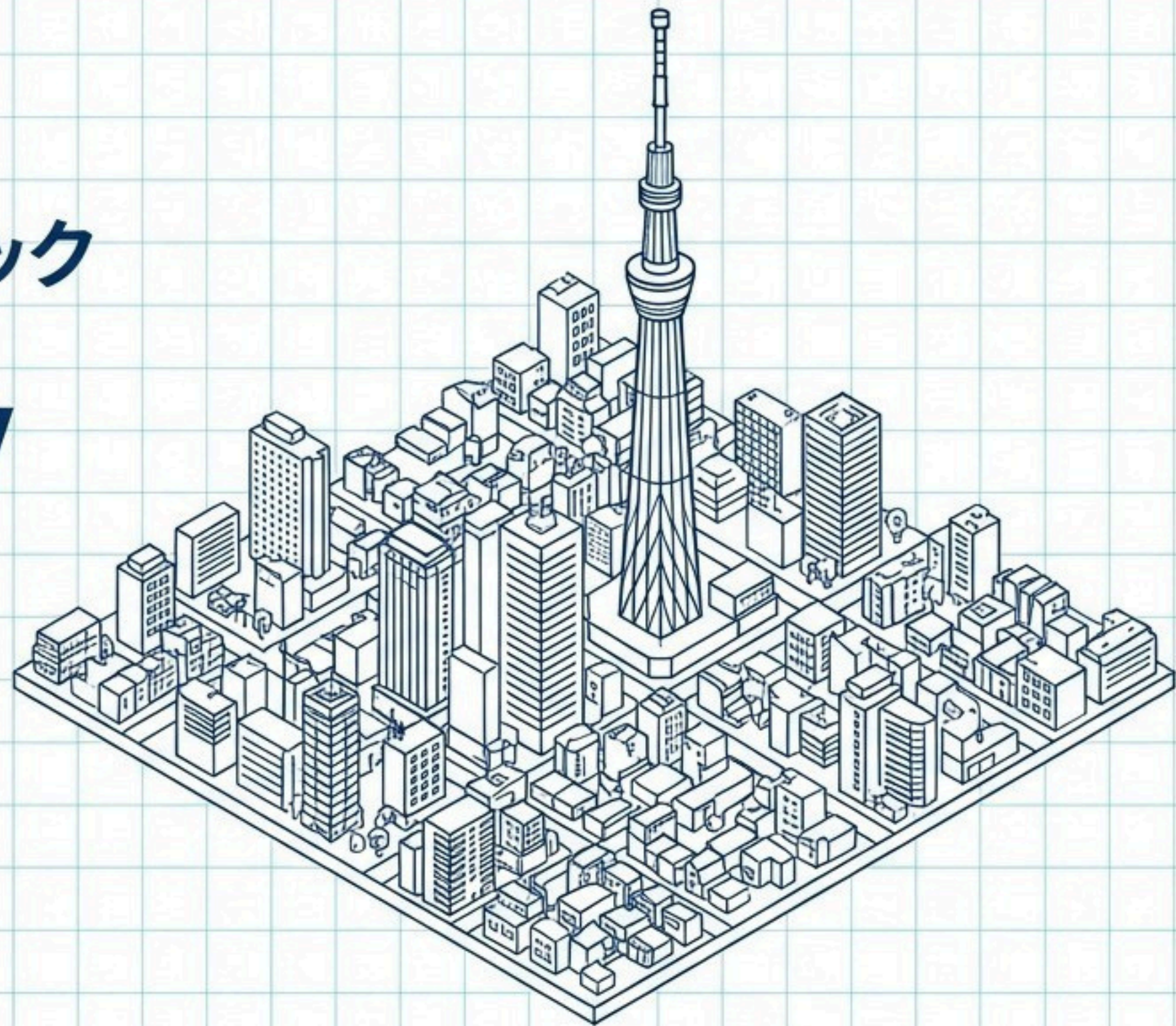


公益社団法人東京青年会議所 主催

第一回 東京政策選手権 ガイドブック



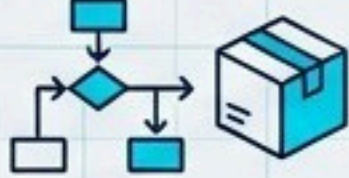



Tokyo Policy Challenge 2026

