

2020年 5月 18日(月)更新

学年

1・2・3年

教科

国語

学習テーマ 「1ランク up で合格するスピーチ力の高め方」

スピーチ(自己アピール・面接対策)のトレーニング方法3

引き続き **ステップ1 「第一印象で差をつける！」**

ということで、お伝えしていますが、そろそろ飽きてきましたよね。お気持ち、お察しします。ですが、一朝一夕にはいかないのがスピーチと人生。継続は力なり。

前は「モデリング」でした。やりましたか？やったなら是非、見せていただきたいものです。ですが、『モノマネでは満足できない、やはり自分自身で勝負したい、人は中身、私は嘘偽りない自分らしさで勝負するのだ!!』という気持ちが湧いてきた生徒の皆さんもいらっしゃると思います。そんな皆さんに、最適なのが今回のトレーニング法です。

③素材を生かす

自分の長所を思いっただけ書き出してください。

その中で、伸ばしたい要素を1つに絞り、それを思いっきりオーバーに表現してください。

まずは自己分析、自己理解をしましょう。自分の良いところを自覚しましょう。

(例) 落ち着きが長所の私→ゆっくりはっきり、低めの声で話す

正確さが長所の私→科学で証明されたデータを根拠にする

明るさが長所の私→ジェスチャーをいれて、笑顔で感謝や前向きな内容を語る

もし自分の短所しか思い浮かばないという人がいたら、そこを長所に言い換えてみてください。ものは言いようです。分からなければ、友達に「私って〇〇だと思ってるんだけど、これはどう言い換えられるかな、教えて」と意見を聞いて参考にしてください。勇気をもって聞こう。

(例) 話すのが得意ではない

→(言い換え)得意ではないけれど、一生懸命話している。聞くのは得意。

長所を自覚するのは超重要!!それが自信を醸し出すのですから、自分で自分を認めてあげましょうね。「謙虚さ」も「過ぎたるは なお 及ばざるがごとし」(論語)です。

ちなみに、私の場合、ある先生に聞いてみたところ「打たれ強くてネアカ」と言われましたが、これは悪く言えば、いろいろミスって怒られ暗くなっているとも言えます(笑)。嫌な気分になる捉え方をすると損しますので、そこは意識的に変えていきましょう。

個性の無い人はいない。個性に優劣はない。