

スピーチ～顔を上げて話す～

目的 話す人、聞く人が気持ちよくスピーチできるようになる。

目標 全員が視線を擧げて笑顔でスピーチ出来るようになる。

スピーチがうまくいかない原因理由

多くの人は人前で話をするのが苦手だという。苦手意識もあつて、上手にならないし、物事が伝わらない。それではどんなところに気を付ければ、上手に伝わり、苦手意識がなくなるのか。問題は形式張ったところで話す時にあがつてしまうことだ。「スピーチ」となると普段顔見知りの人相手に話すだけでもあがつてしまう。ましてや見知らぬ人の前ではなおさらだ。

なぜ見知った人の前でも緊張するのか？その一つの理由に「視線」がある。普段の会話を相手の目をじっと見ながらしている人はあまりいない。顔を見ているようで、目をそらしながら絶妙の間合いでの会話をしている。しかしあるスピーチになると、聞いている人全員が自分を見ている（と思つてしまふ）。それで緊張してしまふのだ。

聞いている人の視線を避けるために、顔を下に向けたり、原稿に目を落として顔が下に向く。顔が下に向くから声が通らないし、自信がなさそうに見えてしまう。これではせつかく言いたいことがあつても、聞いている人に悪印象を与え、うまく伝わらなくなつてしまふ。

これだけです。自分のことを見ているということは、関心がある証拠です。せっかく見ているのだから、堂々とスピーチしましょう。

対策 視線に慣れる！

方法

話すことを作文しない。「ラベル（ポイント）やアウトラインだけをメモする。（～話すことを忘れたら、メモにあるラベルだけを見て思い出し、他は必ず顔を上げる。）

一つの文を10秒以内にする。（長い文を話そうとすると、必ず文頭と文末のつじつまが合うなくなる。なるべく短い文にします。）

ナンバリングとラベリングを使う。

聞いている人は、手を顔のあたりまで擧げ、「自分に視線を合わせたな。」と思つたら、手を下げます。こうすることで全員に一度は視線を合わせることになり、視線に慣れる訓練になります。

実践 「残りの高校生活でやりたいこと。」制限時間一分三〇秒

技術

始まりと終わりを示す。「これから～を話します。」「以上が～です。」これで終わります。」

「えー～」「えーっと」は言わない。
言いそうになつたら黙る。

横や下を向かない、にやつかない。

「以上で～
ありがとうございました。」

話すときはメモを必ず伏せる。手は腹部の前に位置しておく。

メモ

「これから～

一点目

二点目

三点目

「えー～」「えーっと」は言わない。
言いそうになつたら黙る。

横や下を向かない、にやつかない。

一人一人を約一秒ずつ見つめ、全体を見渡す。（一人に集中しない）

話すときはメモを必ず伏せる。手

オーディエンス（聴衆）メモ 自分の班の人のスピーチについて評価する。

（ ）さんのスピーチについて

・ 視線

・ 表情

・ 内容

・ 聞き取りやすさ

copyright c 2005-2009 片桐史裕

（ ）さんのスピーチについて

・ 視線

・ 表情

・ 内容

・ 聴き取りやすさ

（ ）さんのスピーチについて

・ 視線

・ 表情

・ 内容

・ 聴き取りやすさ

ふりかえり（聞いてくれた人からの意見をもらって、自分のスピーチについて良かった点、改善すべき点を書きましょう）