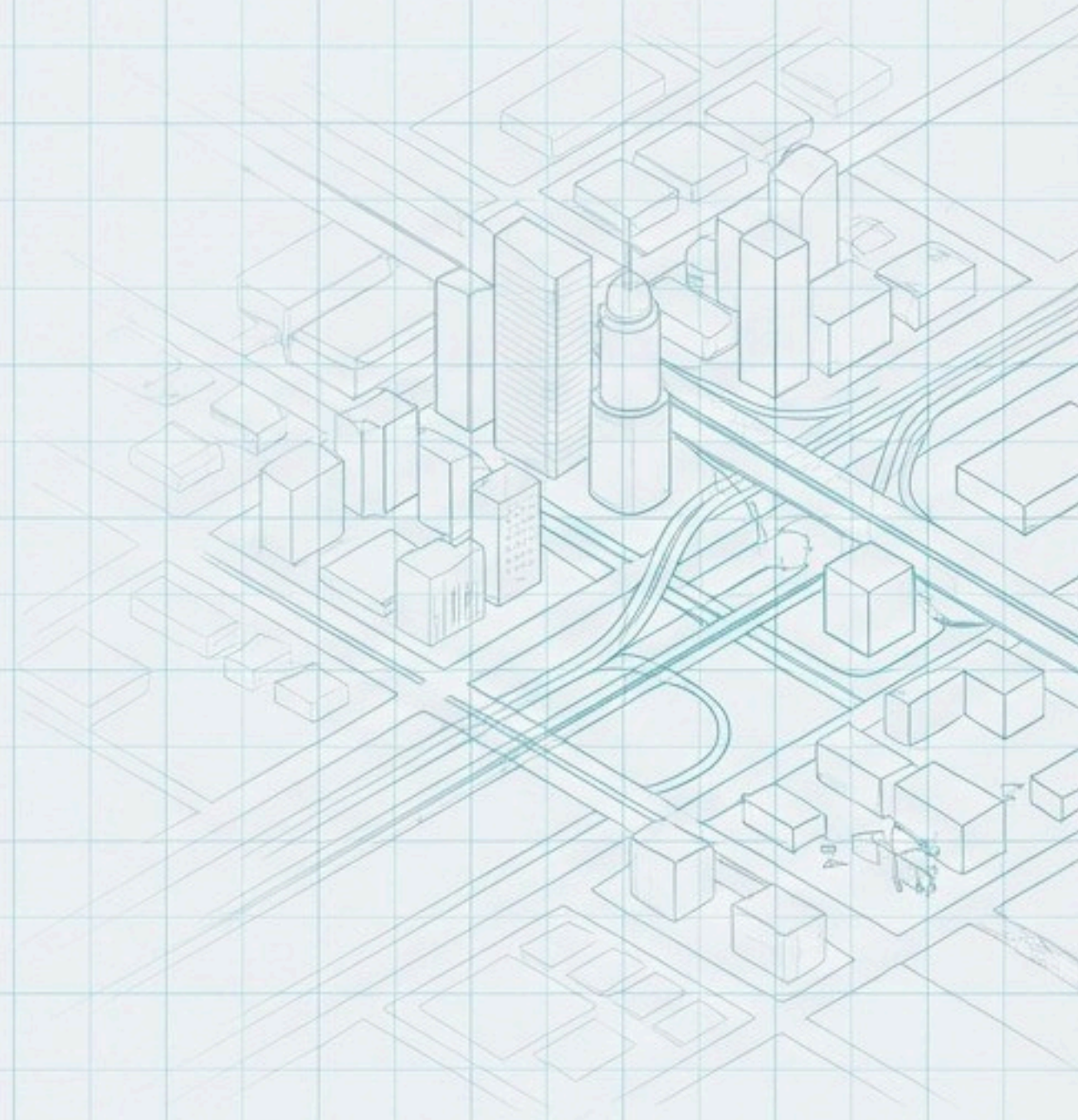


チームで最高の政策提言を創ろう！



目次

- 01 イントロダクション 
- 02 チームビルディング 
- 03 アイデアを形にするステップ 
- 04 思考法と役割 
- 05 実践プロセス 
- 06 成功事例とプレゼン戦略 



