

パブリックスピーキングの基本



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL®

目次

TOASTMASTERS 教育プログラムの紹介	2
1回目のスピーチ:アイスブレイカー	
課題	2
コンピテンシー	2
準備・発表	3
2回目のスピーチ:スピーチの構成	
課題	3
コンピテンシー	3
スピーチ構成の重要性	4
スピーチの作成	4
完全なアウトライン	4
スピーチの準備	5
あなたの評価	6
3回目のスピーチ:論評とフィードバック	
課題	6
コンピテンシー	6
論評の準備	7
論評によるスピーカーへの支援	7
チャータークラブとして時間を最大限に活用する	7
スピーチアウトラインワークシート	8

TOASTMASTERS 教育プログラムの紹介

Toastmasters International には、コミュニケーションスキルおよびリーダーシップスキルを向上させてきた長い伝統があります。何よりもまず挙げられる特徴は、Toastmasters がクラブ体験だということです。参加を通じて学ぶという機会はまたとないものであり、多くの会員が生涯続く友情を築いています。

学習を支援するため、Toastmasters では包括的かつ個々の会員のニーズに合った教育プログラムを用意しています。このマニュアルに含まれる3つのプロジェクトを通じ、あなたやその他のクラブ会員は、現行教育プログラムおよび Toastmasters Pathways 学習経験プログラムにおける学習スタイルとプロジェクトの種類について知ることができます。

プログラムは、自分のペースで進めることができます。スピーチのスケジュールやプロジェクトの完了予定を自分で決めることができます。すぐにスピーチを行う準備ができていない新規会員もいれば、クラブ例会での発表を安心して行うためには時間が必要な新規会員もいます。すべての会員は、準備ができていると感じたら、Table Topics® (テーブルトピックス) に参加したり、例会での役割を果たしたりできますし、そうすることが奨励されています。

以下のプロジェクトは、チャーターを目指すクラブの会員向けの「Pathways」プロジェクトに基づいています。プロジェクトを進める順は問いませんが、所属クラブの会員に自己紹介する機会を提供する「アイスブレイカー」から始めることが最適です。

Toastmasters の学習過程を始めることにより、あなたは自分の目標の達成に向けた重要な一歩を踏み出すことになります。



コンピテンシー:

以下は、このプロジェクトで演習するコンピテンシーです。

- ▶ 基本的なスピーチ構成要素を認識する。
- ▶ スピーチを発表する時に、事前準備の内容と自分の自然な表現とのバランスをとる。

スピーチの長さ: 4~6分

1回目のスピーチ: アイスブレイカー*

課題

目的: このプロジェクトの目的は、クラブで自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本構造について学ぶことです。

概要: クラブで自己紹介を行うために、自由なトピックを選んでスピーチを作成し、発表します。スピーチのスタイルは、ユーモアのあるもの、情報を提供するものなど、自分が良いと思うものを自由に選ぶことができます。

準備と発表

Toastmasters クラブに入会した人は、全て「アイスブレイカー」スピーチを行ってきました。この課題は、覚えやすく、馴染みやすく、かつ、話しやすいトピックでスピーチを行えるように工夫されています。また、クラブ会員へのあなたの自己紹介という付加価値も含まれています。

スピーチでは自分の生活のどの部分を取り上げてもかまいません。Toastmasters クラブへの入会を決意した理由を説明する会員もいます。また、仕事や趣味といった生活の重要な部分を共有する会員もいます。何について話すかは、完全に自由です。

なお、スピーチには、「オープニング」「本題」「結び」が必要です。何を含めるかを検討する際、スピーチの長さが4~6分であるということを念頭に置いてください。鏡の前でスピーチを練習し、家族や友人に発表してフィードバックを得、さらに可能であれば、自分のスピーチを録画してプレゼンテーションの微調整を行うようにしてください。

www.toastmasters.org/Pathwaysで、「アイスブレイカー」プロジェクトの全項目をオンラインで完了することもできます。「アイスブレイカー」プロジェクトには、数々のリソースに加え、論評者がフィードバックを提供する際に活用できる論評リソースが含まれています。「アイスブレイカー」をオンラインで選択し、完了した場合、Pathways の1回目のスピーチ完了の単位を取得することができます！

