

Speech レベルアップ作戦！

大阪大学 Medical ESS 2002 年度スピーチチームの池澤です。

今回の企画の趣旨は MESS のスピーチ全体のレベルアップと出来るだけ多くのひとにスピーチに出てもらいたい、という願いから生まれました。

コンテンツは池澤のマニュアル、スピーチ原稿、および全学のマニュアルで構成されています。

まず僕の ESS 歴を紹介しておきますと、大学 1-3 年まで全学の ESS に所属して policy determining discussion, debate, speech, drama の 4 つの activity を行っていました。Section としては discussion section に所属し section chief もやっていました。大学 4 年から Medical ESS に所属しています。

Speech に関してはまだまだ素人ですし、専門的な知識を十分に持っているわけではありませんが、自分なりに知識と経験をフル活動させて書いていきたいと思います。

また今回の文章の作成に当たっては熊本大学でスピーチを指導されていた納富さんにも協力してもらいました。ありがとうございました。

また今まで僕に speech を教えてくれた人たち、および speech をする機会を与えてくれた人たち、本当にありがとうございました。

<Contents>

- 1 なんのためにスピーチするのか？
- 2 どのようなトピックを選ぶべきか？
- 3 英語の勉強について。発音について
- 4 Research について
- 5 構成 (organization) について

- 6 writing について

writing のための英語力

introduction, ending の writing

Body の writing

ひとに見てもらふこと、Rewrite, Native Check の必要性

- 7 Time schedule, memorization, delivery について
- 8 参加者の学年について。

9 最後に。

10 Q&A 集

1 なんのためにスピーチするのか？

なんのためにスピーチするのか？たぶん人それぞれだと思います。先輩に言われて何となく、あがり症を何とかしたい、目立ちたい、色々あるでしょう。

しかし一つだけはっきりしていることはこれだけ時間を掛けて準備して人前で話す経験はこれまでもこれからもそう多くはない、ということです。

この貴重な機会を最大限生かせるよう頑張ってみてください。きっとその努力は何か大切なものをあなたにもたらしてくれるはずです。

2 どのようなトピックを選ぶべきか？

スピーチの始まりであり、何よりも大切なものと言ってもいいです。

このプロセスはとても大事にしてほしいし、じっくり時間を掛けてもらいたい

です。

まずは自分の興味を持てるトピックであることが大前提となります。スピーチを作ることや覚えることは大変な労力を必要としますから、愛着の持った出来るテーマでなければ苦しいだけです。

また自分の経験をもとにスピーチを作る、というのも非常に説得力があるのでいいことです。ワインのうまさを語るのに、本で読んだ知識を並べ立てるより、実際に本場に行ってきたひとが“スペインのワイン、すっげーうまい！！”と一言言ったほうがずっと説得力があるでしょう。今までの自分の体験からスピーチのネタを考え出すことも一つの方法です。

一方で必ず外してはいけないポイントは、全てのひとによって共有しうるテーマであることです。決勝でのスピーチを見れば分かると思うのですが、culture shock、日韓の相互理解、末期治療、睡眠障害などそれら全てはだれにとっても大事になるであろう問題です。

こういうテーマを話さないと、ただの audience に興味を持ってもらうのは難しいです。自分の大学の人たちだけに聞いてもらえる、喜んでもらえるスピーチ

はまだまだだということをご認識してください。

これらのポイントを踏まえてスピーチのトピックを探そうとすればそんな簡単に出てくるものではありません。大会の何ヶ月も前から新聞や雑誌を“ネタないかなー”とか思って読んでみたり、友達や家族と話し合ったりしてみたりすることを大事になるでしょう。僕自身は、2年前くらいに読んだ雑誌の“日本人の5人に1人が不眠症だ”という記事にすごく驚いたという記憶が今回の睡眠障害のスピーチにつながりました。みなさんも色々工夫してみてください。

3 英語の勉強について。発音について

決勝進出者の一つの特徴は英語そのものがうまい、ということです。発音しかリイントネーションしかり。何人かのスピーチは英語だけで聞きほれてしまうようなものもありました。

