



アイスブレイカー

レベル1プロジェクト



目次

2	はじめに
3	あなたの課題
4	スキルの評価
5	コンピテンシー
6	あなたとあなたの目標
7	準備して発表する
10	スピーチ後
11	見直しと適用
12	課題を完了する
13	リソース

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International. 不許複製・禁無断転載。
Toastmasters International、Toastmasters International のロゴ、
およびその他すべての Toastmasters International の商標および著作権は、
Toastmasters International が独占所有権を保有しており、
許可なく使用することはできません。

はじめに



あなたもこれまでにイベントでアイスブレイカーアクティビティーに参加したことがあるかもしれません。これは、人が互いにリラックスして知り合う手助けとなるアクティビティーです。よく考えられたアイスブレイカーアクティビティーがうまく実行されると、聴衆の関心を引き寄せ、イベント成功への協力を促します。

初めの一歩

このプロジェクトは Toastmasters の最初の体験過程です。これは、グループの前で自己紹介を行い、あなた自身について話す機会です。

目標

このプロジェクトでは、最後に4～6分間のスピーチを発表します。これはすべてのトーストマスターがクラブで行う最初のスピーチです。

このプロジェクトに取り組むことにより、あなたが既に持つスキルを認識し、それらを基盤として自信を伸ばし、改善の余地のある分野を識別することができます。

スピーチの基本的な構成要素を見極め、準備した原稿とアドリブをバランスよく使うリハーサルテクニックを活用することを学んでいきます。

あなたの課題



目的：このプロジェクトの目的は、クラブに自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本的な構造を学ぶことです。

概要：クラブで自己紹介を行うためのトピックを選び、それについてスピーチを作成し発表します。スピーチには、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選ぶことができます。

課題の詳細と要件については、13ページの「プロジェクトチェックリスト」を確認してください。

プロジェクトを通じて、テキストの横の空白にアイコンが表示されます。これらのアイコンは、オンラインで利用できる追加のリソースを示します。



動画：Base Camp にサインインして、このプロジェクトの手引きとなる動画を視聴します。



インタラクティブ・アクティビティー：Base Camp にサインインして、インタラクティブ・アクティビティーを完了します。



リソース：Base Camp にサインインして、このリソースをオンラインで表示します。



スキルの評価

各記述を評価することにより、現在のスキルレベルを評価してください。

現在のスキルについて、適切な番号を選択してください。



5 最上級	4 上級	3 中級	2 初級	1 入門										
課題開始前					記述					課題終了後				
5	4	3	2	1	私はグループの前で話をするときは、自信にあふれて冷静です。	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	私は、基本的なスピーチの構造を理解しています。	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	私は、コミュニケーターおよびリーダーとしての自分の長所を認識しています。	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	私は、自分のコミュニケーション（聞く、考える、話す）スキルおよびリーダーシップスキルについて改善すべき点を認識しています。	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	私は、コミュニケーションおよびリーダーシップに関する明確な目標を設定しています。	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	私は、Toastmasters 以外の自分の生活にこのプロジェクトがどのように適用されるかを認識しています。	5	4	3	2	1				

コンピテンシー



以下は、このプロジェクトで学び、練習するコンピテンシーの一覧です。

- 基本的なスピーチの構造要素を認識する。
- スピーチをする際には、準備した原稿とアドリブの両方をバランスよく使用する。
- 聴衆の前で話す際には、自信があることを示す。
- 自分が持つコミュニケーションスキルとリーダーシップスキルを明らかにする。
- コミュニケーションとリーダーシップに関する目標を設定する。

あなたとあなたの目標



アイスブレイカーは、あなた自身とあなたの目標について、他のクラブのメンバーに初めて話す機会です。クラブメンバーに自分のことをよく知ってもらえるように、スピーチには以下の情報を含めることができます。

- Toastmasters に加入した理由（ある人物や出来事が加入のきっかけとなった場合は、その話を共有する）
- あなたのコミュニケーションとリーダーシップに関する目標



Pathways の評価を行った際に、あなたは自分の基本的なパブリックスピーキングとリーダーシップに関する目標を明らかにするように求められました。これは、あなたが Toastmasters に来た理由であり、達成を希望していることです。その体験を振り返って、「アイスブレイカー」スピーチそれらの目標について共有することもできます。

また、17ページの「アイスブレイカースピーチアウトラインワークシート」を使用して、自分の考えをまとめ、発展させることもできます。明確で綿密なアウトラインがあれば、スピーチの作成や、割り当てられた時間内にコミュニケーションとリーダーシップに関する目標を聴衆に伝えるのに役立ちます。

