



第7回アスリートアンバサダーミーティング(2022.7.28)

自分の言葉で“伝える”アナウンス研修

(講師:日本テレビアナウンサー 豊田順子様)



日常生活で、皆さんはご自身が伝えたいな~と思うことが、きちんと相手に伝わっているでしょうか？
伝わってないけど、まあ違う人間だからしょうがないよなって思う部分も多分、日常生活だったらあると思うんですけども。
私たちアナウンサーはやっぱり、絶対に確かな情報を伝えなきゃいけないって思うので、じゃあどうしたらしっかり伝わる
だろうって常に考えているんですね。その基本的な部分を今日は皆さんにお教えしようかなと思います。

自己紹介

まずは皆さんがどういう方なのか、私まだよく存じ上げていないので、皆さんの1分間の自己紹介を聞かせてください。
この1分っていうのが今日は1つの大きなテーマです。

「1分間の自己紹介」を聞かせてください。

- ・名前
- ・年齢
- ・住んでいる所
- ・ご自身の競技
- ・アンバサダーの仕事について思うこと

洲崎雅裕さん

<自己紹介>

私の名前は洲崎雅裕です。年齢は40歳です。住んでいるところは広島県です。今やっている競技はバスケットボールと卓球です。アスリートアンバサダーの仕事について思うことはすごく、今まで関わったことない方と関わられてすごく毎日がアスリートアンバサダーの会がいつも楽しみにさせてもらっています。以上です。



伊藤有希さん

<自己紹介>

私の名前は伊藤有希です。33歳です。住んでいるところは山口県です。競技は競泳とフライングディスクです。アスリートアンバサダーの仕事について思うことは、いろんなイベントとかで自分の頑張れる所は頑張って、みんなと共有できることだと思っています。以上です。

田中晴樹さん

<自己紹介>

わたくしの名前は田中晴樹です。19歳です。住んでいる都道府県は福岡県で、やっている競技はテニスです。アスリートアンバサダーの仕事については、まずは人づきあいが大切だと思っています。主にスポンサーさんとの交流で、ご挨拶をしたりとか、スポンサーさんの運動部とかがありましたらしっかりと応援とかしてあげて、互いの絆を深めていこうという気持ちでやっています。またいろんな SO のイベントとかにも参加しながら、自分の名前も売っていきながら自分の知名度を上げたいです。SO の良いところを探しています。以上です。

皆さんありがとうございました。どうですか、1分間って感じてみていかがですか？

長いようでもあり、短いようでもあり、もっといいことを言うためにはどういうことができたのかな、っていう部分で思うこともいっぱいあるかと思います。後ほど、もっとこんな風に話したら素敵に見えるよっていうことをお話をしてもらおうかなと思います。

宿題発表

皆さんへの宿題がでていたかと思いますが、「1分間を大切に使う」というのがすごく大事なことです。相手に伝えるときに大事なことを1分間にまとめて言おうっていう気持ちは、受け手にとっては集中できる時間なので、相手が集中できる場所で良い言葉を伝える、それはアンバサダーの皆さんにとっては大切なことなんじゃないかなと思います。

宿題:自分の特徴を1分以内で話してください。

- ①原稿にしてみよう。
- ②話し始めは「私は〇〇な人です。その理由は・・・」
- ③必ず1分以内におさめる

洲崎雅裕さん

<自分の特徴を1分以内で話してください>

はい。私はチャレンジすることが好きな人です。その理由はそれまでの自分ではできないかもしれないことにチャレンジして、両親に頼ってきた自分を変えたい気持ちが強いからです。まず生活の基盤である仕事をしっかりやっていくために必要な資格を取り続け、4種目まで合格し、現在も新しい資格に向けて勉強中です。

次に車で行動範囲を広げるために自分1人で行ったことのないところへナビを使用したりして出かけるようにチャレンジしています。そして5月の父の日に父と一緒に車の運転を交代しながら自宅から淡路島まで旅行に行くことができました。そんな自分を見てもらうことで親孝行することもできました。

このように私は自分ができないと思っていたことにチャレンジできる人になりました。以上です。



(豊田様からのコメント)

ピッタリ1分でした！すごく素敵なお話伺えました。さすがアンバサダーの方の表現だなと思いました。

伊藤有希さん

<自分の特徴を1分以内で話してください>

私はアスリートのファミリーとコーチの人とプライベートに話すことで、将来こういう風になりたいと理想像を語れる人なんです。理由は人と話すときに自分から話す話題を出す理想のイメージを将来のこと、「こういう風になりたい」とかコーチになるために色々なイメージを描けて語れることです。以上です。