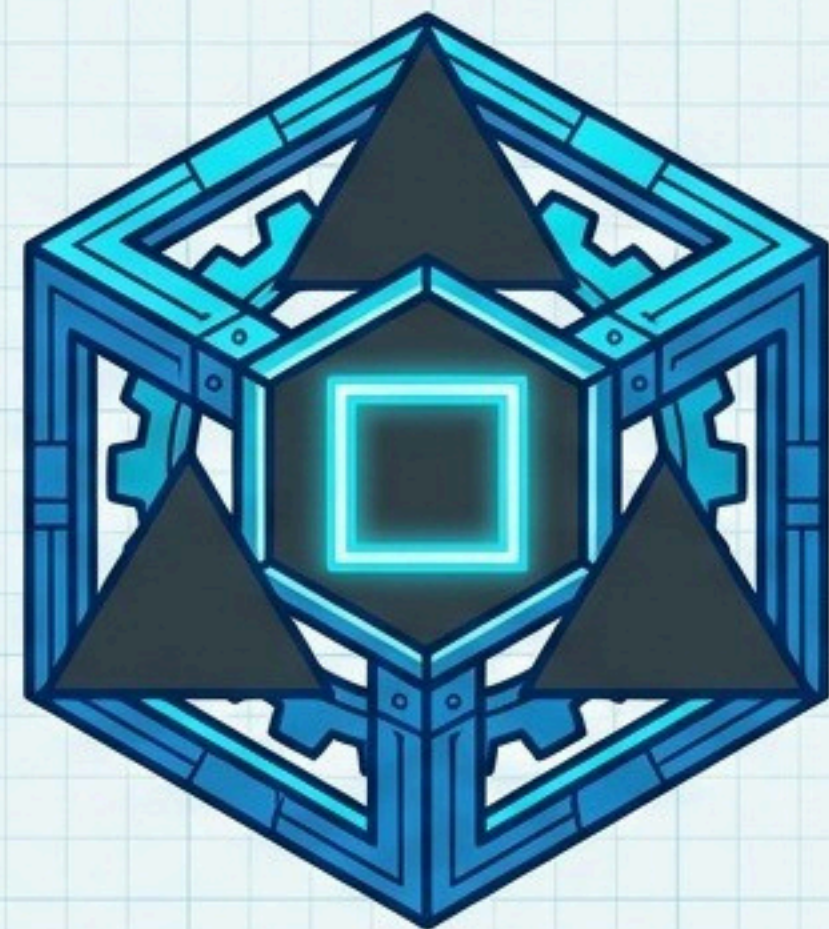
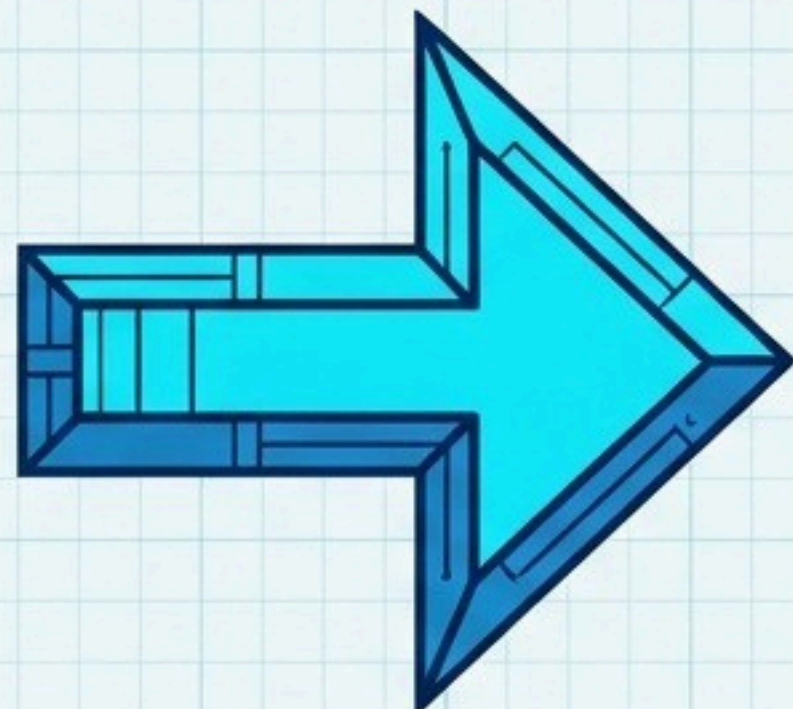
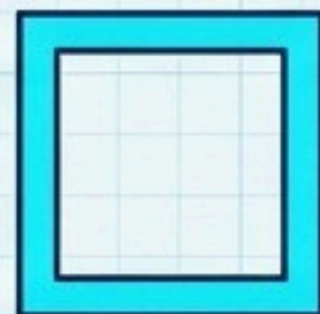
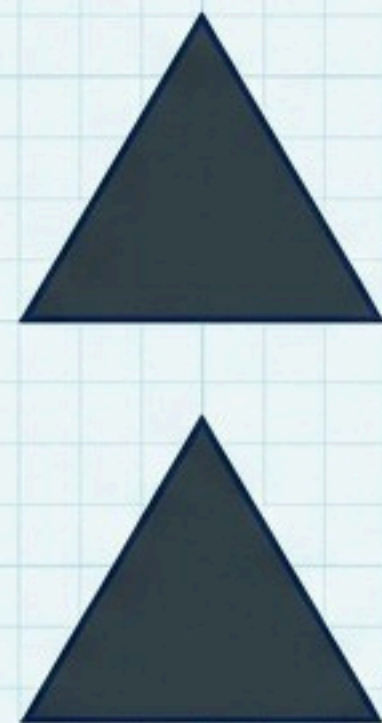
チームで最高の政策提言を創ろう！