スピーチの構成

あなたのアイスブレイカーは、あなたについてのストーリーです。優れたストーリーには次の4つの要素が含まれます。

- 興味深いトピック
- オープニング
- 本題
- 結び

スピーチのオープニング、本題、結びを取り入れて、あなたの全体的な目的を効果的に伝えましょう。

まず自己紹介から始めます。スピーチの本題には、他のメンバーに知ってもらいたいあなたについての情報を取り入れます。「より優れたスピーカーおよびリーダーになる」というあなたの目標に関連する面白い話や興味深い逸話で結びます。

以前に「アイスブレイカー」を完了している場合は、現在の進路の目標に焦点を当てます。

準備して発表する

書き出す

スピーチを書き、オープニングと結びを明記し、それ以外の部分は自信がつくまで繰り返し言ってみます。より自然な感じを出すことが目標です。

概要を覚える

スピーチの内容を箇条書きにまとめたインデックスカードや1ページの概要を作成します。これにより、スピーチの要点が覚えやすくなり、クラブで発表する際に参照することができます。目標は、概要を覚えて、原稿をそのまま読まないことです。

聴衆と気持ちを通わせる

効果的なスピーチを行うには、原稿から目を上げて、聴衆と気持ちを通わせる必要があります。あなたがその場にいて、聴衆と気持ちを通わせること、聴衆と気持ちを通わせることで、インパクトのあるメッセージが伝わる可能性が高まります。

練習のテクニック

アイスブレイカーを発表する前に、練習の時間をとります。練習には、多くの方法があります。以下にいくつか例を挙げます。自分に合ったテクニックを選択するか、独自のテクニックを開発してください。

友人や家族の前でリハーサルを行う

友人や家族の前でリハーサルを行いフィードバックを貰います。縁節的なフィードバックに耳を傾け、役立ちそうな建設的なコメントは参考にします。

自分のスピーチを録画する

自分のスピーチを録画して視聴します。自分に対して批判的になりすぎないようにし、建設的な意見に注意を向けてください。

鏡を使用する

鏡の前で練習します。フィードバックが即座に提供され、その場でスピーチを調整することができます。

各セクションの練習

スピーチをセクションに分割します。まず、オープニングを練習します。その後、あなたが取り上げたい要点を含むスピーチの本題に移ります。最後に、結び部分を練習します。各部分に自信がついたら、1つにまとめます。

時間を測る

練習する際には、アイスブレイカーの長さが4～6分であることに留意してください。時間を測り、時間が差し迫っている場合は、論点がすべて関連していて、主題から外れていないかどうか確認を行ってください。時間が余る場合は、内容を再確認して、説明が不足しているトピックを詳しく説明します。

リラックスして、深呼吸をし、楽しみます

話し始める際には、ペースを確認します。緊張したり、怖くなったりした場合は、一旦止まって深呼吸をし、リラックスします。他の Toastmasters 会員は、あなたが成功し、ポジティブなかたちで、あなたの学習体験の第一歩を踏み出して欲しいと望んでいます。

タイミング

クラブの前でスピーチを行う際には、計時係がシグナル装置またはカードを使用してスピーチ中のあなたに、割り当てられた時間の残り時間を伝えます。

ペース

あなたはまもなく、聴衆の前で速く話すか、遅く話すかを認識できるようになり、それに応じて時間を調整できるようになります。

構成

割り当てられた時間より早く終わった場合、時間通り、あるいは制限時間を超過した場合でも、その経験を活用して、あなたのスピーチの構成や時間配分の方法についての理解を深めてください。

見直し

タイミングが問題であった場合（スピーチが割り当てられた時間よりも短かったり、超えてしまった場合）、その理由を見直し、なぜそうなったのか把握しましょう。

瞬間から瞬間へ

スピーチの終了後、時間をとって、「緊張した」「どこを話しているか分からなくなった」「同じ箇所を繰り返した」「笑いのために一時停止せざるを得なかった」などを書き留めておきます。これはすべて、学習のプロセスです。

不安を克服する

初めてのスピーチを行うスピーカーが恐れや不安を感じるのは普通のことです。恐れや不安を感じる場合は、自分の目標を見直し、あなたが Toastmasters に参加した理由に気を向けてください。クラブ例会は、コミュニケーションやリーダーシップスキルを練習するために設立された、安心できる支援的な環境であることを自分自身に言い聞かせます。例会では、新しいことにチャレンジし、受け取った論評から学び、そして自分の成功を祝福しましょう。

