

1分間スピーチ

2025.10.23

「1分間スピーチ」というものがある。人生の中で、何度か経験したことがある。小学校や中学校でたぶんやったことがあるようだ。定かな記憶は残ってはない。高校では、英語でスピーチをした。ソフトテニス（軟式テニス）のことを話した。英語の先生に褒められた。そのためか覚えている。

1分間、わずか60秒でスピーチをまとめるのは容易なことではない。人前で話す訓練、トレーニングとして行われているのだろう。教員としての自分は、子どもにやらせたことはない。メリットは認めるが、デメリットもある。通常、一人の子どもがクラスのみんなの前で話す。他の子どもは聞いているだけである。これを順番に行っていく。30数人の子どもがいる。一人1分間だと、授業時間内に終わる計算である。

45分間から50分間の授業の中で話すのは、子ども一人あたり、たったの1分である。効率がわるいというか、話せるようにはならないだろう。教員である私はそう考えた。それでも、人前で、緊張した中で話す経験にはなるのは確かである。だが、もっと場数が欲しい。

今更ながら、自分で1分間スピーチをやってみようと考えている。中学校の部活動を行っている。今月からは、終了時間が早くなっている。練習そのものを指導する時間は短い。そこで、考えた。中学生の心に響くような話を1分間でするのである。元々中学校の教員であったのだからできそうなものである。確かに何度も生徒の前で話してきている。

今まで、1分という時間の制限はなかった。校長のときでも平均すると3分ぐらいだっただろうか。1分というのはなかなか厳しい。だが、聞くほうからしたらどうだろう。話の中身が入ってきやすいのではなかろうか。

問題は何を話すかである。説教じみたことはやめておいたほうがよい。自分の中学時代のこと、教え子のことがいいだろうか。部活動やソフトテニスのことでなくてもよい。60秒の中に、エピソードを入れられれば話はぐっとよくなる。説得力が出てくる。生徒にとって身近なものとなる。

だらだらと長く話すのは簡単である。そうではなく、短くコンパクトにまとめるのはむずかしい。部活動に行くようになって気づいたことがある。自分の話が短くなっている。部活動の顧問をしていたときよりも明らかに短縮されている。きっと、校長時代に培った短い話や現在の園長先生としてのお話の短さが影響しているのだろう。結果的に、短い話をする訓練、トレーニングをずっとしてきたことになる。いよいよトレーニングの成果を試すときがやってきた。