政策提言は大人だけのものではありません。高校生の皆さんの率直な意見や、大人では気づかない新鮮な視点こそが、今の東京に必要なのです。

単なる「投票権の活用」にとどまらず、自ら課題を見つけ、解決策を提案することで、社会を変える「若者の政治参加のきっかけ」を作りましょう。



多様な視点が、最強のチームをつくる



1. 異なる得意分野を持つメンバーが集まることで、多角的な視点が生まれ、成果の質が高まります。



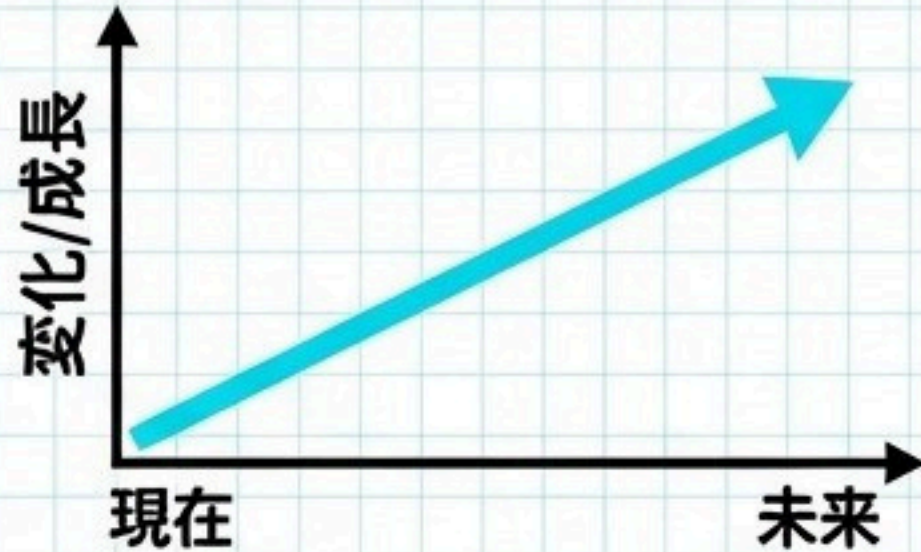
2. 意見の相違は、より良いアイデアを生むチャンスです。論理的な議論を通じて、最適解を見つけ出しましょう。