スピーチ後



クラブ例会が終了する前に、論評者からフィードバックを受け取ります。論評者は、会員の前で口頭での論評を行い、決められた方法により書面でフィードバックを提供します。

論評者の話を聞き、礼儀正しく対応し、フィードバックを受け入れます。論評者に感謝の意を示し、次回のプロジェクトとスピーチに向けて準備する際にすべてのフィードバックを考慮します。クラブの慣行によりますが、他のメンバーから評価メモを受け取ることもあります。今後の参考のために、これらの論評を保存しておく役立ちます。例会後、理解できなかったことがあれば論評者に聞き明確に説明してもらいます。将来のスピーチで活用できる追加のフィードバックを得るために、メンターと話します。



論評プロセスについては、*利用の手引き (The Navigator)* (アイテム JP8722)、で読むことができますが、このセクションにまとめられているいくつかの要素を見直すことも役に立ちます。

自分自身を評価する

スピーチが完了したら、自分のスピーチがどの程度うまくいったか考える時間をとってください。安堵、興奮、緊張、あるいはそれらが折り混ざった感情など、それがどんな感情であっても、誇りを持ってください。あなたはリスクを取り、自らに挑戦したのです。また、論評者に会い、受け取ったフィードバックについて話し合い、さらに質問をすることも役立ちます。

見直しと適用



課題を完了する前に、時間をとってここにある質問を読んでください。これらの質問に容易に答えられない場合は、プロジェクトの復習をしてください。

- スピーチを行う際に、事前の準備とアドリブの両方をバランスよく取り入れるには、どのような戦略を使用できるでしょうか？
- あなたの最も得意とするコミュニケーションスキルとリーダーシップスキルを挙げてください。
- どのようなコミュニケーションスキルやリーダーシップスキルを伸ばしたいと思いますか？
- コミュニケーションとリーダーシップに関する当面の目標を挙げてください。
- 基本的なスピーチ構成の要素は何ですか？

課題を完了する



あなたはプロジェクトの内容を読み終えましたので、次はスピーチやレポートの計画・準備を進めてください。

見直し：3ページに戻ってあなたの課題を見直します。



構成：13ページの「プロジェクトチェックリスト」を使用してステップを見直し、自分なりの項目を追加して、課題の構成と準備を行います。

スケジュール：教育担当副会長に、スピーチのスケジュールを入れてもらいます。



準備：自分の論評を受ける準備を行います。14～16ページの論評リソースを見直して、すべてのリソースをスピーチの前に論評者に提供します。論評用リソースをオンラインで提供してもかまいません。

プロジェクトチェックリスト

アイスブレイカー

目的：このプロジェクトの目的は、クラブに自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本的な構造を学ぶことです。

概要：クラブで自己紹介を行うためのトピックを選び、それについてスピーチを作成し発表します。スピーチには、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選ぶことができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 4～6分のスピーチ

このプロジェクトで完了する必要がある作業は以下のとおりです。あなたのプロジェクトはあなた独自のものであることを覚えておいてください。下記のリストに手を加え、自分のプロジェクトに必要な作業を盛り込んでください。

☐ 教育担当副会長に、スピーチのスケジュールを入れてもらいます。

☐ スピーチを書きます。

☐ スピーチのリハーサルをします。

☐ スピーチを含む課題のすべての部分が完成したら、4ページに戻って「課題終了後」のセクションでスキルを評価します。

論評用紙

アイスブレイカー

会員名 _____ 日付 _____

論評者 _____ スピーチの長さ：4～6分

スピーチの題

目的

このプロジェクトの目的は、会員がクラブに自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本的な構造を学ぶことです。

論評者への注意事項

この会員は Toastmasters で初めてのスピーチを完了します。論評の目標は、スピーチとその話し方についてメンバーに効果的な論評を提供することです。「アイスブレイカー」はメンバーが完了する最初のプロジェクトであるため、メモのセクションのみを使用して、数値スコアは使用しないこともできます。

全般的なコメント

優れている点：

改善が必要な点：

取り組むべき課題：

論評者用：口頭での論評に加えて、この用紙に記入してください。

5 最上級	4 上級	3 中級	2 初級	1 入門	
明確さ： 話す言葉が明瞭で、簡単に理解できます					コメント：
5	4	3	2	1	
ボーカルバラエティ： 口調、スピード、声の大きさをツールとして使います					コメント：
5	4	3	2	1	
アイコンタクト： 効果的にアイコンタクトを使って、聴衆を引き付けます					コメント：
5	4	3	2	1	
ジェスチャー： ジェスチャーを効果的に使います					コメント：
5	4	3	2	1	
聴衆の把握： 聴衆の関心とニーズを把握していることを示します					コメント：
5	4	3	2	1	
自信のレベル： 自信がある姿を聴衆に示します					コメント：
5	4	3	2	1	
興味： 興味深く、よく構成された内容で聴衆を引き付けます					コメント：
5	4	3	2	1	

