

Toastmasters

一体何でしょうか？

宗教団体？

政治団体？

学習団体です。

<https://www.toastmasters.org/about/all-about-toastmasters>

安達 信男

Adachi@agiclabo.com

コミュニケーションとリーダーシップ・ スキルを磨くメソッドです！

トーストマスターズは話し方、パブリックスピーチ、リーダーシップを学ぶ国際的な非営利団体です。全世界143カ国にある16,800以上のクラブから自分にあったクラブを選び、会員同士が相互に学び、スピーチとリーダーシップスキルを向上させることが目的です。

高額なセミナーとは違い、仲間たちと楽しい雰囲気の中、お互いに触発されながら学び合うことができる場を提供しています。**現在、全世界の総会員数は358,000人以上、日本では、日本語・英語、その他外国語（仏、中、韓）のクラブ等、約200クラブ、4,000人以上の会員が活動しています。**

トーストマスターズの代表的なプログラムである例会は通常1時間半から2時間、隔週1回のペースで、20名ほどのメンバーが参加して行われます。

例会では、全員にスピーチをする機会が与えられます。まずは、「テーブルトピック」という1-2分の即興スピーチを実践し、「その場で素早く考える」技術を身につけていきます。慣れてくると、今度はあなたがテーブルトピックの話題を用意して、参加者に質問をすることになるでしょう。そして間もなく、準備したスピーチの披露や論評、例会全体の司会などいろいろな役割を果たすようになります。計時係や文法係といった役割もあります。

トーストマスターズには先生がいません。

その代わりに、メンバーが準備スピーチや例会全体を論評（評価）します。
論評者は前向きによかった点を認め、そしてどのように改善したらさらによくなるかを話します。

よいコミュニケーターは、よいリーダーでもあります。

Speech Structure

スピーチには始まりがあって終わりがあります。その時間の尺も話題毎に異なります。

即興スピーチ：2分
論評スピーチ：3分

Project Speech

- ・ 自己紹介：6分
- ・ 課題スピーチ:7分
- ・ 鼓舞スピーチ：8-10分
- ・ プレゼンの：12分
- ・ パネル：35分
- ・ Discussion:45分
- ・ Workshop：60~120分

Opening

Body A

Body B

(Body C)

Closing

注：時間が許せば他のスライドに飛び、Public Speechの解説を致します。

Practice Speech

Only Opening and Conclusion within 2 minutes, without Body part.

- No.1 Mr. A
 - No.2 Ms. B
 - No.3 Mr. C
 - No.4 Ms. D
- 人気のTable Topic Sessionの演習で。
「楽しかった海外の観光地は？」のような話題を司会から頂戴し、その場で、構成を組んで2分間のスピーチを行います。慣れるとできるようになります。
- 話題例：
- 宝くじに当たったらどう使いますか。
 - 結婚記念日をどう祝いたいですか。
 - 遠方へ転勤を打診されたらどうかわしますか。
 - 思い出の恩師や先輩の教えを披露してください

会費は？ クラブの種類は？

クラブ種類	地域（community）、企業（Company）、政府（Government）、大学（College or University）、宗教（Religious organization）、オンライン			
言語	日本では英語、日本語、日英バイリンガルが主です。フランス語、中国語、韓国語もあります。*世界で17言語で開催中。			
レベル	基本（10本のProject やPathwaysでスピーチ演習と例会を運営） 上級（Advanced：基本の修了者か同等の実力者、本人意思を優先）			
入会手順	18歳以上の男女	会員から招待 ゲスト参加3回	役員と面談し 目的を確認	入会の採決 本部TMIに登録
会費等	本部入会金 \$ 20 *初回のみ	本部会費 \$ 45 *半年毎	日本支部 例会費の例 ¥ 2,200	会員更新費の例 ¥ 7,200 *入会金は抜き
期間等	一生に1回	9月・3月支払	9月・3月支払	半年