アイデアを形にする5つのステップ

今回の選手権では、ステップ①～④を擬似体験します。

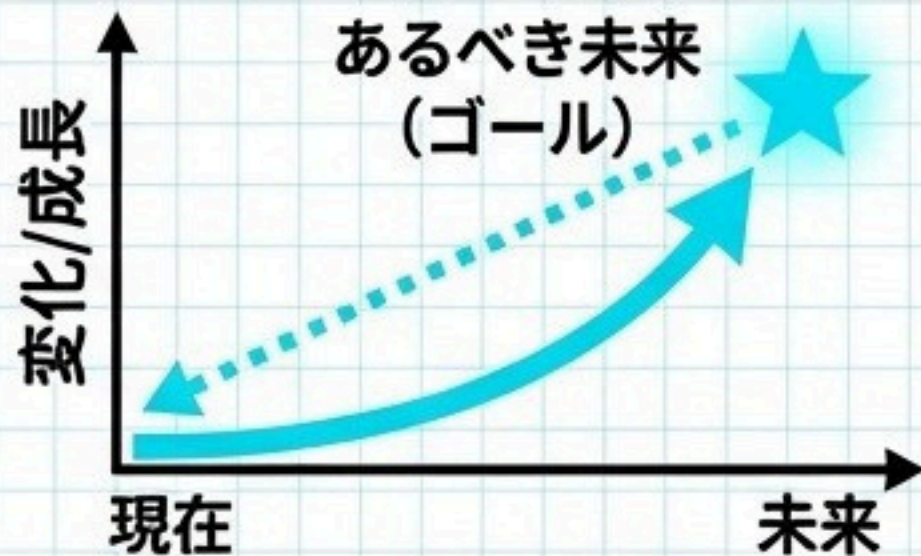


未来から逆算する思考法：バックキャストイング



フォアキャストイング (Forecasting)

「今の延長線上」で未来を考える
→ 現実的だが、小さな変化しか生まれない

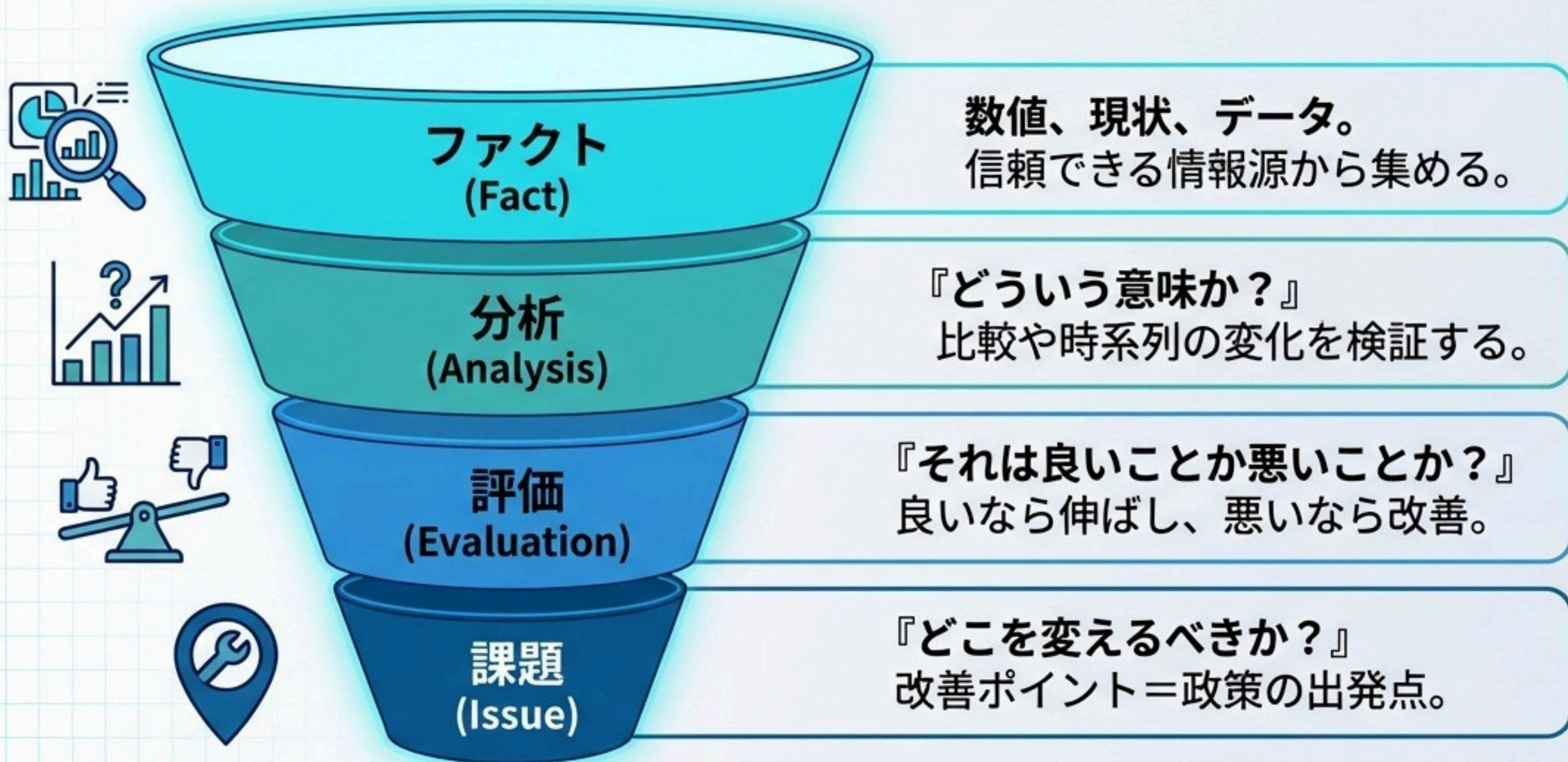


バックキャストイング (Backcasting)