論評基準

アイスブレイカー

この基準には、スピーチの具体的な目標と期待されている内容が示されています。各レベルを見直し、論評に役立ててください。

明確さ

- 5 - 常に自分の考えを伝えることができる、模範的なパブリックスピーカーです
- 4 - 話し言葉によるコミュニケーションに長けています
- 3 - 話す言葉が明瞭で、簡単に理解できます
- 2 - 話す言葉がやや不明瞭、あるいは理解しにくいです
- 1 - 話す言葉が不明瞭で、簡単に理解できません

ボーカルバラエティ

- 5 - 口調、スピード、声の大きさを完璧に使いこなします
- 4 - 口調、スピード、声の大きさをツールとして使うことに長けています
- 3 - 口調、スピード、声の大きさをツールとして使います
- 2 - 口調、スピード、声の大きさの使い方の練習がさらに必要です
- 1 - 口調、スピード、声の大きさの使用が効果的ではありません

アイコンタクト

- 5 - アイコンタクトを使用して感情を伝え、反応を引き出します
- 4 - アイコンタクトを使用して聴衆の反応と応答を見定めます
- 3 - 効果的にアイコンタクトを使って、聴衆の関心を引き出します
- 2 - 聴衆とのアイコンタクトに改善が必要です
- 1 - 聴衆とほとんど、または全くアイコンタクトを取りません

ジェスチャー

- 5 - ジェスチャーと内容を完全に調和させて、模範的なスピーチを行います
- 4 - スピーチを強化するツールとしてジェスチャーを取り入れています
- 3 - ジェスチャーを効果的に使います
- 2 - やや聴衆の気が散るようなジェスチャーがあったり、ジェスチャーの使用が不十分です
- 1 - 聴衆の気が非常に散るようなジェスチャーを使ったり、あるいは全くジェスチャーをしません

聴衆の把握

- 5 - 聴衆を完全に引き付け、聴衆が必要とすることを予知します
- 4 - 聴衆の関心/ニーズを完全に把握し、効果的に対応します
- 3 - 聴衆の関心とニーズを把握していることを示します
- 2 - 聴衆の関心や聴衆の把握についての練習がさらに必要です
- 1 - 聴衆を引き付けたり、聴衆のニーズを満たそうとする努力を、ほとんどあるいは全くしません

自信のレベル

- 5 - 聴衆に自信あふれる姿を示します
- 4 - 聴衆の前で完全に落ち着いているように見えます
- 3 - 自信がある姿を聴衆に示します
- 2 - 聴衆の前で自信がないように見えます
- 1 - 聴衆の前で非常に自信がないように見えます

興味

- 5 - 模範的かつ良く構成された内容で、聴衆の関心を完全に引き付けます
- 4 - 非常に説得力のあるよく構成された内容で、聴衆を引き付けます
- 3 - 興味深く、よく構成された内容で聴衆を引き付けます
- 2 - 内容は興味深いのですが構成が不十分であったり、あるいはよく構成されているものの内容が興味深くありません
- 1 - 内容が興味深いものではなく、構成も不十分です

スピーチアウトラインワークシート

アイスブレイカー

このアウトラインを使用して、スピーチに含める情報を構成します。

スピーチの題

あなた自身について/要点

他のメンバーに知ってもらいたいあなた自身についての情報を2~4件リストアップします。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Toastmasters に加入した理由 (任意)

スピーチの内容と関連性がある場合には、Toastmasters に加入した理由を聴衆に伝えることができます。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

目標 (任意)

Toastmasters で達成したい目標はありますか？ ある場合は、ここにリストアップします。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

オープニング

A. 挨拶

司会者、またはあなたを紹介してくれた人に感謝の意を表し、他の会員とゲストにも感謝します。

B. 聴衆の関心を引く

あなた自身について、特に聴衆の関心を引きそうな話題から話し始めます。

C. 自己紹介する

オープニングの後、簡単な自己紹介をします。Toastmasters に加入した理由を含めることもできます。

D. つなぎ

自己紹介から次に話すことへスムーズに移行するための短いつなぎの文を書きます。

本題

A. 要点 1

1ページのあなた自身について/要点の一部を使用します。

つなぎ

これは、要点1と要点2をつなげる1～2つの文です。

B. 要点 2

つなぎ

C. 要点 3

つなぎ

スピーチの結びが近づいていることを合図します。

結び

D. スピーチの要点を繰り返す

E. インパクトを与えて結ぶ



www.toastmasters.org