

Week 14 Rehearsing your presentation

リハーサル用チェックリスト	
チェック項目	記入項目
◇発表場所（授業、学会、その他）	
◇聴衆に関して	
年齢層／性別	
職業（学生、専門家、一般など）／専門的知識の有無	
英語のレベル（非母語話者／母語話者）	
◇目的（情報提供、意欲向上など）	
目的の具体的内容	
◇視覚資料の確認	
ハンドアウトの準備、枚数の確認	
スライドの数は適切か	
パワーポイントに誤字・脱字はないか	
資料を保存したか（USBメモリーなど）	
◇原稿の準備	
◇ビデオ録画後のチェック	
発音の確認。間違いはないか	
声の高さ、大きさ、ペース、間は適切か	
原稿を読んでいないか	
姿勢、アイコンタクトは適切か	
ah, um などを使用していないか	
具体例は分かりやすいか	
言葉づかいや表現は適切か	
強調するポイントは明確か	
話の流れはスムーズか	
所要時間内に終了しているか	
◇リハーサルの自己評価	
◇その他注意事項	

body language shapes who you are”は以下のサイトで視聴できます。
www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.html

ONE POINT ADVICE

リハーサルは本番の緊張を緩和するためにも入念に行いましょう。

——次回最終回は11月13日に掲載予定です



田中真紀子（たなか・まきこ）
 神田外語大学外国語学部英米語学教授。著書に「The Essential Guide to Academic Presentations」（マクミランランゲージハウス）など。専門は教育学（英語教育、児童英語教育）、応用言語学。



Illustration by Yukako Kawauchi

生きしていただけるでしょう。

4) Language influences self-concept and therefore behaviors and attitudes.

自分をどのような言葉を使って表すかは自己概念に、ひいては行動や態度にも影響します。自分を「英語が苦手」とか「話が下手」という言葉で表すと、それは行動や態度に表れて、実際にそのようになってしまいます。

5) “Our nonverbals govern how we think and feel about ourselves.”

これに関しては、米国の非営利団体 TED が6月に開催した講演会で、社会心理学者の Amy Cuddy が面白い研究を発表*しています。自信がある人は堂々とした態度を取ることが知られていますが、Cuddy によると、自信がなくても自信があるような態度を取ると、脳のテストステロン（testosterone <dominance hormone：支配のホルモン>）の量が増加し、コルチゾール（cortisol <stress hormone：ストレスのホルモン>）の量が減少するそうです。また、自信ある態度を取ることが実際の行動に影響し、結果として成功へと導くということです。プレゼンテーションにおいても自信のある態度で臨むことが成功の秘訣（ひけつ）です。

リハーサルの方法と注意点

1) 練習する時は、聴衆の前に立っているつもりで行います。その際、①聴衆の分析（性別、年齢、職業<学生、一般人、専門家など>、文化的背景、自分がこれから話す内容に関する専門的知識の有無、英語のレベル、おおよその人数など）、②発表の場（学会での発表、セミナー、展示会、国際会議、授業など）、③発表者の目的（情報伝達<報告や内容説明>/説得<採用の提案や行動への働きかけ>/意欲喚起のためのプレゼンテーション<motivational presentation>など）に対して、聴き手がプレゼンテーションを聞きに来た目的は何かをある程度想定して練習を行います。しかし、実際には、小学校の教員向けの講演を準備してきたが、会場には中学・高校の先生の方が多かった、など想定した通りにならない場合もあります。従って、想定外でも方向性を調整して話すことができるように練習しておきます。

2) プレゼンテーションをうまくこなしている自分をイメージします。脳は成功している自分の姿をイメージするとその通りに働こうとします。

3) filler（uh, um, ah などの穴埋め表現）は話がスムーズに聞こえないので言わないようにします。また really, actually, I mean, definitely, basically, kind of, like などは締まりのない（sloppy）響きがあるので避けます。

4) 時間を測る。Mac でパワーポイントを使って練習する場合、メニューバーから「スライドショー」そして「発表者ツールの表示」をクリックすると、右下に時計のマークが出てきます。それをクリックするとストップウォッチが左上に出ます。▶の開始ボタンを押して、左上のタイマーを見なが