***「アイスブレイカー」プロジェクトについての重要注意事項：**オンラインでこのプロジェクトの全項目を完了することを選択した場合は、クラブチャーターが完了しPathways にアクセスできる状態になった時点で、レベル1の一環である「アイスブレイカー」プロジェクトの要件を満たしたことになります。www.toastmasters.org/PathwaysForms で入手可能な「アイスブレイカープロジェクト完了申請書」を教育担当副会長に提出し、確認してもらってから世界本部に提出しましょう。

2回目のスピーチ： スピーチの構成

1回目のスピーチの完了ならびに Table Topics (テーブルトピックス) への参加により、聴衆にプレゼンテーションを行うことがどのようなことなのかを体験し、あなたは効果的なスピーチの構成を考えることに集中する準備ができました。それでは、自分の考えを整理し、最初から最後までアウトラインに沿って組み立てる方法について取組みましょう。

課題

目的：このプロジェクトの目的は、スピーチの構成および発表を演習することです。

概要：トピックは何を選択しても結構です。5~7分のスピーチで伝えることが可能な、具体的なトピックを選んでください。スピーチを組み立て、所属クラブで発表します。スピーチのスタイルは、ユーモアのあるもの、情報を提供するものなど、自分が良いと思うものを自由に選ぶことができます。



コンピテンシー：

以下は、このプロジェクトで演習するコンピテンシーです。

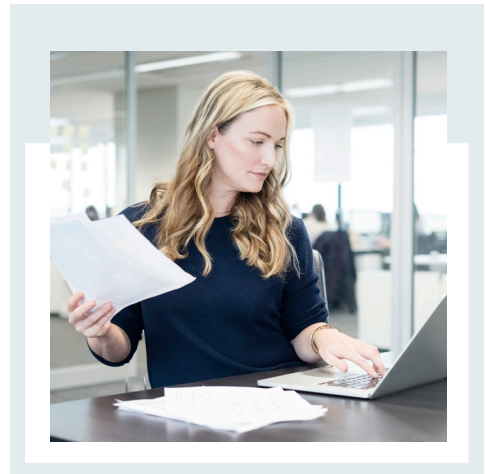
- ▶ 聴衆の理解を最大限に深めるため、明確なスピーチの構成を行う。
- ▶ スピーチの主要セクション間に、明確かつ聴衆を引き付けるように工夫したつなぎを書く。

スピーチの長さ：5~7分

スピーチ構成の重要性

スピーチがうまく構成されていると、聴衆がオープニングから結びまで話についていくことが容易になり、あなたの意見や考えが理解されやすくなります。構成の良いスピーチには、スピーチの内容によってトピックが支えられるよう、まとまった形でつながられた複数のアイデアが含まれています。

アウトラインを作成し、スピーチを立案する際には、聴衆の視点を考慮に入れましょう。ほとんどの人は、自らの個人的なニーズには高い意欲を示しますが、他者のニーズに対しては必ずしもそうではありません。自分の視点や自分が求めていること、伝えたいことなどを理解してもらい、必要な場合は行動を起こしてもらうように聴衆を促すにはどのようにすれば良いのかを分析します。聴衆についてのあなた自身の理解に基づき、スピーチを作成しましょう。



スピーチの作成

あらゆるスピーチにはロードマップが必要です。旅行計画の第一歩は、目的地を決めて経路の構想を練ることです。これは、スピーチを準備する際にも効果的な方法です。スピーチの狙いや目的など、目的地を設定し、そこへ行くまでの経路、つまり目的達成のために主張したい点を立案します。

スピーチの作成における最初のタスクは、話すテーマを決めることです。あなたと聴衆の興味を引くテーマを選択し、双方の興味を引く1つの側面を見いだします。話す時間は数分しかないので、そのすべての時間が、大きなテーマの中の1つの側面を完全に展開させるために必要となります。トピックは、時宜にかなった、聴衆との関連性があるものにし、またあなたが説得力、熱意、確信を持って話せるトピックを選んでください。

次に、スピーチの具体的な目的を決定します。聴衆に印象付けたい具体的な主張を選択してください。説明したいのか、説得したいのか、楽しませたいのか、刺激を与えたいのかを決めます。この決定によって、スピーチの方向性、ならびにどのようなオープニングと結びになるのかが決まります。