身近なお勧めクラブは？

オンライン開催している2クラブ、安達が大歓迎します。

◆**ITトースト** ハイブリッド（対面含む）三田の会場でも参加可能

- ・ 木曜日 7時から9時 バイリンガル 第二木、第四木
IT関係の話題を自由に取り上げています。IT系の方が多い。

◆**Tokyo Phoenix** オンラインのみ画面越しだけ

- ・ 金曜日 7時半から9時半 英語のみ 第一金、第三金
政治経済文化と広い話題を取り上げています。
多様な方々、英語は中上級。

- ・ ご連絡：安達：070-5668 - 3390
Adachi@agiclabo.com

ALL ABOUT TOASTMASTERS

日本全国のクラブ一覧

http://district76.org/ja/list_of_all_clubs/

教育プログラム

Pathwaysを活用することでリーダーシップ・スピーチの両面で成長できます、オンラインで教材を利用可能です。

<http://district76.org/ja/membersupport/pathways/>

日本支部 District76

<http://district76.org/en/about/>

国際本部 Toastmasters International

<https://www.toastmasters.org/about/all-about-toastmasters>

国際大会開催中：オンラインで8月29日（30日深夜）まで開催中です！

<https://www.toastmasters.org/events/2020-international-convention/agenda>



**Thank you very
much for your
attention !**



Public Speech
Adachi@agiclabo.com

Nobuo Adachi



ようこそ

Toastmastersの一般的なプログラムは通常1時間半から2時間、月1回以上のペースで、10名から20名ほどのメンバーが参加して行われます。例会では、全員にスピーチを行う機会が与えられます。まずは、「テーブルトピック」という1-2分の即興スピーチを実践し、「その場で素早く考える」技術を身につけていきます。慣れてくると、今度はあなたがテーブルトピックの話題を用意して、参加者に質問をするテーブルトピックマスターを務めます。

簡単な役割をこなしていき、準備したスピーチの披露や論評、例会全体の司会などいろいろな役割を果たせるようになります。スピーチの時間管理をする計時係や文法係といった役割もあります。

Toastmastersには先生がいません。メンバーが日替わりで準備スピーチや例会全体の論評（評価）を行います。論評者は前向きによかった点を認め、そしてどのように改善したら更によくなるかを発表します。よいコミュニケーターは、よいリーダーでもあります。

言語は、日本語、英語と両方あり、両言語を一つの会で使う「バイリンガル方式」がITトーストマスターズクラブには適しております。

～例会案内～

日時：毎月 第四木曜日 19時～21時
 内容：スピーチ、プレゼン、即興スピーチ、論評等
 言語：日本語がメインですが一部は英語
 場所：三田いきいきプラザ（三田・田町）
 港区芝四丁目1番17号 集会室A又はB
 費用：300円（会場費、資料費等）/ 例会
 ・教育プログラムはPathways及び旧も利用可能。
 ・ITコーディネータ学習ポイントは0.5ポイント
 ・Toastmasters国際本部への登録：
 上級、バイリンガル（日・英）、地域クラブ
 登録番号：7539361

教育プログラムの概要

最初に、自己紹介スピーチを4分から6分で行います。

次に、

- ・構成を考えた解り易いお話
- ・適切な言葉を選択した楽しいお話
- ・ボディランゲージやボイスを駆使したお話
- ・説得力のある話でメッセージを伝える等、各マニュアルのテーマに沿ったスピーチ（5～7分）が続きます。

更に、コメンテーター（論評者）が、スピーチを聴いた後に、論評フォームに記入して演台で3分間しゃべり、“気づき”を披露します。



スピーチの後の
論評が面白い！

知的なバトル？

いや建設的なコメントを述べて改善してほしいところ、また褒めてあげたいところを報告します。いわゆる勇気づけるコメントです。これは、なかなか難しいことですが、練習していくと次第にできるようになります。

ベストスピーカーを表彰 ⇒



悩んでおられませんか？

- ・ 人前で話すのが苦手な方
- ・ 自分は話しただと思っていて何とかしたい方
- ・ プロジェクトを進める日々のコミュニケーションに悩む方
- ・ 今のままでいいの？ レベルアップできないかと日々悩む方
- ・ 日本語の会話を磨き仕事で使える会話力を会得したい外国籍の方
- ・ テクニカルな話題を英語でも話してみたい、自分の英語を試したい方