「あるべき未来 (ゴール)」を描き、そこから現在に
遡って解決策を考える
→ 今の常識にとらわれない、革新的なアイデアが生まれる

東京の未来を変えるために、バックキャストイングで大胆なビジョンを描きましょう。

課題抽出のプロセス：事実から課題へ

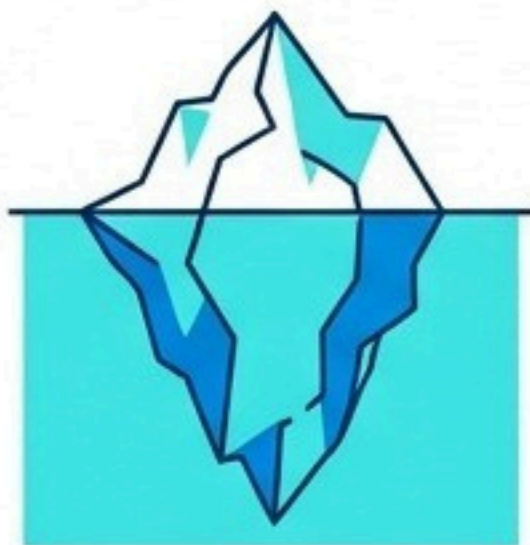


政策提言に必要な4つの役割



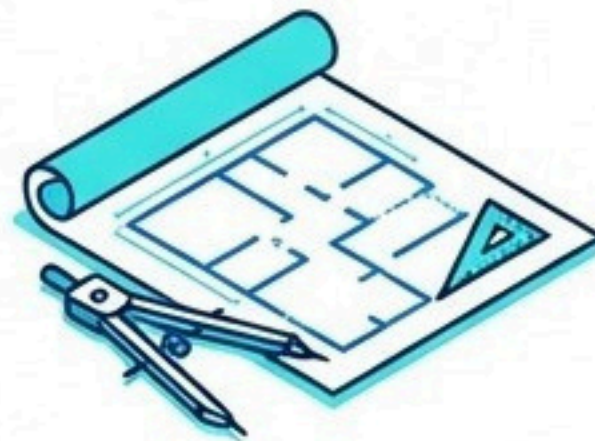
調査分析担当

データ収集のスペシャリスト。現状の数値、既存の政策、当事者の声をリサーチし、ファクト（事実）を整理します。



構造分析担当

問題の深掘り担当。「なぜ？」を繰り返し問い、表面的な事象ではなく、問題の真因（ボトルネック）を特定します。



制度設計担当

解決策のデザイナー。誰が（国・都・区市町村）、どの財源で実行するかなど、実現性の高いプランを設計します。



プレゼン設計

伝え方の戦略家。6分間の構成を練り、原稿作成、タイム配分、そして審査員からの想定質問（Q&A）を準備します。

実践①：現状を知り、真因を探る

調査分析担当



現状のデータ × 3つ



既存の政策 × 2つ



当事者の声 × 1つ

メンバーとディスカッションして
ファクトを整理する。

構造分析担当

問題 (Problem)

なぜ? (Why?)

なぜ? (Why?)

