

大会前・当日チェックリスト

大会の数日前

- 洋服の組み合わせを考える。
- 選んだ洋服の着心地はどうですか？
- 選んだ洋服は綺麗ですか？しわがついていませんか？
 - 洋服は着心地が良くてきちんとしているのが大事です。派手すぎず、地味すぎないように。
- 選んだ洋服とはく予定の靴はありますか？
- 靴は磨いてありますか？
 - スピーチをステージの上で行う場合、靴はちょうどジャッジの目線の高さになります。したがって、壇上に上がるとき非常に目立ちます。洋服にあってない靴、古い靴、磨いてない靴はかなり目立つし、常識がない・余裕がないという印象を与えます。
- アクセサリーを使う予定ですか？
 - アクセサリーの使用はもちろんかまいませんが、派手なもの、やたら光るものは見る側の気が散りますので避けたほうがいいでしょう。落ち着いたワンポイントのものくらいにしましょう。
- 髪の毛はきちんとしてますか？
 - 前髪が目隠したり、目に影を作ったりしてませんか？もし、そうだとすれば何とかしましょう。必要だったら理髪店か美容院に行ってください。そこまでする必要がなければ、ムースで固めるか、女性はピンでとめるか、方法はいろいろあるはずです。
 - とにかく、表情の中で目が一番大切な要素なので、はっきりと見えるようにしましょう！
- 大会前に風邪をひくような馬鹿の事を避けるように！

大会当日

- 姿勢はいかがですか？
 - まっすぐ立って、楽な落ち着いた姿勢を心がけましょう。動きすぎに注意するように。手を演台にのせて体重をかけないこと。理想は体が「気をつけ」で、手足が「休め」の状態。
- ジェスチャーはいかがですか？
 - 手は動いたほうがいいが、動きすぎたり、動きが早すぎたりするのは避けるべし。スピーチを始めるときは、手を体の前で軽く握るのをすすめます。こうすることによって、あがっている時におこる落

落ち着きのないジェスチャーを避けることができます。落ち着いてきたら、ジェスチャーを使い始めましょう。

- アイコンタクトはいかがですか？
 - オーディエンスの目を見るようにしましょう。（もし、それがどうしてもできないのなら、おでこを見るようにしましょう。）目線はゆっくり、スムーズに会場全体にくばってください。特に会場の角に目線を配ることに気を使ってください。
- 声はいかがですか？
 - 自分の声がスピーチの内容や雰囲気にあうようにしましょう。声にメリハリをつけることを忘れずに！声を大きくしたり、小さくしたりすることによってスピーチの内容を強調するようにしましょう。
- **微笑みを忘れずに！**