共に悩みを解決していきましょう。

- ・ 寡黙な技術屋だね
- ・ 職人さん、必要な時に呼ぶから引っ込んでいて
- ・ この会社では技術屋止まりだね、リーダーにはなれないよ
- ・ 大体、喋ってることが解らないんだよ、言葉も難しいし
- ・ 火星人と喋ってるみたいだね、日本語でやってよ
- ・ 科学オタク、技術オタクなんだから世の中の人にやさしく喋ってよ
- ・ もっと私にもわかるように話してくれるかな、頼むよ君

こんな言われ方から、雄弁に“しゃべるエンジニア”になりましょう！
 やがては変革をリードする技術系幹部になっていきましょう！

道はここに 있습니다。
 共に学びましょう！

以下は ご参考



例会の司会者が各種スピーチ、論評、表彰まで含めた2時間の会合できっちりとまとめる時間管理、盛り上げ方が見せ場！タイム・マネジメントのコツを学びます。



今のままでいいのか？レベルアップしよう。新しい視点を提示して仕事を社会を改革していこう！

ITコーディネータの各プロセスを英語で伝えたい。本番前にプレゼンを練習する稽古場となる。

ITの知識体系とToastmastersの知恵の融合を図ります。特にITCやPMP、技術士、中小企業診断士と関係づけていきます。

ITコーディネータは経済産業省推進の資格

2001年、通商産業省による国家プロジェクトの一環としてITコーディネータ資格制度は設けられました。現在、経済産業省の推進資格として、約6500名の資格保有者が全国各地で活動しています。ITコーディネータは、真に経営に役立つIT活用に向け、経営者の立場に立った助言・支援を行い、IT経営を実現する人材です。

PMP (Project Management Professional) は、米国の非営利団体であるProject Management Institute (PMI) が主催しているプロジェクトマネジメントに関する国際資格です。

PMP®資格は、プロジェクトマネジメントに関する資格のデファクト・スタンダードとして広く認知されており、プロジェクトマネジメント・スキルの評価基準として、IT・建設をはじめとする多くの業界から注目されています。

トーストマスターズとは？

トーストマスターズは話し方、パブリックスピーチ、リーダーシップを学ぶ国際的な非営利団体です。全世界143か国にある16,600以上のクラブから自分にあったクラブを選び、会員同士が相互に学び、スピーチとリーダーシップのスキルを向上させることが目的です。高額なセミナーとは違い、仲間たちと楽しい雰囲気の中、お互いに触発されながら学び合うことができる場を提供しています。2018年12月現在、全世界の総会員数は357,000人以上、日本では、日本語、英語、その他外国語のクラブ等、約200クラブ、4,000人以上の会員が活動しています。

(www.toastmasters.org)



会場へのアクセス

地下鉄三田線、三田駅A9判出口から1分。
JR田町 西口 三田口から徒歩 8分



お問い合わせ先

会長 安達信男 Nobuo Adachi
メール：adachi@agiclabo.com
<https://it-toastmasters.jmdosite.com>
携帯：070-5668-3390

会場を同じくする他のクラブ（言語は英語のみ）

・東京フェニックスTMC 第1、第3金曜：19時から21時
<https://4702.toastmastersclubs.org/>

・東京-三田TMC 第2、第3水曜：19時から21時
<https://2320.toastmastersclubs.org/>

ITトーストマスターズ クラブ



スピーチの力と
ITの力を融合する！

www.toastmasters.org

ITトーストマスターズクラブはビジネスの稽古場です。人前で話し方を学ぶ格好のステージでプレゼンを練習します。

Toastmastersの知識体系とITの知識体系を融合した新しいコミュニケーションスキル、話したい事を世の中の人にしっかりと伝えられる知の体系を指向しています。

日本の科学技術を支えるエンジニア諸氏が、新しい知の泉を汲んで、世界をリードする“しゃべるエンジニア”を目指します。
ご参加をお待ちしております。

幹事：安達信男、岸村和守、石井和人、廣田みどり、田中洋一郎、田中 真幸、飯塚健太、高橋ひろみ、Saswatee Banerjee、他数名

[Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills through a worldwide network of clubs. Headquartered in Englewood, Colo., the organization's membership exceeds 358,000 in more than 16,800 clubs in 143 countries. Since 1924.]

What is TOASTMASTERS?

No, we don't make toasters!

