

仕事と論語と蕎麦打ちが大好きな月本康寅がお届けする

たんぽぽ通信

◆集客・営業・広告・販促・マーケに役立つビジネスコラム 2023年9月2週号

■集客・営業・広告・販促に役立つ心理マーケティング

■『人前で話す時の正しい重心位置』

今日はあなたが朝礼や会議、プレゼン、講演、セミナーといった人前で話す時の立ち方についてお話をしましょう。現代人は靴を履いて歩くので踵(かかと)加重になっています。これは少し後ろ側に重心がズレている状態です。さらに人前で話す時に緊張すると気が頭に上ってしまい、重心が上にズレます。するとさらに身体が不安定になります。

そのため人前で話す時は次の2つのどちらかのやり方で正しい体の重心を取りましょう。

(1)その場でジャンプ

(2)その場でつま先立ち

(1)はその場で4、5回軽く跳んでストンと着地します。その姿勢が重心がバランスよく取れている状態です。スキーの上手い人は滑走しながら上下にぴょんぴょんと跳んで自分の正しい重心位置を探しますがあれと同じです。母指球からつま先の辺りに重心がかかった姿勢になっているはずです。

(2)はつま先立ちになります。そのまま頭の位置が足の指先と一直線になるように静かに踵を下げます。(右の写真を参考にしてください。)

するとやはり母指球からつま先の辺りに重心がかかった姿勢になります。

このような重心姿勢で人前に立つと聴衆に圧倒されることなく、あなたのエネルギーが相手に伝わりやすくなります。

朝礼や会議、プレゼン、講演、セミナーといった人前で話す時のご参考にどうぞ。

●本記事は契約のうえ、ビジネス心理学講師・酒井とし夫さんが寄稿しています。



私の約束

リフォームの提案は、お任せください！
知識と智恵と豊富な経験で、必ずあなたの悩みを
ズバリ 解決します。

月本建設(株) 代表取締役 月本康寅

電話/086-275-0676

FAX/086-275-5267

ホームページ⇒



4つの資格のプロ
だから安心です！

1級建築士
1級建築施工管理技士
1級土木施工管理技士
宅地建物取引士

「頼んで良かった」(v)と言われる会社です！