

# みなさんの成長報告書から

毎月皆さんに提出してもらった成長報告書は、1か月を振り返るとともに、次の月は自分自身でしっかりと目標を持って活動するための大切な「振り返り」です。

①目標確認 ②現状分析 ③ギャップ分析 ④改善計画を意識して作成し、セルフコーチングを実践しましょう。

今回は9月の成長報告書の中から受講生の質問とその回答を紹介します。

## ●質問

プレゼンを行う際、周りの空気に飲まれてしまい、緊張してうまくできないことがあります。周りの空気に飲まれないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。

## ●回答

プレゼンは聞いている人に自分の考えや研究結果を知ってもらうために行うものです。

また、聞いている人から意見や感想をもらうことで、さらに自分の考えを深めたり新たなやる気を得たりできる機会でもあります。

つまり、プレゼンで大切なことは、相手に伝えようという気持ちだということと言えます。

しかしながら発表の原稿が頭に入っていないと、原稿を思い出すだけで頭がいっぱいになってしまい、不安になって周りの雰囲気にも飲み込まれてしまいます。

まずは、発表する話の流れとしゃべりをとことん練習することが必要不可欠です。漠然と「上手くやりたい」と思うのではなく、「ここは一番伝えたいからゆっくり話そう」など、具体的なことに注意するとGOODです。

できれば、本番の数と皆の前でスピーチする機会の量も多くしてください。積極的に数をこなせば、誰でも人前でうまく話せるようになります。

iP-Uにはそういう機会がたくさんありますよね。

授業や研究、大会やコンテストを通して、どんどん経験を積んでください。



本文と写真は関係ありません

発表の前に  
深呼吸することを  
忘れずにな。



## 宇都宮大学 大学祭「峰が丘祭」

と き : 11月23日(土)・24日(日)

10時から19時ごろまで

ところ : 宇都宮大学 峰キャンパス

内容 : 模擬店・イベントなど

23日 お笑いライブ 13:00~13:45

出演 ガンバレルーヤ・ネルソンス

24日 アーティストライブ 16:30~

出演 yonige

いつもは講義や研究のために来る宇都宮大学が

この2日間は楽しくて美味しくて

エネルギーあふれる大学に変わります。

大学生の生の姿も見ることができる「峰が丘祭」

ぜひ遊びに来てください。

## 11月前半の予定

2日(土) デザイン力実践講座Ⅲ

3日(日) 一日獣医師体験講座

EC Lab

4日(月) レーザー光の発生と画像解析

感性工学入門

9日(土) 環境分析入門

10日(日) 宇都宮大学UUSで

小学生に理科実験を教えてみよう①

## 編集後記

今年は、日本だけでなく世界中が自然災害による被害を受けました。国の防災科学技術研究所では、「生きる、を支える科学技術」により災害を力強くしなやかに乗り越える社会の実現のための研究や開発が行われています。科学には未来を変えるだけでなく、未来を守る力もあるのです。

iP-Uの授業も残り少なくなりました。追加受講を希望される場合は早めに事務局へ連絡してください。