



New インストラクター養成講座

New インストラクター養成講座

課題概要

2

課題1: 上手なプレゼンテーションをするには

課題2: 効果的な声の使い方

課題3: ボディランゲージとジェスチャー

課題4: 知って得する Zoom のあれこれ

課題5: 上手なコミュニケーション

【言葉一つで弾む会話】

課題6: 全体的なまとめ

計画ガイド

課題 3

ボディランゲージとジェスチャー

資料	<u>主催者が用意するもの</u>
<p>Zoom:参加者に向けて前もって配信する</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 進行上のお願い ② プレゼンテーションに使うパワーポイントのスライド3枚を1ページに印刷したもの ③ Zoom への招待 URL <p>対 面:参加者に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ① プレゼンテーションに使うパワーポイントのスライド3枚を1ページに印刷したものを用意する。 ② 配布物は机の上に置いておくか、参加者が入ってきた時に手渡すと良いでしょう。 	<p>Zoom:Zoom への招待 URL</p> <ul style="list-style-type: none"> ①入室許可、(共同ホストを設定し依頼も可) ②開会から 15 分前には開けておく ③講師や司会者を画面の上段に配置する <p>対 面:①会場の予約 ②机・座席の用意準備 ③準備(マイク、プロジェクター、スクリーン、パソコン)</p>
<p>注</p> <p>S1 - 配布物のページの中のスライド番号</p>	<p>注</p> <p>講座内容の時間配分に気をつけること。 話に集中できるのは、20分～30分 参加者の様子を見ながら、質問を投げかけたり、軽い運動を促したりする。 Zoom:進行上、参加者をミュートにすることもある。 対 面:快適に過ごすために会場の温度や騒音にも気を配る。</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S2	Newインストラクター養成講座 課題概要	課題3では、「ボディランゲージとジェスチャー」を勉強します。	前回の復習をすること
S3	効果的な声の使い方	<p>前回の復習をします。声は、肺から出てきた空気がのどを通過して、口から出てきます。言葉は、心から出てきます。</p> <p>自分の思い(心)を言葉にして伝えることで、相手に気持ちや考えが伝わります。自分の思いを伝えるために、どんな声で伝えたら、より心が伝わるのでしょうか。伝えるのは、言葉だけではなくて、どんな声(大きい・小さい・早い・遅い・感情のこもった声)で伝えるのが一番効果的なのでしょうか。</p> <p>日頃から、いろいろな声色(こわいろ)を出す練習をして、その場にあった効果的な声を使ってよりよいコミュニケーションをとってください。そうすることによって、話に感情がこもってより気持ちが伝わりやすくなります。声に趣きができます。</p> <p>と言うのが、前回、勉強した「効果的な声の使い方」です。</p>	
S4	課題3 ボディランゲージとジェスチャー	<p>「ボディランゲージとジェスチャー」も同じです。</p> <p>それでは、自分の思いを伝えるために、どんな「ボディランゲージとジェスチャー」を使ったら、効果的に話が伝わりやすくなるのでしょうか。</p> <p>ボディランゲージとは、身振りや手真似あるいはジェスチャーで様子などを表して相手に意思を伝えることです。</p> <p>これには、身体の動きとジェスチャー、そして、瞳の輝き、頬の火照り、息遣いなど、きわめて微かな動きさえも含まれています。</p>	
S5	マスターしたい 8つのテクニック	<p>本日は、右半分を書いてあります顔の表情、アイコンタクト、手のジェスチャー、足の構えなどを、具体的に勉強します。頭の中で、自分の身体を上半身と下半身の2つに分けて見てください。足などの下半身は、上半身を支えるように、しっかりと安定して動くようにしておかなくてはなりません。</p> <p>頭や、肩、腕、手、顔、目などの上半身は、コミュニケーションの発信源です。</p>	