ら練習します。

5) 自分の声を録音する。パワーポイントを使うと、スライドごとにナレーション機能を使って自分の声を録音することができます。「スライドショー」から「ナレーションの録音」、そして画面の録音ボタンをクリックすると画面がフル表示になり、録音を開始します。自分の声を聞く時には「スライドショー」から「発表者ツールの表示」をクリックします。再生が始まった時点で、左上のストップウォッチを開始すると、説明に要した時間も確認することができます。試してみてください。

6) 表現の練習をしたら、今度は鏡の前に立って、非言語要素（姿勢、ポディーランゲージ、アイコンタクト、手の動き、顔の表情など）に気をつけながら同じように練習をします。

発表前の準備

1) 頭を「英語脳」に切り替える：独り言でも言いながら、ずっと英語を話し続け、英語が口から出やすい状態に頭を整え、口の筋肉をならしておきます。

2) 好きなアナウンサーなどの英語をしばらく聞き慣らす：音声はうつります。イギリス英語を聞き続けるとイギリス英語になり、関西弁を聞き続けると関西弁のようなイントネーションになるのを経験したことありませんか。好きなアナウンサーの英語を聞き続けると、その人の発音に似てきます。

3) 早めに会場に到着して、部屋の大きさ、パワーポイントスライド用のスクリーンの位置と自分の立ち位置を確認する。

4) 喉を潤しておく。

*Amy Cuddy の TED におけるプレゼンテーション “Your

前回は、プレゼンテーションを終わらせるときの注意点とそのあとの質疑応答での対応の仕方についてお話ししました。

以前 NHK 教育テレビ（現・Eテレ）で「カリフォルニア縦断3ヶ月トピック英会話」という番組をさせていただいたとき、一つとても印象に残ったことがあります。撮影のクルーと一緒にロサンゼルスへのロケに同行したときのことですが、番組出演者の2人が、移動中に「何度も」撮影の本番に向けて台詞の練習をしていたことです。本番は問題なく1回でOKです。これは練習の成果ですが、このときプロでもこんなに練習をするのだと改めて気づかされました。

実際 “No professional in any field performs without practicing.”（どんな分野の専門家でも練習しないで本番に臨む者はいない）と言われるように、プレゼンテーションを成功させたければ練習（リハーサル）は欠かせません。今回は、プレゼンテーション本番に向けてのリハーサルの重要性とその方法についてお話ししましょう。

発表前の心構え：緊張を克服する方法

人前で話すことに慣れていないとどうしても緊張してしまいます。ここではリハーサルの重要性を含め、緊張を克服する方法を考えましょう。

1) Practice makes perfect.（習うより慣れろ）

リハーサルを十分行っておかないと、本番で言うことを忘れたり、言葉が出てこなかったりしたらどうしようなどと不安になり、無駄に緊張してプレゼンテーションに失敗してしまいます。しかし、「準備万端。頑張るぞ」という気持ちを伴った適度な緊張は覚醒作用を起し、パフォーマンスのレベルを高めまます。プレゼンテーションを成功に導いて、むしろ好ましいと言えます。

2) How you label something makes a difference in how you perceive it.（どんな言葉で表すかで人の意識が変わる）

同じ事象でも、それをどんな言葉で表すかによって、人の意識は変わってきます。プレゼンテーションを “terrifying”（恐ろしい）と考えるのではなく “a challenge”（一つの挑戦）とリフレーミング（reframing）して、ポジティブに捉えることが重要です。

3) Language shapes behaviors and attitudes.（言葉は人の行動や態度を形づくる）

2) の例もそうですが、言葉は行動や態度を形づくりまます。それを表す感慨深い表現に、“Two men looked out from prison bars. One saw mud, the other saw stars.”（「2人の囚人のうち、1人は刑務所の地面の泥を、そうしてもう1人は星を見ていた」—Frederick Langbridge）というのがあります。厳しい状況の中にあっても、下を向いて暗い側面しか見ないと、上を見て明るい側面を見るのとではどちらが生き