やはりスピーチは英語で人に伝えるわけですから、ある程度の英語力というのは必要になってきます。そのためには勉強する必要があります。

発音の勉強はもちろん native speaker について学ぶのが一番なのでしょうが、そんな機会もお金もないひとにお勧めなのが UDA 式 30 音でマスターする英会話” (SS コミュニケーションズ、2500 円) です。もちろん CD 付きです。これは英語の発音と日本語の発音の口の動かし方の違いを丁寧に解説してくれているので、発音の下手なひとにとってはかなり有用な本です。僕自身もこの本を使い始めてかなり発音は改善されました。

またイントネーションの勉強には、shadowing が一つの良い方法でしょう。英語のテープを聞きながらすぐ後から声を出してまねしていく方法です。自分の身近にあるテープ教材を使ってやってみてはどうでしょうか。

発音もイントネーションもうまくなるのには相応の時間が必要なので、今すぐにも始めればよいと思います。

ここまでえらそうなことを書きましたが、まだまだ下手くそですしもっとうまいひとはたくさんいるので、こんな方法があるよ、とか言うのがありましたらどんどん提案してってください。よろしくお願いします。

<熊本大の方法 (by 納富さん)>

発音に関しては、どうしてもクセのある子の場合、ネイティブなり、少しはま

しな日本人なりの声をテープにいれて、イントネーションを耳で覚えさせました。これは最初の段階のみで、後半は自分の気持ちにしたがった読み方をさせるようにしました。

4 Research について

トピックが絞れてきたら、必ずリサーチを掛けるようにしてください。

インターネットでキーワードを検索エンジン (google など) にかけて情報を集めたり、その領域に関する本を読んで知識を深めておくことはやるべきです。

自分が何も調べずに持っている情報は限られていて客観性に欠けますし、どうしても発想が狭くなります。

また情報をスピーチの中で提示することで説得力を増すことも出来ます。

僕のスピーチの中では“ 慢性的な睡眠障害に苦しむひとの 40% がアルコールを睡眠薬代わりにしている ” という厚生労働省のエビデンスを一般の人々の睡眠に対する知識不足を示す一例として使っています。

ひとりよがりのスピーチを作らないためにも research はするようにしましょう。

5 構成 (organization) について

注：おそらくこの分野の指導方法は各大学で異なると思うので、大阪大学としての方法を書きます。

トピックとリサーチが終われば、次に構成 (organization) に入ります。

考えることは大きく3つで

1) 今どういうことが問題なのか？

(睡眠障害の知識、認識不足が睡眠障害を悪化させている)

2) 自分たちは、日本政府はどのような PLAN を取ればいいのか？ (Plan)

(正しい知識を持とう。医者に相談しよう。)

3) 提案した PLAN によってどのようなメリットが得られるのか？ (Advantage)

(睡眠障害で苦しむひとが減る。)

こうして段階立てて考えることで、話の筋道を構成することが出来ます。

1) 今どういうことが問題なのか？についてはさらに細かく3つに分けます。

Problem: 現状での問題 (5人に一人は睡眠に問題を抱えている。)

Harm: Problem によって起こる悪いこと (精神的苦痛、仕事辞める。)

Cause: Problem の起こる原因 (人々の認識不足 (睡眠障害に苦しむ人の5%しか医者にかからない)、知識不足)

この流れに従えば、スピーチの構成を Problem, Harm, Cause, Plan, Advantage の5つにまとめることが出来ます。僕のスピーチを例にとりますと、

Problem: 5人に一人は睡眠に問題を抱えている。

Harm: 睡眠障害で精神的肉体的な苦痛を受ける、仕事辞める。

Cause: 人々の認識不足 (医者に相談しない)、知識不足 (アルコール飲む)。

Plan: 正しい知識を持とう。医者に相談しよう。

Advantage: 睡眠障害で苦しむひとが減る。

これを **Logic Chart** と呼びます。

色々な情報や考えによってスピーチの流れは往々にしてややこしくなります。

それをまとめ上げるためにも僕たちはこのような Format を採用して、話をスム

一ズ、かつ論理的にすることを目指しています。

また次のステップである writing においても上の流れに基づいて Body を書いていけばわかりやすく書くことが出来ます。僕の原稿を見ていただければこの Logic Chart が完全に反映されていることが分かってもらえると思います。

6 writing について

writing のための英語力

僕もえらそうなことは言えませんが、writing するに当たっては日頃からの勉強がものを言ってきます。Listening,reading などインプットした英語の中からは英文は書くことが出来ないわけですから、とにかくインプットを増やすことです。そうして少しずつ英語らしい英語が書けてくるようになります。