資料	タイトル	内 容	注意すること
S6	足の構えと腕の振り 演台へのアプローチ	<p>これらをうまく使ったボディランゲージで、聴衆によりスムーズなコミュニケーションを伝えることができます。(Zoomでは、特に上半身の動きが大切になります)</p> <p>*演台へのアプローチ 皆様は、紹介された時、いつ、演台に向かうのか。戸惑うことはありませんか。紹介された時から、聴衆は、スピーカーを見えています。つまり、見られています。落ち着いていてください。 紹介されたら、にこやかにして、すっと立って、きびきびと演台に向かいます。とても、良い印象が保たれます。 【舞台が広くて演台までが遠い時】 腕は、後ろに後ろに引くようにしてください。頭は上から引っ張ってもらっているような感じです。つまり、姿勢が正しいということです。 決して前に前に腕を振らないで、運動会の行進のようになってしまうから。</p>	
S6	しっかり立つ 姿勢	<p>皆様は、今は座っています。座ったままで良いので、足をちょっと広げてください。立っている時を想像してください。 体重が足の親指の付け根にかかるように立ってください。ちょっと前に重心がくるように背筋を正して、肩を後ろに引いてバランス良く立ってください。 その姿勢が自身に満ちた姿勢です。背中を丸めないようにね。</p>	参加者に立っても座ったままだでも良いので演じてもらう
S7	簡単な正しい姿勢の作り方	<p>※覚えていますか。「小さく前にならえ」をして姿勢を正してください。 この姿勢だと呼吸もしやすくなります。ドキドキした時も呼吸がしやすくなります。 自信に満ちたポーズは落ち着いて見えます。落ち着いていないと、神経も行き届かないし、目もうつろになります。</p>	