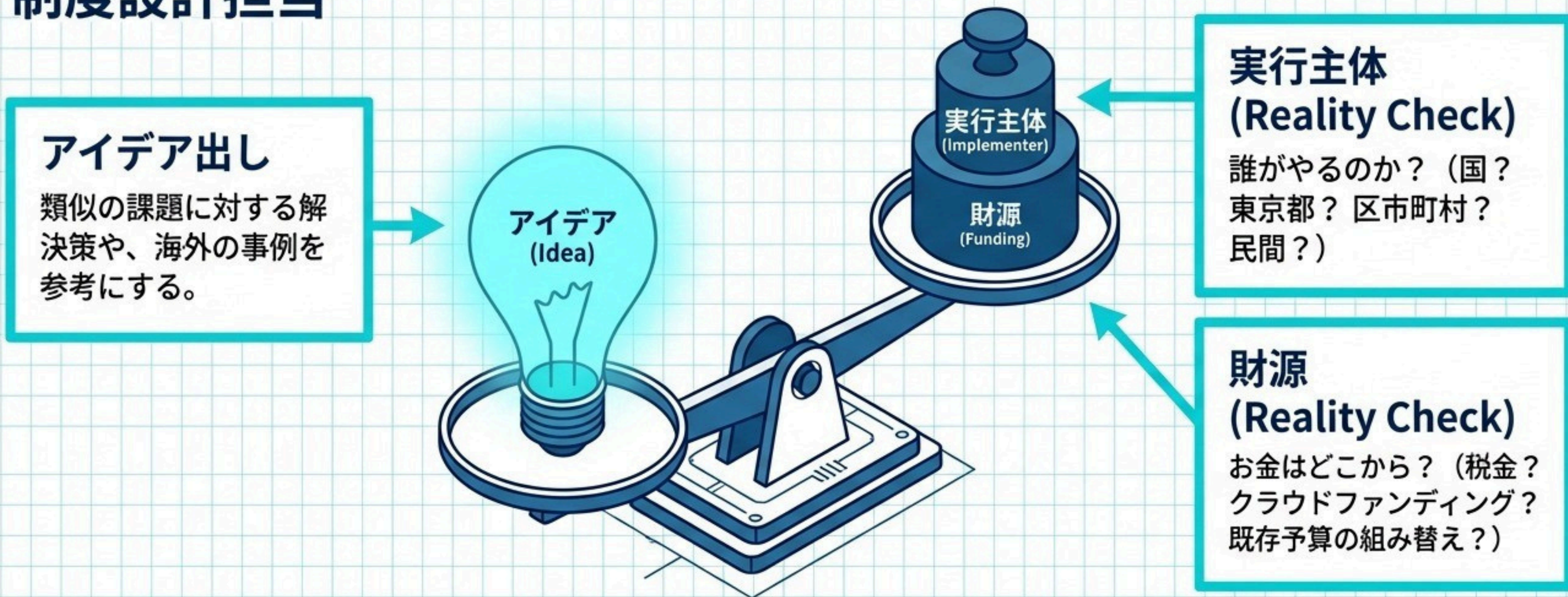
なぜ? (Why?)

真因 (Root Cause)

「なぜ」を繰り返して
深掘りする。
全員で議論し、問題の
『真因』を特定する。

実践②：実現可能な解決策を設計する

制度設計担当



「誰が、どうやって実現するか」まで考えることが、説得力を生みます。

成功事例に学ぶ：課題から解決策へ

超高齢社会（Aging Society）

🧠 Problem: 介護人材不足と孤独死

🤝 Solution: IoTセンサーとAIを活用した『高齢者見守りシステム』

💡 Key: テクノロジーで安否確認と健康管理を効率化



若者の参画（Youth Participation）

🧠 Problem: 若者の政治的無関心

🤝 Solution: 若者が利用しやすい『コミュニティ・ハブ』の設置

💡 Key: 既存の施設を活用し、低コストで対話の場を作る



実践③：想いを届けるプレゼン戦略

プレゼン設計



Time Management

発表時間は6分間です。
時間配分を厳密に設計
しましょう。



06:00



The Script

スライドを読むのでは
なく、相手に語りかけ
る原稿を作成します。



Q&A Preparation

想定質問を5つ用意する。(実現
可能性やデメリットへの回答メモ)

伝わるスライド・伝わる話し方

スライドデザイン



One Message:

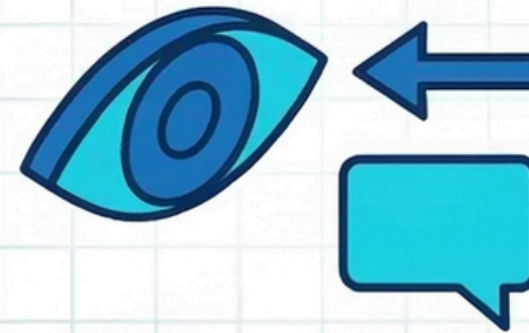
1スライドにつき、メッセージは1つに絞る。



Simple:

文字を詰め込みすぎず、図やグラフを効果的に使う。

デリバリー



Eye Contact:

原稿を見すぎず、審査員（聴衆）の目を見て話す。

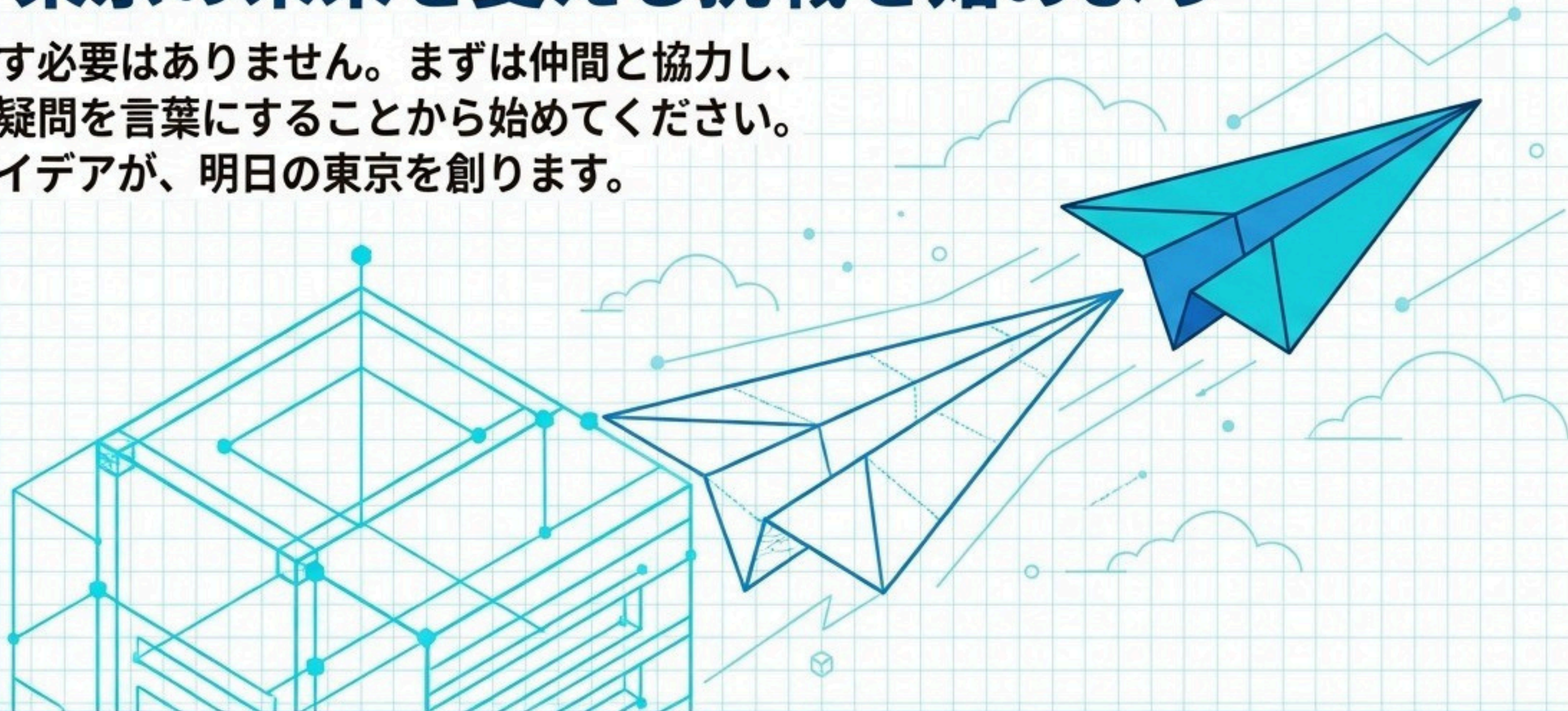


Confidence:

質問には堂々と答える。分からない時は正直に、しかし前向きに。

さあ、東京の未来を変える挑戦を始めよう

完璧を目指す必要はありません。まずは仲間と協力し、自分たちの疑問を言葉にすることから始めてください。皆さんのアイデアが、明日の東京を創ります。



【役立つリソース】

- ・ 総務省・自治体サイト（データや政策の宝庫）

支援・協力体制

- 共催
公益社団法人東京青年会議所
政治行政政策室
学生団体パルテラ（早稲田大学）
学生団体ivote
- 後援
東京都教育委員会
- 協力・監修団体
一般社団法人未来政経研究所
株式会社スパイラル

ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡
ください。

公益社団法人東京青年会議所 政治行政政策室
〒101-0054

東京都千代田区神田錦町3-1 オームビル
新館8階

Tel：03-6285-1515

理事：伊藤 彬史

室長補佐：松原 元/岡崎 良和