Body の writing

上に書いたとおり、Logic Chart をもとに英文を作成します。その時に気を付けてもらいたいのは、パラグラフごとに書く、すなわちパラグラフィティングです。これはただやみくもに段落分けすればそれでいい、ということではなく

て、一つのパラグラフには一つの内容しか書かない、ということが求められます。例えば Harm は Harm で 1 パラグラフ、Plan は 2 つ提案があるので 2 つにパラグラフを分ける、などです。パラグラフごとに書くことを意識すれば話の流れを明確にすることにもつながります。

③ introduction, ending の writing

Speech は introduction, Body, ending の 3 つに大まかに分かれていますが、Body とそれ以外では意味合いが大きく異なってきます。Introduction には観衆の注意を引くこと (Attention getting) とこれから話すことの Preview という目的が、ending では summary と余韻を残す、という目的があります。

Introduction の方は予選でも比較的出来てるように思いました。みなさん感情を込めて表現していました。ただバラエティーに関して言えば少なく、疑問文で始めるものが特に多かったように思います。全学 Manual P.8-9 に様々な種類の

Introduction が載っています。事実の引用、自分の経験で始める、疑問文で始める、物語の引用で始める、ことわざを用いるなどです。参考にしてみてください

さい。

またこれから話すことの Preview を introduction の最後にしたほうがいいと思います。何を話したいかが分からないまま Body に入ると観衆が混乱する可能性があるからです。僕の原稿では”Today I'm standing here to discuss the problem of sleep disorders and how to deal with them.” の部分が Preview にあたります。

Ending に関してはすごく軽視されているように見受けられました。予選では Body の連続のような感じで終わるパターンが多く見られました。しかし映画でもドラマでも良いものは全てエンディングが素晴らしいです。ですからスピーチでも終わりをいかにして導くか、ということを実験的に考えてみてほしいのです。

Ending の書き方については全学 Manual の P.13-14 に載っています。中でもお勧めしたいのは“額縁構成”です。この名前は introduction と ending の内容を呼応させることから来ています。

説明するよりもまずは僕のスピーチの introduction と ending を読んでみてください。

そうすれば何がしたいか意図は伝わると思います。

では、僕のスピーチにおける額縁構成について具体的に説明します。

僕のスピーチでは“ Good morning” が key word となります。introduction では人々が“ Good morning” をつぶやく (grumble) しか出来なかったのが、ending では Plan をとることによって“ Good morning” を笑顔で言うことが出来るようになる、ということで、現状と Plan 後の大きな違いを示しています。

このテクニックを使うことで、スピーチをずいぶんドラマチックに終わらせることが出来ます。是非取り入れてみてください。

(manual p.14 にも例文が載っています。参考にしてください。)

④ ひとに見てもらおうこと、Rewrite, Native Check の必要性

ひとに何かを伝える、というのは非常に難しいことです。その中でもスピーチは更に難しいです。聞き手の側から考えてみれば、母国語で話してくれない、内容が社会的で難しいことが多い、疑問が生じても質問が許されない、分からなくても言い直してくれない、など障害だらけです。

では話し手に何が求められるか、たとえば、何よりも“ 分かりやすさ” ということは明らかです。

この分かりやすい文章を書くためには何よりもまず複数の人に見てもらおうこと

です。人に見てもらって“わかりにくいところがあったら言ってください”と
お願いしてみる事です。自分ではわかりやすい文章を書いているつもりでも人
から見れば“何言いたいねん”ということはよくある事です。それだけにひ
とに見てもらふことはとても大事です。

逆に言えば、指導する立場の人は“聞き手の分かりやすさ”を重視して指導す
る必要があります。書き手は自分の書いた文章に固執する傾向がありますが、
わかりにくい部分は“わかりにくい”と言ってあげたほうがそのひとのためで
す。またスピーチの最大の目的は、壇上に立つだけの自己満足ではなく、ひと
に何かを伝えることにあると僕は考えています。その意味でもわかりやすい文
章を書くように指導してあげることは重要だと考えます。

ここに具体的な指導を挙げておきます。

大きな指導としては organization を変える、logic chart からやり直させる、

小さい指導としては長い文章は短い文章に変える、滅多に使わない単語を平易
な単語に変える、やたらと代名詞を連発しない、接続詞をやたら使わない(一
文には一情報)、同じことをくりかえさない(違う言葉で言い換えを)などです。