質問	タイトル	内 容	注意すること
S8	<p>ボディーランゲージ きびきびとまっすぐ 腕を組む 手をこする</p> <p>身を乗り出す 手のひらを開いて</p>	<p>ゆっくりと「今日、私は皆様とお話をしますよ！」という気持ちで立っていることが大切です。 始まって、〇〇分経ちました。身体をほぐしましょう。皆様、立てる方はちょっと立ってください。そして、小さく前にならえをして正しい姿勢をした後で、手を後ろに引くような気持ちで少し歩いてみてください。 (いかがでしたか。先ほど姿勢を正して歩いたとき、どんな気持ちでしたか。)</p> <p>具体的なボディーランゲージに入ります。 きびきびとまっすぐ立って歩くのは、自信に満ちています。 腕を胸の前で組むのは、防御や不安やまたは寒い時を表します。 手をこするの、何かを期待したりお願いをしたりするときに使われます。 (昔から、揉み手ごますりなんていう言葉もありますね。)</p> <p>身を乗り出すのは、興味や関心がある時 手のひらを開いているのは、誠実や、素直さを表します。 また、手のひらを下に向けると、一般的には、支配する動作のように見えますね。</p> <p>「疲れている、元気がない、寂しそう」これを聞いてどんな姿勢をイメージしますか。 猫背の姿勢とか、顔がうつむいた姿勢、肩がだらんと垂れている姿勢などを連想しますね。 逆に「元気がある、楽しそう」と聞くと背筋がピンと伸びている姿勢は、顔は上向き、笑顔あり、肩や胸を張るなどがあります。 正しい姿勢は、くるぶし、膝横、股関節、肩、耳横が一直線になって、下から上までまっすぐビシッと揃っていることです。お腹は引っ込めてくださいね。 姿勢を良くしても、全てが明るく元気になるというものでもありませんが、姿勢を正すことで身体の循環や機能の働きが良くなります。それにともなって、気持ちもポジ</p>	<p>状況を見ながら 実際に歩いてみる ことを促す</p> <p>参加者に問いかける どういう動作がどう いう風を感じられる か。</p> <p>「好きな果物は～」の 準備のために 共同ホストは、3人一 組6分間ののブレイ クアウトルームを作 り始める</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S9	ジェスチャー 効果的な使い方 効果的でない使い方	<p>タイプになります。姿勢が良いと「なんだか元気そうだね。ピシッとしていていつもと違うね。」と声を掛けられ、自分の気持ちを高めていくことにもなります。ジェスチャーは、本人がリラックスしていると、手はスピーチの内容をサポートする自然な動きとなり、顔は微笑んでくるでしょう。</p> <p>ジェスチャーが効果的でなくなるのは、無意識に睨みつけてしまう場合が多いです。大きなジェスチャーをする話し手もいますし、全くしない人もいます。手が演台にノリでくっついているような人もいれば、自分の胴体から離れない人もいます。</p>	
S10	意識した 拍手をおくる 無意識の	<p>「意識したジェスチャー」とは何かわかりますか。 これは、頭で考えた手や腕の動きです。 ジェスチャーは、あなたの言葉に加えられる強調です。百聞は一見にしかずです。言葉よりもぱっと見た時の方が強調できます。ジェスチャーで分かりやすく表現しましょう。</p> <p>(皆様に、ぜひ、ご紹介したい拍手の仕方があります) 讃井良子会員お願いします。 拍手は 言葉ではなく手を叩くことによって、賞賛、感激、歓迎といった感情を伝えることです。 拍手をおくるのですから、両手は自分の胸より少し高い位置で、手先はその人に向けて、最初はゆっくりと叩き、他の人の拍手が聞こえてきたら、一人で10人分くらいの気持ちで強く叩きます。そして、あなたの最高の笑顔と共に拍手してください。 讃井さんありがとうございました。</p> <p>「無意識のジェスチャーとは、」 自分でも気が付かない手や腕の動きのことです。</p>	<p>讃井良子会員(カ1岡崎)に実演していただく</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S11	私の好きな果物は	<p>先ほど、気が逸れてしまう動作を話しましたが、覚えていますか。 頭を掻いたり、ペンでいたずらしたり、手を口に当てたり、貧乏ゆすりなど。 こうした無意識のジェスチャーは、見ている人にとってはとても目に付くものです。 そして、こうした動作は、話す内容にふさわしくないことが多いです。</p> <p>それでは、皆様に実際にジェスチャーをして楽しんでいただきます。 ブレイクアウトルームで3人一組となって、好きな果物を言葉ではなくて、ジェスチャーで表現しましょう。</p> <p>これは、自分が行ったジェスチャーが、第三者に、思った通りに伝わっているかどうかの確認です。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 一番始めにジェスチャーする人は、苗字ではなくて、お名前のあいうえお順でお願いします。 ② 「私の好きな果物は～」と言って、果物の名前は口に出さなくて、ジェスチャーで表現してください。 ③ 当たったら、次の順番【あいうえお順】の人がジェスチャーをしてください。 ④ 制限時間は、6分です。 ⑤ バーチャル背景を使っている方は、手の動きが消えてしまって見えないこともあるかも知れません。お顔の前で手の動作をしてください。 <p>※戻ってきてから、参加者に問いかける。いかがでしたか。 自分が演じた通りに、当ててもらうことができましたか。</p> <p>【例】 バナナ→皮を剥く動作 りんご→服で擦ってがぶりとほおぼる動作 すいか→両手に持って、かぶりつき、種を飛ばす</p>	<p>3人一組のブレイクアウトルームの準備を確認して「スタート」を押す。 Zoomでバーチャル背景を使っていると手の動きが見えない時がある</p> <p>参加者に演じてもらう</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S12	やっではないけない ジェスチャー	<p>やっではないけないジェスチャーは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指を指す ⇒ 攻撃的、非難。人差し指で、ものや人を指すことは絶対にダメです。 ・押しのける ⇒ 拒絶 ・ものを持つ ⇒ 気をそらす ・反復する ⇒ 退屈 ・演台を持つ ⇒ 緊張している ・手を握りしめる ⇒ 自信がない… <p>他にもやらない方が良いジェスチャーは、ありますか？ それは、何故ですか。 (質問をして聞いてみる)</p> <ul style="list-style-type: none"> 腰に手をやる → 攻撃的 鼻に手をやる、こする → 嘘をつく、疑う 足を組んで座る → 退屈、倦怠 手をポケットに入れて歩く → 落胆、意気消沈 背中の方で握りしめた手 → 怒り、不満、不安、葛藤 マイクを両手で握りしめる → 緊張している 	参加者に質問をする

