

3分間スピーチができるようになる



はじめに

このテキストは、単に“苦手を克服するため”だけでなく、皆さんが3分間スピーチを“楽しんで”できるようになればいいな、という思いを込めてつくりました。

2007年3月に日本武道館で、ある大学の卒業式が開かれ、そこに人気アイドルグループ「SMAP」の草薙剛さんが特別来賓として招かれました。ところが、草薙さんがスピーチを行おうとして演壇に立ったところ、ちょっとしたアクシデントがありました。ふだん、数万人を前にライブを行っているプロが、卒業生と家族ら約4300人を前に“あがって”しまったのです。

スポーツニッポン紙によれば「緊張のあまりメモを握っていることすら忘れてしまった」そうで、草薙さんは「皆さんにとって門出とか記念日とか、いろいろ考えていたら（頭の中が）真っ白になってしまいました」と恐縮したとか。

ステージのプロでさえ、ちょっとした“はずみ”であがってしまうのです。ましてや素人の場合「あがって当然」と鷹揚（おうよう）にかまえて、楽しんでスピーチしましょう。

しかし、それも周到な準備があればこそ。このテキストでしっかり学んで準備しておきましょう。“スピーチのプロ”“名司会者”である宮本康幸さんに監修をお願いして、準備から本番までをきめ細かくアドバイスしてもらいました。

宮本さんは、長く国内外の旅行業界で活躍されていて、ビジネスの場におけるスピーチや司会でも、その“名手”ぶりが広く知られています。

だったら、その“名手”に最初から最後まで書いてもらえばいいじゃないか。そんな声が聞こえてきそうです。だけど、名手やスピーチのプロは、すでに“当たり前”にスピーチをこなしている”人たちです。このテキストを手にした皆さんの悩みや苦労は、スピーチのプロではない私（旭利彦）のほうが、よくわかるのです。

もちろん、私もときどきスピーチを頼まれますが、正直、苦手です。ですから、皆さんと同じ立場で「どうしたら、うまく話せるだろう」と真剣に探求することができます。“名手”に向かって「ここがわからないんだ」「そこを教えてくれ」と率直に“つっこむ”ことができます。長い付き合いということもあって、宮本さんは、惜しげもなく“秘訣”や“とっておきのネタ”まで公開してくれました。

もうひとつの工夫。それは、できるだけ“話し言葉”で書いたことです。このテキストを声に出して読むだけで、スピーチの練習になればと考えたからです。

そんなスタンスでつくったテキストです。“名手”のレベルとは言いませんが、皆さんが楽しんでスピーチができるようになる、そのお手伝いができれば、最高にうれしいことです。

目次

はじめに	3
第Ⅰ部 人前で堂々と話せるスピーチ・テクニク	5
1. これでもかというくらい入念に準備する	6
2. 聞き手に歓迎されるストーリーの組み立て方	10
3. ネタづくりの“キー”は「あなたの体験」と「物語」	15
4. 喜ばれる話題、避けたい話題	17
5. きちんとした言葉、敬語の使い方	20
◆研究課題1	25
6. 自信に満ちた堂々とした態度で臨む	26
7. 出だしの10秒がうまくいけば、もう大丈夫	28
8. 聞き手が応援したくなる話し手の態度、姿勢	31
9. 100人が相手でも“1対1”の意識で	34
10. 目に見えるように生き生きと語るための表現テクニク	36
◆研究課題2	38
第Ⅱ部 話し上手に変身するための実践トレーニング	39
1. 人はなぜ“あがる”のか	40
2. プロも実践している“あがり”対策あれこれ	42
3. さわやかで聞きやすい声と話し方——発声・発音トレーニング	45
4. 聞き手を話に引き込む絶妙な“間”のとり方	49
5. 好印象と自信を獲得する表情筋トレーニング	51
◆研究課題3	53
6. アイ・コンタクト——あなたの視線はモノを言う	54
7. 成功する“つかみ”のネタづくり	57
8. 意外性で“つかむ”——事例・ヒント集	60
9. 聞き手が興味を持つ話材の集め方・つくり方	63
10. 質疑応答の対処法——ピンチに役立つこんな裏ワザ	68
◆研究課題4	70
《スピーチ事例研究》	
事例1. 披露宴でのスピーチ（学生時代の友人）	71
事例2. 得意先の記念式典（公的な祝辞）	74
事例3. 自己紹介その1（異動で職場が変わったとき）	77
事例4. 自己紹介その2（他社との交流会・勉強会の場など）	78