(豊田様からのコメント)

40 秒くらいでした。すごいですね！理想像を語る、どんな言葉で語るのかしら。あとでその話もゆっくり聞かせてもらおうかと思います。

田中晴樹さん

<自分の特徴を1分以内で話してください>

私は女子アナに緊張しがちな人です。その理由は個人的に思ったことかもしれませんが、高校生ぐらいになってからです。スポーツ男子あるあるかもしれませんが、とにかくテレビ局の女子アナさんとかに弱くて、笑顔や人の接し方に思わず下を向いたり、緊張をおさえられませんでした。最近ではテレビを見るだけでもなぜか緊張してしまったり、昔学生のときはインタビューや街の中継とかに生でばったり会ったときとかは、その日の夜は興奮が冷めずに夜も寝れず、朝起きるのが遅くなってしまい、学校に遅刻しそうになったりしたこともありました。

つい最近ですけど、SO 広島大会に出場できずにちょっと悔しい気持ちになったんですけど、僕を知っている女子アナさんに会うことができ、たまたま手を振ってくれたこともあったんですけど、そのとき悔しかった気持ちが飛んで、気分が一気に上がって、その日はSOとは別にお仕事の日があったんですけど「今日仕事頑張ってたよ」思いました。

(豊田様からのコメント)

とてもユニークな内容でした！（笑）でも田中さんの良いところは他にももっと沢山あるはずですよ！

それでは「伝える」とうことを、皆さんで振り返ってみましょう！1分間やってみての感想を聞かせてください。

洲崎: すごく緊張して、声を出すのが普段よりも力が要するというか。原稿にしっかり書いておいて、書いておかないと頭が真っ白になってしまうという。すごくそういう普通に話しているのとは全然、こういう課題、伝えたいことを伝えるのは難しく感じました。

伊藤: 私は、そうだな。周りからよく言われるのが、肝が据わっているとはよく言われる方なんですけど、読んでいるときに省略したところはあるけど、読んでいるうちに 読むときに自分の頭の中で考えて、省略する所は省略して、言うときにどこどこを取るかっていう。文章を少し長めに書いてあるけど、自分は自分の性格上なんですけど、しっかりと簡潔にやる事が大事だと思って思いました。

田中: さっきまで練習とかはしてたんですけど、練習では1分とかスムーズとかにはできたんですけど、人前だったり、今日は体内時計で計るっていうのもあったんですけど、本当にちょうど1分で話せているのかなとか、短かったかな、



オーバーしてるかなとかっていうのも思っていたので、いざとなるとどうなるのかというのが1つありました。

言葉を確実に伝えるために

これから皆さんに意識してほしいことをお伝えしようかと思います。言葉を確実に伝えるために大事なことは2つあります。

①「ちゃんと丁寧に言葉の話そう、発音しよう」と心がけること

声をコントロールして、話していくことがすごく大事になってきます。相手に「なんて言った？」って聞き返されないスピードとか声の量とか、それから声の表情とか。どういう部分を意識することがすごく大事になってくるんですね。

言葉を確実に伝えるために・・・

- ①丁寧な発音を心がけよう。
- ②丁寧に、大切な言葉を伝えよう。

その1つ1つ言葉を発音するときに1番大事なのが実は母音なんです。

●顔の筋肉をもっと使おう！

・マッサージ(みんなで頬っぺたぐりぐり)

(豊田様解説)

丁寧な発音を心がけるために、皆さんアスリートじゃないですか。話すこともアスリートと一緒に、顔の筋肉使っているんです。

①丁寧な発音を心がけよう。そのために・・・

顔の筋肉を動かしてみよう！

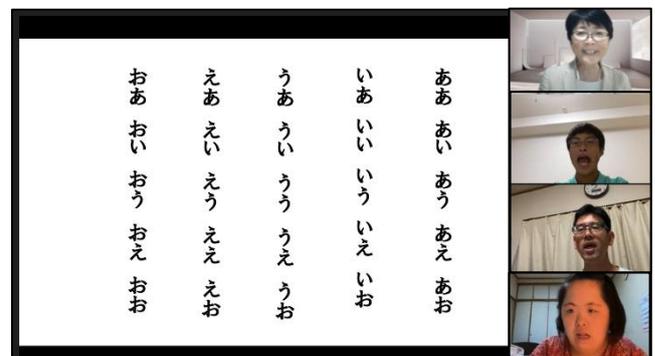
- 頬っぺたマッサージ
- 母音の口の形をしっかりと

・母音で口を大きく動かす練習

(豊田様解説)