From a humble beginning in 1924

at the YMCA in Santa Ana,

California, Toastmasters

International has grown to become

a world leader in helping people

become more competent and

comfortable in front of an audience.

Most Toastmasters meetings are comprised of approximately 20 people who meet weekly for an hour or two. Participants practice and learn skills by filling a meeting role, ranging from giving a prepared speech or an impromptu one to serving as timer, evaluator or grammarian.

There is no instructor; instead, each speech and meeting is critiqued by a member in a positive manner, focusing on what was done right and what could be improved.

Good communicators tend to be good leaders.

初めてのスピーチ



コンピテンシー:

以下は、このプロジェクトで演習するコンピテンシーです。

- ▶ 基本的なスピーチ構成要素を認識する。
- ▶ スピーチを発表する時に、事前準備の内容と自分の自然な表現とのバランスをとる。

スピーチの長さ: 4~6分

1回目のスピーチ: アイスブレイカー*

課題

目的: このプロジェクトの目的は、クラブで自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本構造について学ぶことです。

概要: クラブで自己紹介を行うために、自由なトピックを選んでスピーチを作成し、発表します。スピーチのスタイルは、ユーモアのあるもの、情報を提供するものなど、自分が良いと思うものを自由に選ぶことができます。

Toastmastersで、はじめてのスピーチを行うマニュアル。

スピーチの準備と発表

準備と発表

Toastmasters クラブに入会した人は、全て「アイスブレイカー」スピーチを行ってきました。この課題は、覚えやすく、馴染みやすく、かつ、話しやすいトピックでスピーチを行えるように工夫されています。また、クラブ会員へのあなたの自己紹介という付加価値も含まれています。

スピーチでは自分の生活のどの部分を取り上げてかまいません。Toastmasters クラブへの入会を決意した理由を説明する会員もいます。また、仕事や趣味といった生活の重要な部分を共有する会員もいます。何について話すかは、完全に自由です。

なお、スピーチには、「オープニング」「本題」「結び」が必要です。何を含めるかを検討する際、スピーチの長さが4～6分であるということを念頭に置いてください。鏡の前でスピーチを練習し、家族や友人に発表してフィードバックを得、さらに可能であれば、自分のスピーチを録画してプレゼンテーションの微調整を行うようにしてください。

www.toastmasters.org/Pathwaysで、「アイスブレイカー」プロジェクトの全項目をオンラインで完了することもできます。「アイスブレイカー」プロジェクトには、数々のリソースに加え、論評者がフィードバックを提供する際に活用できる論評リソースが含まれています。「アイスブレイカー」をオンラインで選択し、完了した場合、Pathways の1回目のスピーチ完了の単位を取得することができます！

***「アイスブレイカー」プロジェクトについての重要注意事項：**オンラインでこのプロジェクトの全項目を完了することを選択した場合は、クラブチャーターが完了し Pathways にアクセスできる状態になった時点で、レベル1の一環である「アイスブレイカー」プロジェクトの要件を満たしたことになります。www.toastmasters.org/PathwaysForms で入手可能な「アイスブレイカープロジェクト完了申請書」を教育担当副会長に提出し、確認してもらってから世界本部に提出しましょう。

2回目のスピーチの構成

2回目のスピーチ： スピーチの構成

1回目のスピーチの完了ならびに Table Topics (テーブルトピックス) への参加により、聴衆にプレゼンテーションを行うことがどのようなことなのかを体験し、あなたは効果的なスピーチの構成を考えることに集中する準備ができました。それでは、自分の考えを整理し、最初から最後までアウトラインに沿って組み立てる方法について取組みましょう。

課題

目的：このプロジェクトの目的は、スピーチの構成および発表を演習することです。

概要：トピックは何を選択しても結構です。5～7分のスピーチで伝えることが可能な、具体的なトピックを選んでください。スピーチを組み立て、所属クラブで発表します。スピーチのスタイルは、ユーモアのあるもの、情報を提供するものなど、自分が良いと思うものを自由に選ぶことができます。