最後に、目標を達成しやすいように、自分のアイデアを論理的な順序に並べます。そのための最善の方法はアウトラインを構築することです。

完全なアウトライン

効果的なスピーチは、オープニングから、本題、結びへと論理的に構成されています。この基本的な構造には、様々なバリエーションが存在します。経験豊富なスピーカーは、意識的にこれらの構成要素について考えることはありませんが、優れたスピーチには必ず、これら3つの構成要素がすべて含まれています。頭の中でプレゼンテーションを構成した後は、スピーチに3つの構成要素が含まれていることを確認するために、アウトラインを書き出します。このマニュアルの最後に提供されているアウトラインを活用してもよいでしょう。アウトラインの使用は、各サブポイントを思い起こすのに役立ちます。

スピーチのオープニングは、聴衆の関心を引くために作成されます。オープニングによって自分のトピックへの興味をかき立て、スピーチのテーマへと導く必要があります。聴衆にショックを与えることによって印象に残るオープニングを作り出すことはできますが、それが必ずしもスピーチの目的に沿うとは限りません。

効果的なオープニングの例：

- ▶ 驚きを招く質問や挑戦的な発言
- ▶ 適切な引用、説明、ストーリーなど
- ▶ 適切な物や画像の表示
- ▶ テーマにつながる、関心を引く一般論

オープニングを準備する際に避けるべきよくある間違い：

- ▶ 弁解じみた発言
- ▶ 一般的あるいは分かりきった考察
- ▶ 長い発言やつまらない発言
- ▶ 「あなたは…についてじっくりと考えたことがありますか?」といった陳腐な質問

スピーチの目的を達成するために本題に含める、事実的な裏付けの例：

- ▶ 事実情報を含む発言
- ▶ 本題を裏付ける発言
- ▶ 反対の視点に対する反論

スピーチの結びはクライマックスであり、開始時に到達を目指した目的地です。オープニングと結びは常に結びつけ、自信を持って締めましょう。要領を得ない結びや申し訳なさそうな結びは、最良のスピーチでさえも台無しにしてしまいます。

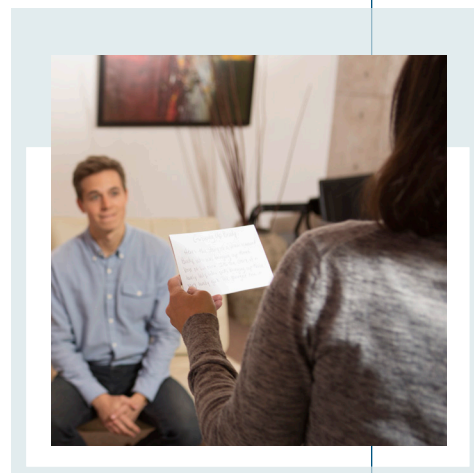
結びには、要点のまとめや具体的な行動への呼びかけを含めることができます。また、スピーチの主な狙いを強調するための、力強いストーリー、引用、説明などによって結ぶこともできます。

スピーチの準備

効果的なオープニング、結び、スピーチの本題における要点の準備ができれば、オープニングと結びを暗記することを勧めます。冒頭の文を暗記することが、とりわけ役に立つでしょう。どのように始め、どのように結ぶかについて自信を持っていると、スピーチの途中で何を言おうとしていたのかを忘れてしまった際に、思い出しやすくなります。

スピーチの3つの構成要素を構築したら、要素と要素の間のつながりについて検討する必要があります。つながり部分の質が高いと、次のセクションや考えへの移行が円滑になります。つながりは、あなたの意見や考えを結び付け、聴衆にとってあなたのメッセージを理解しやすくする橋のような役割を果たします。うまく考案されたつながりが、以下の部分に必要となります。

- ▶ スピーチの導入部から本題への移行時
- ▶ 要点からサブポイントへの移行時
- ▶ サブポイントからその裏付けとなる内容への移行時
- ▶ 裏付けとなる内容から別の要点への移行時
- ▶ 最後の裏付けから結びへの移行時