資料	タイトル	内 容	注意すること
S13	<p>ジェスチャーを使う 一対一</p> <p>多数の聴衆</p>	<p>一対一の時のジェスチャーは、多数の聴衆を前にしてプレゼンテーションを行う際のジェスチャーとは違っています。大ききなジェスチャーではなくて動作が小さくなります。</p> <p>聴衆を前にして大きなジェスチャーをする時は、肩から始めると良いでしょう。ジェスチャーの位置は、必ず腰よりも上の位置でしてください。というのは、下の方でしているとスピーカーの顔を見なくなるので高いところで行ってください。自分の自然なスタイルを知ってください。ジェスチャーを練習しましょう。練習あるのみです。練習しないときこちなくて、不自然です。</p>	<p>共同ホスト 「壁の耳」に備えて 二人一組のブレイクアウトルームの準備開始(5分間)</p>
S14	<p>ジェスチャーのタイプ</p> <p>強調的</p> <p>説明的</p> <p>場所を示す</p> <p>移り変わり</p>	<p>強調的なジェスチャーは、メッセージの中で重要な言葉あるいは、アイデアを強調するために使われる手振りです。(手のひらを上にして聴衆の方にゆっくり差し伸べてさあ～皆様ご一緒に！と言う時に使うと効果的)</p> <p>説明的なジェスチャーは、メッセージを視覚化することが助けとなる場合に言葉とともに使います。(背の低いものを表すときは、手のひらを下に向け床からの距離を縮めたり、また、大きな栗の木というときは、手を高く上げたりします。)</p> <p>場所を示すジェスチャーは、ものの位置や行こうとしている方向を示すのに使います。(手の指全体で、部屋の隅を差して、あちらです。と示す。)</p> <p>移り変わりのジェスチャーは、聴衆に一つのアイデアから別のアイデアに移行させたり、物事を数えあげたりする時に使います。(指で数を数える。例えば3つあります。1つ何々、2つ何々という具合。)</p>	

資料	タイトル	内 容	注意すること
S15	顔の表情	<p>顔の表情は、スピーカーの人格が聴衆に伝わります。プレゼンテーションを生き生きさせます。話す言葉と一致してはなりません。微笑みを忘れないように。</p> <p>顔の表情と声色は、一致します。笑顔で話をすると声も柔らかくなります。「笑声」(えごえ)となります。怒って話をすると声も怒鳴り声になります。顔の表情に気を付けてください。</p>	「笑声」の用紙を見せる
	聴衆のボディーランゲージ	<p>話し手は、聴衆のボディーランゲージに、いつも気を付けてはなりません。話し手がボディーランゲージを使ってメッセージを伝えるのと同様に、聴衆も話し手にメッセージを返すために、ボディーランゲージを使っています。</p> <p>話が伝わっているかどうか確認するためにも、聴衆をよく見てはいけません。</p>	話は一方的にしない 聴衆からの反応に気を付ける
	興味を持っている	<p>聴衆が話しに興味を持っているサインはどのようなものでしょう？</p> <p>興味を持っているとわかるのは、みんながこちらを見ている。頷いている。笑顔がある。</p> <p>※私は、話のメモを一生懸命にとっている姿で、どれほど熱心に聞いているか、いないのかを確認することがあります。</p>	
興味を持っていない	<p>興味が無いのは、あくびをしていたり、よそ見をしたり、腕を組んだままだったり、ニコリともしない方。いろいろな態度が見受けられます。</p> <p>聴衆は、スピーカーの熱意や雰囲気やを反映します。そのことをスピーカーは注意してください。</p> <p>自分の想いだけで、一方的に話をしないでください。</p>		

