

# エクステンポノートの使い方

エクステンポのノートの使い方は  
見開き左にスピーチを、右に反省、感想を！

エクステンポは練習回数が多いほどうまくなるわけではない。  
大事なのは反省した回数であって毎回のエクステンポで何を学んだかであって  
何を次につなげようと思ったか。5分でプレパ、5分で発表、5分で反省。  
そのサイクルを繰り返そう。PDCA

## 反省として右側に書くこと

- スピーチをするのにかった時間  
(4分をはかるのではなく、何分かかったかをメモしておこう)
- 言えなかった表現  
EX) 就活生、イクメン ってなんていうのが終わった後に調べて書いておこう！
- 気づき  
イントロが長すぎた、気持ちがこもってなかった、同じ単語を多用しすぎた など。
- 改善方法  
悪かった点についての改善策を考える

以上の4項目ができて初めてエクステンポの練習をしたことになると考えよう！

～工夫～

◆大事だと思ったこと、すごい気づきはマーカーで色を付けておこう！  
大会前に全部のページを見直さなくても色のついたところは確認できる。