普段の発音より大きめに口を開けて、「あ」「い」「う」「え」「お」。もっと大きめに筋肉マックスで動かしてください。

続いて、「あいうえお」の連なりの音を読んでみましょう！ 大きな声を出す必要はありません。また、スピードを意識すると、早くしゃべらなくなって、相手に聞かせようというスピードになります。筋肉を意識してみてください。



(アスリートアンバサダー感想)

洲崎: 普段あまり大きな声を出さないの、さっき出した声でもちょっと声がかすれてきています。

田中: 筋肉を意識してしゃべったことをあまり意識してなかったの、今日から意識できるなっていうのがあります。



②「丁寧に、大切な言葉を伝えよう」。

これはすごく大事です。

大切な言葉、特に今の宿題の中では「私は～な人です」という言葉がありましたよね。その「～」ってすごく大切な言葉だと思うんです。

皆さんの特徴をあらわす大事な言葉。その大事な言葉を大切に伝えようと思ってさっき言いましたか？という問いかけです。

さっきの「私は～な人です」というその大切な言葉を大切にもう一回いってみてください。

～練習～

洲崎:「私はチャレンジすることが好きな人です」。

伊藤:「私はアスリートのファミリーとコーチの人とプライベートなどを話すことで、将来こういう風になりたい理想像を語る人なんです」。

田中:「私は女子アナ相手に緊張しがちな人です」。

(豊田様コメント)

みなさん、今すごく聞きやすくなりました！すごく伝わった！さっきは、サラ～と言っちゃったけど、気持ちを込めて、言葉を丁寧に言いましたよね。そういう言い方がものすごく伝わるんです。最初とずいぶん変わったと実感できるんじゃないかなと思います。大事な言葉を「大切に」「丁寧に」伝えることが、とても重要です。

●私たちが人に伝える時、誰もが幸せに感じる表情は、どんな表情？

(豊田様解説)

もう1つ大切なことがあります。大切な言葉、大切に言って、相手が皆さんの大切な言葉を聞き取ろうと思う表情ってどういう表情だと思いますか。「笑顔」で語られたら聞きたいなって思うのではないのでしょうか。この「笑顔」も皆さんの心を伝える言葉の一部なんです。

笑顔♥も皆さんの心を伝える言葉の一部です

おさらい ～実践！～

それでは最後に、もう一回頭の中を整理してください。今日の宿題をもう一度やってみましょう。

今のトレーニングを生かして、つまり、発音を大切に、ちょっとでも口を普段よりも動かして、伝えたい言葉を大切に。

そして聞いている人の顔を想像して。自分の話を聞いてほしいなって思えば表情も変わってきます。

自分で意識することで話し方とか伝わり方というのは変わってくるものですから、ぜひトライしてみてください。

～アスリートアンバサダー実践～



(豊田様コメント)

皆さん、ぐっと言葉が生きている感じになりました！ずっと言葉が聞きやすくなりましたよ。
最初に聞いた時よりも遥かに聞きやすい話し方になっています。

ちょっとした話し方の意識で変化を感じられるはずです。自分が普段していないことをやってみよう、と。これもトライ精神ですからね。チャレンジの1つですから、自分が苦手な話し方もトライしてみてください。

また、皆さんの話す相手の表情を見てください。いいなって思えば必ず笑顔で返してくれます。その笑顔を見て、皆さん自身がどんどん素敵な言葉に挑戦してもらえると、今日皆さんとこうやって授業をやった甲斐があるなと思います。

それでは最後に、私も今日の宿題をやってみようかなと思います。皆さんへのメッセージのつもりでやってみようかと思っています。

豊田様からメッセージ

私は初めて会う人のご縁を大切にしたいと考える人です。というのも、このスペシャルオリンピックス日本の事を今回、皆さんとお会いすることで初めて知ったんですけれども、なんと理事長が有森裕子さん。これはかつて私がランナーの有森さん取材させていただいたことが、今日の皆さんのご縁につながっているんじゃないかなって思うんです。おそらく、アンバサダーの皆さんも今、スポーツを通じて数多くのアスリートたちとつながっているんだなと思います。こういう縁を皆さん、どんどん広げて、お友達を増やして皆さん自身が色々な事に挑戦して心も身体も健康で、みんなが仲良く、そして素敵な世界が皆さんにとって広がっていきますように心から応援しています！

一同：拍手

皆さん、すごく素敵な夢をもってアスリートアンバサダーの活動に臨んでいらっしゃるの、ぜひぜひ、縮こまらないで。皆さんができること、どんどん挑戦して行って、ハッピーにつながるように、私も祈っていますので、このアスリートアンバサダーの活動頑張ってください！

一同：ありがとうございました！