コンピテンシー：

以下は、このプロジェクトで演習するコンピテンシーです。

- ▶ 聴衆の理解を最大限に深めるため、明確なスピーチの構成を行う。
- ▶ スピーチの主要セクション間に、明確かつ聴衆を引き付けるように工夫したつなぎを書く。

スピーチの長さ：5～7分

2回目におこなうスピーチで構成を学びます。

スピーチ構成の重要性

スピーチ構成の重要性

スピーチがうまく構成されていると、聴衆がオープニングから結びまで話についていくことが容易になり、あなたの意見や考えが理解されやすくなります。構成の良いスピーチには、スピーチの内容によってトピックが支えられるよう、まとまった形でつなげられた複数のアイデアが含まれています。

アウトラインを作成し、スピーチを立案する際には、聴衆の視点を考慮に入れましょう。ほとんどの人は、自らの個人的なニーズには高い意欲を示しますが、他者のニーズに対しては必ずしもそうではありません。自分の視点や自分が求めていること、伝えたいことなどを理解してもらい、必要な場合は行動を起こしてもらおうように聴衆を促すにはどのようにすれば良いのかを分析します。聴衆についてのあなた自身の理解に基づき、スピーチを作成しましょう。



スピーチの作成

スピーチの作成

あらゆるスピーチにはロードマップが必要です。旅行計画の第一歩は、目的地を決めて経路の構想を練ることです。これは、スピーチを準備する際にも効果的な方法です。スピーチの狙いや目的など、目的地を設定し、そこへ行くまでの経路、つまり目的達成のために主張したい点を立案します。

スピーチの作成における最初のタスクは、話すテーマを決めることです。あなたと聴衆の興味を引くテーマを選択し、双方の興味を引く1つの側面を見いだします。話す時間は数分しかないので、そのすべての時間が、大きなテーマの中の1つの側面を完全に展開させるために必要となります。トピックは、時宜にかなった、聴衆との関連性があるものにし、またあなたが説得力、熱意、確信を持って話せるトピックを選んでください。

次に、スピーチの具体的な目的を決定します。聴衆に印象付けたい具体的な主張を選択してください。説明したいのか、説得したいのか、楽しませたいのか、刺激を与えたいのかを決めます。この決定によって、スピーチの方向性、ならびにどのようなオープニングと結びになるのかが決まります。

最後に、目標を達成しやすいように、自分のアイデアを論理的な順序に並べます。そのための最善の方法はアウトラインを構築することです。

完全なアウトライン

完全なアウトライン

効果的なスピーチは、オープニングから、本題、結びへと論理的に構成されています。この基本的な構造には、様々なバリエーションが存在します。経験豊富なスピーカーは、意識的にこれらの構成要素について考えることはありませんが、優れたスピーチには必ず、これら3つの構成要素がすべて含まれています。頭の中でプレゼンテーションを構成した後は、スピーチに3つの構成要素が含まれていることを確認するために、アウトラインを書き出します。このマニュアルの最後に提供されているアウトラインを活用してもよいでしょう。アウトラインの使用は、各サブポイントを思い起こすのに役立ちます。

スピーチのオープニングは、聴衆の関心を引くために作成されます。オープニングによって自分のトピックへの興味をかき立て、スピーチのテーマへと導く必要があります。聴衆にショックを与えることによって印象に残るオープニングを作り出すことはできますが、それが必ずしもスピーチの目的に沿うとは限りません。

スピーチアウトラインワークシート

このアウトラインを活用して、スピーチに含めたい情報の整理に役立ててください。

オープニング

- A. 挨拶
- B. 聴衆の関心を引く
- C. 自己紹介する
- D. つなぎ

本題

- A. 要点1
つなぎ
- B. 要点2
つなぎ
- C. 要点3
つなぎ

結び

- A. スピーチの要点を繰り返す
- B. インパクトを与えて結ぶ

インタラクティブアウトラインの完全版は、www.toastmasters.org/Pathways にアクセスしてご覧ください。

SPEECH OUTLINE WORKSHEET

Use this outline to help you organize the information you want to include in your speech.

OPENING

- A. Greeting
- B. Capture audience interest
- C. Introduce yourself
- D. Transition

BODY

- A. Main point 1
Transition
- B. Main point 2
Transition
- C. Main point 3
Transition

CONCLUSION

- A. Restate the main points of your speech
- B. Close with impact

ぜひ、一度、例会にご
参加ください。
新しい発見があります。