ひとに見てもらって問題を指摘されたら rewrite です。rewrite してまた複数の人

に見てもらってください。

次に native check について書きます。native speaker に自分の原稿の文法ミスや英語の用法などを見てもらおうことを言います。原稿がほぼ仕上がった段階でやるといいでしょう。これも出来れば複数人、しかも英語の教師にやってもらうことを勧めます。複数人というのはひとによって言うことが違う場合があるし、より客観的になるからです。また英語の教師というのはやはりスピーチを専門的に勉強してきたひととただの native speaker ではくれるアドバイスの深さが違うからです。僕の場合、2人に見てもらったのですが、うち1人がすごく親切でめちゃくちゃ英語とかを直してくれたので、自分の原稿とは思えないくらい sophisticated な状態になって戻ってきて感激しました。

少なくとも文法ミス、用法ミスがないと分かっているだけでずいぶん自分の原稿に自信が持てますから是非やってみてください。

7 Time schedule, memorization, delivery について

memorization (暗記) , delivery のことを書く前に Speech を作る Time Schedule について触れておく必要があります。なぜなら memorization, delivery を十分なものにするにはそれなりの時間が必要で、その前までに今まで書いてきた作業は終了させておく必要があるからです。

僕は memorization や delivery は一週間前くらいからは始めたほうが良いと思います。もちろん個人差はあるでしょうが。特に delivery はドラマでの演技と同じようなものですから、それを直前から練習する、というのは無理があります。ですから各大学はこの一週間前くらいには最終原稿が完成する状態に持つていく必要があります。それぞれ各大学にも事情はあるでしょうが、ここまでの時間管理をうまくやり下級生の尻をたたいて (笑) 頑張らせることが指導者には求められると思います。

スタートを早めにして、この日までにトピック決め、この日までに Logic Chart、この日までに原稿第一版、この日までに rewrite、この日までに最終原稿、という具体的なタイムスケジュールを設定してそれを着実にこなさせることが大事です。次期のチーフの人たちはその辺りを十分に認識しておいてください。

最後になりましたが、delivery について書きます。

予選でよく見られたスピーチとしては、一本調子のものや声を張り上げているだけのものや手をとにかく振り回しているものなどです。どれも聞き手の立場を考える視点が欠落していると思います。

文章を読むことと人の話を聞くことは、聞き手の理解度において大きな違いがあります。特にスピーチでは聞き直しも質問も出来ませんし、英語で話されるからなおさらです。

ですからとにかく工夫が必要になってきます。工夫と言っても原則は簡単です、

“メリハリ”を付ければいいのです。

以下に具体的なテクニックで特に大事なものを挙げます。

- 1 大事なところをゆっくり大きく、大事でないところは早口で。
- 2 パラグラフ間、意味の切れ目には大きく間を開ける。
- 3 happy, sad など悲しさ、うれしさを表現する言葉や内容にはそれに合う感情を込める。顔の表情にもそれに合わせる。声の調子も変える。

これだけ出来るだけでも全然違ってくるはずです。

特に間に関しては細心の注意を払うべきで、大事なことを言う前、言った後、

パラグラフの間などでは、心の中で“ 1 , 2 , 3 ” とカウントして意識的に間を開けるように練習してください。間が開くか開かないかだけで、分かりやすさがかなり変わってきます。

僕はト書きのようにどのような delivery をするか、を原稿に書き込むようにしていました。“ ここは嬉しそうに言おう。”、“ 前半は声を押さえ気味。最後に掛けてどんどん大きくしていく。”、というようにです。

ある意味 delivery は演技と同じですから、自分なりに考えて考えて、それを練習して覚えていくことが大事です。

Eye Contact も重要です。大体 3 方向に順々に話しかけていく感じになるといいでしょう。Judge のほうばかり見ると視線が下すぎて、audience にはうつむいているように見えるので止めたほうがいいです。

Body Language に関してですが、僕の考えでは必要最小限 (スピーチの中で 2 , 3 回) 動けばそれでいいと思っています。言葉がまずスピーチを表現するべきだし、あまり体が動きすぎるとその人が言っていることに集中できなくなるからです。ただ僕のスピーチを見た final のジャッジにはもっと動いた方が良かった