資料	タイトル	内 容	注意すること
S16	壁の耳	<p>話というのは、一方的に一人で話しているのではありません。 ブレイクアウトルームで2人一組となって話をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Aさんは横を向いている ・Bさんは、横を向いているAさんの横顔に向かって 「私は〇〇〇〇です。好きな季節は〇〇です。それは〇〇だから～」と言う。 <p>役割を交替する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Aさんは、横を向いているBさんに、 「私は〇〇〇〇です。好きな季節は〇〇です。それは〇〇だから～」と言う。 	<p>共同ホストに準備を確認する (所要時間5分)</p> <p>ブレイクアウトルームであることを説明する</p>
S17	壁の耳	<p>続いて、次のパターンを試してみる。</p> <p>お互いに正面を向いて顔を合わせている</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Bさんは、顔を合わせて微笑んでいるAさんの顔を見ながら 「私は〇〇〇〇です。好きな季節は〇〇です。それは〇〇だから～」と言う。 <p>役割を交替する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Aさんは、正面を見て微笑んでいるBさんに 「私は〇〇〇〇です。好きな季節は〇〇です。それは〇〇だから～」と言う。 <p>※2つのパターンの印象がどのように違ったのか、お互いに話し合う いってらっしゃい ⇒ ブレイクアウトルーム ⇒ お帰りなさい いかがでしたか。どんな印象を持ちましたか。【参加者に問いかける】</p> <p>お互いに話をする時は、相手の目を見て、微笑んだり相づちをうったりして会話をした方が、良いコミュニケーションをとれることを確認できましたか。 そっぽを向いている人に語り掛けることほど空しいものではありません。これを「壁の耳」と言います。ぜひ、気を付けてください。</p>	<p>参加者にどうであったか確認する</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S18	せめてあしふくくせってなん でしょう。 せ め て	<p>せめてあしふくくせってなんでしょう。今までお伝えしてきたことの総復習です。皆様方が、人前に立って、お話をしようとする時に、ぜひ覚えておいていただきたいのは、せ め て あし ふ く く せ です。あしをふくってどういうことでしょうか。</p> <p>せ 背中(姿勢)です。正しい姿勢の作り方。 立った時の良い姿勢は、正しい呼吸と声をコントロールするための基礎です。 覚えていますか。小さく前にならえ！ そのまま両手を左右に広げます。その時に肩甲骨が狭まることを意識してください。そして、手のひらを返して下ろしてください。胸が広がって、わき腹が引っ込んで、すっきりとした正しい姿勢が身につきましたか？ あごは水平です。</p> <p>め 目、話をする時は、相手の目を見る。(アイコンタクトが大切です。) 私が話をしようとしているのは、床や天井ではありません。聞いている人たちの顔を見てお話をしましょう。 大勢を見ようとするとは、6人くらいの空間の肩と肩の間を見るようにすると、視線は自分の方に寄せられていると感じてもらえることができます。</p> <p>て 手のジェスチャーです。「腕がなるんです。」「誓います。」使い方次第で、言葉以上の効果があります。手のひらの使い方も大切です。 手のひらを上に向けてから差し出して、「さあ、みなさんご一緒に」 手のひらを下に向けて「まあまあ、そのくらいにして」と、その場を収める感じ 手を振る時に気を付けるワンポイントです。 手を振る時は、腕の肘を肩より上にあげない。元気よく見えますが幼く見えます。 お顔の横くらいで手を振るのが優雅です。 人差し指で、ものを指すことは絶対にダメです。</p>	<p>画面共有を外す</p> <p>一つひとつの言葉を紙に書いて示しながら説明をする</p>

資料	タイトル	内 容	注意すること
S19	究極のジェスチャー	<p>これからお話するボディランゲージを知っておくと、職場でも家庭でもよりよい印象を得ることができますよ。</p> <p>究極のジェスチャーがあります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 世界共通で 2. 何回使っても誤解されない 3. エンドルフィンが出てきて、幸せになります。 4. 海外旅行でも役に立ちます。 	
S20		<p>それは何でしょう。それはスマイルです。</p> <p>適切なボディランゲージができると、聴衆に素晴らしい印象を与えることができます。これをマスターすると、仕事の面接や、あるいは生涯で最高のプレゼンテーションやスピーチをする時にきっと役に立つでしょう。</p> <p>ここまでのことで、何か質問がありますか。</p>	<p>参加者に質問があるか確認をする。</p>

作成:ITC-J 第 43 期リーダー育成委員会
 委員 山口久美子
 監修:ITC-J 第 43 期リーダー育成委員会
 発行:ITC-J 第 43 期教育資料委員会
 2025 年 7 月