あなたの評価

このプロジェクトの主な目的は、効果的にスピーチを構成することです。あなたがスピーチをする間、論評者はあなたのプレゼンテーションスキルを評価します。効果的にスピーチを行うには、自分の考えをまとめやすくするアウトラインが必須で、その構成は、聴衆にとって明確である必要があります。あなたが達成しようとしていることを聴衆が正確に理解して初めて、あなたは効果的なスピーチを構成し、発表したこととなります。



コンピテンシー:

以下は、このプロジェクトで演習するコンピテンシーです。

- ▶ 技巧性に優れ、建設的なフィードバックを提供する。
- ▶ フィードバックを提供する際に肯定的な言葉を使用する。

スピーチの長さ: 2~3分

3回目のスピーチ: 論評とフィードバック

論評は、Toastmasters 体験の基礎・基盤となるものです。論評の目標はフィードバックを提供することであり、フィードバックはスピーキング能力の向上に不可欠な要素です。建設的かつ支援的なフィードバックは、自分の強みを見いだして伸ばし、課題の克服に必要なスキルを習得するのに役立ちます。他者にフィードバックを提供することも、自分の能力を伸ばす重要な要素です。他のスピーカーに目を向け、耳を傾け、優れた箇所ならびに改善が必要な箇所を見いだす過程において、自分もスキルを高めることができます。

課題

目的: スピーカーを論評し、論評の要約を発表する経験を積むこと。

概要: 所属クラブの他の会員の論評者としての役割を果たします。自分の観察、肯定的なコメント、支援的なフィードバックを含んだ論評スピーチを即興で行います。(クラブによっては、数分間コメントの準備を行える場合があります。)

論評の準備

論評する相手とは、できる限り例会の前に話をする時間を持ってください。プロジェクトの目的について話し合い、スピーカーのニーズと目標を確認します。プロジェクトの論評リソースを注意深く読んでください。質問がある場合は、クラブスポンサーまたはスピーカーに尋ねて確認してください。

スピーチ中はスピーカーに注意を集中させてください。論評用紙のコンピテンシーの判定方法がよく分からない場合は、リソースの論評基準ページを参照してください。必要に応じてメモに書き留めましょう。

スピーチ後、簡単な口頭での論評（通常は約2分間）を発表します。この時間は、論評リソースを読み上げるためのものではなく、自分の考えを共有し、即興スピーチを練習するために与えられる時間です。書面による論評を完成させたら、例会の最後に必ずスピーカーに返却してください。

論評によるスピーカーへの支援

スピーチの長所を伝えることから口頭での論評を始めます。ここでの目標は良い悪いの判断をすることではなく、スピーカーのプレゼンテーションと伝達における長所を指摘しながら自分の感想を共有することです。いくら善意とはいえ、肯定的な点ばかりについて話すことは有益ではありません。有意義な論評には、改善に向けた具体的な提案が必要となります。敬意をもって問題点を特定し、友好的かつ支援的なやり方でそれらを指摘してください。弱点を伝えるコメントには、弱点を克服するための提案を含める必要があります。

論評リソースは、スピーチとスピーカーを様々な基準で評価する場となるようにできています。また、コメントを記入するスペースも設けられています。スコアとコメントは、率直かつ正直に記入してください。論評スピーチでは、書面のコメントをそのまま読むことはしません。従って、読み上げられたらスピーカーが気まずく思うかも知れない具体的かつ有益なコメントを伝える好機となります。

チャータークラブとして時間を最大限に活用する

新規 Toastmasters クラブをチャーターするのは楽しい体験です。クラブスポンサーとのコミュニケーションおよび Toastmasters のウェブサイトの詳細に調べることによって入手したすべてのリソースを活用することは、あなたや仲間のクラブ会員に役立ちます。Toastmasters International および Pathways は、あなたの目標達成のお手伝いをするために存在しています。

スピーチアウトラインワークシート

このアウトラインを活用して、スピーチに含めたい情報の整理に役立ててください。

オープニング

- A. 挨拶
- B. 聴衆の関心を引く
- C. 自己紹介する
- D. つなぎ

本題

- A. 要点1
つなぎ
- B. 要点2
つなぎ
- C. 要点3
つなぎ

結び

- A. スピーチの要点を繰り返す
- B. インパクトを与えて結ぶ

インタラクティブアウトラインの完全版は、www.toastmasters.org/Pathways にアクセスしてご覧ください。



パブリックスピーキングの基本