た、と言われた方もおられるので、一つの考え方としてとらえておいてください。

逆に Body Language を多用していた熊本大学の納富さんの指導方法も載せておきます。

Quote) 私は、ジェスチャーをつける前にまず第一に声色、抑揚、速さの変化によるメリハリについて注文をつけます。やはり初めて自分の話を聞く相手に自分の言いたいことを伝えるにはうまい話し方をするのが基本であると思っています。

それがある程度できてきたら、ジェスチャーをいくらか入れてはどうかと提案します。これについては、そのスピーチの内容とスピーカーの性格によります。たとえば今回の川崎大の方がいろいろと手をつけてきたら逆効果になったでしょう。ただ私はジェスチャー全くなしの指導はしませんでした。

というのも、聴衆は声だけでなく、実際に目の前にいてコンタクトをとりながらスピーチを聴いてるわけですから、自分の言いたいことを伝えるのに視覚的效果は必要だと思うからです。

たとえば、自分のオリジナルの主張を言う時に、手を一振りするだけで説得力

が増します。

二つの相反した意見が出てくる場合には、左右の手をつかえば聞いている側が理解する手助けとなります。

他には話の鍵となるたとえ話がある場合、それを想像してもらうのに手をつけることはさせます。あとはスピーカーの気持ち次第で好きにやらせました。

結論は必要なところには body language をつけさせる、それ以降はスピーカー次第ということです。(Unquote

この方法もすごく的を得ていると思います。やりすぎにならず、かつ効果的な Body Language をみなさんも考えてみてください。

8 参加者の学年について

今回参加してみて驚いたのはすごくスピーチの参加者の学年が低いことです。

1年生ばかりで驚きました。(またその1年生がうまいのにも驚きました。)

他競技との兼ね合いや教育の忙しさはあるとは思いますが、やはり上の学年、

出来ればチーフには参加してもらいたいです。

大きな理由の一つはやはりお手本を見せてあげてほしい、ということです。同じ大学の先輩が頑張って final でスピーチをやる姿を見せることがどれだけ下の刺激になるか、いやスピーチがうまくなくても一緒にスピーチを作ることがどれだけ後輩の励みになるか、ということ一度考えてみてほしいのです。

もう一つはその人自身のためです。教えることも一つの成長方法ではありますが、やはり何より実戦でスピーチするかしないかで、その人のスピーチの技量は大きく違いが出てくると思います。もし教育が忙しいと分かっているならその教育が始まる前に自分のスピーチは終わらせとく、位の勢いで頑張ってみてほしいです。

9 最後に

最初はただのマニュアルのつもりが、途中からはインストラクターマニュアル的な要素も含みだしてこんな大層な文章になってしまいました。

不勉強なうえに急いで書き上げたので、不十分な点もたくさんあるでしょう。

やる気のあるひとは、本物の speaker 達が作り上げてきた全学の manual を読んで、更に勉強することをお勧めします。

一つ書き忘れたことをここに書いておきます。

“ 観客はもっとうなずこう！”

観客が自分の話を聞きながらうなずいてくれるのは、話し手にとってはとても嬉しいし勇気づけられます。あなたがたとえ観客であっても、リアクションを示すことで素晴らしいスピーチを作り出す一人となることができます。

こんな長い文章を最後まで読んでくれたひと、どうも**ありがとう**。

来年また一人でも多くの方がスピーチに参加することを期待しています。

2002/08/26

大阪大学 Medical ESS 2002 年度スピーチチーフ 池澤

1 speech するとなるとどうしても緊張してしまいます。どうすればいいですか？

とにかく本番までに何度も何度も練習することです。何回もやってあんまりミスらないようになれば、本番でもそんなにミスることはないです。

あと少人数でもいいので、人前で練習する機会を出来るだけ増やしましょう。

2 英語っぽい英語を書きたいです。どうすればいいですか？

英語そのものを勉強するのがひとつの方法ですが、もう一つは native の書いている文章を**パクる**ことです。僕は英語で書かれている evidence も集めていたのですが、その中から使える表現や単文をいくつか speech の英文の中に取りこませてもらいました。Native の書ける英文はただの日本人が書くよりずっとうまい表現を使って書けることが多いので、学びながら使わせてもらう、というのはいい方法だと個人的には思います。(もちろん完全にパクるのはマナー違反ですよ！)