第 I 部

人前で堂々と話せる スピーチ・テクニック



1

これでもかというくらい 入念に準備する

準備不足

結論から言いましょう。スピーチで失敗する最大の原因は「準備不足」です。「はじめに」で紹介したように、ステージのプロであるSMAPの草薙さんでさえ、メモを準備していたのにもかかわらず、あがって失敗してしまうほど、スピーチは緊張するものです。

きつい言い方になりますが、プロでない素人が準備もしないで成功するわけがないと考えたほうがいいでしょう。具体的な準備の仕方については後ほど述べますが、その前にスピーチというものについて、よく認識しておきましょう。

自分にできることを精いっぱいやるだけ

感動を与えたい

スピーチで聴衆に**感動を与えたい**、と考えてはいませんか？

はっきり言って、それはおこがましいことです。感動するかしないかは、聴衆側の問題です。スピーチのプロでもない人が、「感動を与えるんだ」などと意気込んでみても、うまくいくものではありません。そんな高次元のことを考えずに、「自分にできることを精いっぱいやる」ことを目指しましょう。その結果、もしかすると、感動してくれる聞き手がいるかもしれない。そういうものだと思います。

“あがり”を防止

精いっぱいやるためにはまず、準備が欠かせません。そして、入念な準備はまた、スピーチの大敵である**“あがり”**を防止する有効な手段にもなります。それでは、必ずやっておくべき準備について説明していきましょう。

聴衆はどのような人たちが

準備その1です。**聴衆はどのような人たちか**、事前にしっかり調べておきましょう。

人数、最多年齢帯、男女比率、さらには、「知的レベルは高いか」「一定の組織団体か」「タブーは何か」などを把握しておくことも重要です。また、自分以外にスピーチする人の数、自分が話すのは何番目かといっ

たことも確認しておいたほうがよいでしょう。

可能であれば、**会場の下見**をしておきたいところです。会場の広さや机や椅子の配置、自分の立ち位置などがわかると、あとで述べるリハーサルがより効果的に行えます。

会場の下見

準備その2は、「**スピーチ原稿**」づくりです。

「スピーチ原稿」
づくり

たかが3分間のスピーチじゃないか、と侮ってはいけません。このテキストの監修者である宮本康幸さんはこう言います。

「話は短ければ短いほど、むずかしいのです。それに、話の目的が祝辞か、礼か、あるいは訓示、激励、決意表明なのかによっても、手法が異なります。さらに、前もって準備ができるのか、それとも、いきなり指名されて話すのかでも違ってきます」。

いきなり指名された場合は準備のしようがないと思われるかもしれませんが、しかし、そうした場所に出向くというときには、「もしかしたら指名があるかも」という“心の準備”をするとともに、簡単にスピーチの準備しておくのが賢明です。

それはレアケースとしても、事前にスピーチの予定がわかっていたら、しっかり準備しておくのは当然であり、その中心にあるのがスピーチ原稿です。実際にスピーチ原稿をどうつくればよいのかについては、次の節で詳しく説明します。

準備その3。原稿ができたら、次に「**リハーサル**」を行います。

リハーサル

とはいっても、本番を行う会場でリハーサルできることは、めったにありません。まず、頭の中で、本番をシミュレーションしながら練習してみるのです。もし、会場の下見だけでもできれば、よりリアルにシミュレーションできますね。スピーチが始まる前にはこの場所にいるだろう。司会者が自分を呼んだら、壇上に上がってスピーチを行う定位置に立つ。マイクの高さを確認したら、聴衆に対して一礼。一度“間”を置いて、第一声を切り出す…。

原稿に従って、目の前に聴衆がいると想像しながらスピーチをすすめます。最初は原稿を見ながらでかまいません。大事なのは**想像力**です。

想像力