

講演

講演者 岩崎 由純 氏 (トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役社長)

講演テーマ 『ペップトーク～あなたは「言葉の力」信じますか～』

ペップトークとは、選手、生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなど指導者が試合前(本番前)に使う「激励のショートスピーチ」、「魂を揺さぶるスピーチ」のことです。元気、活気、勇気を与えるトーク術、ペップとは英語で元気、活気活力という意味です。

ペップトークの特徴としては、短くて分かりやすい、ポジティブな言葉や肯定的な言葉を使い、魂を揺さぶる、人をその気にさせることです。誰でも学べて、学んだらすぐにでも使えて、いつでもどこでも使えて、簡単に使え、ポジティブな人になる。ポジティブな言葉がけをポジティブ語といい、相手とイメージの共有をする言葉を選び、可能な限り肯定的な発現をすることが大事です。

「ポジティブストローク」

目の前の人にプラスの印象をあたえる接し方のことで、言葉だけでなく態度、姿勢、目線など非言語の要因も含まれます。ストロークとは、人が他者に与える印象、感じ、反応という意味です。

「言葉の力(イメージ)」

目的語を先に言うという日本語の特徴により、「ミスするな」と言われても「ミス」の印象が強く、「ミス」をイメージしてしまいがちです。イメージの世界には否定語はなく、主語や述語は曖昧になってしまいます。「ウソをつくな」でなく「正直に話そう」、「サボるな」は「しっかりやろう」、「ボケっとするな」は「集中しよう」、「廊下を走るな」は、「廊下は歩こう」と言うように、

相手には、ポジティブな言葉でして欲しいことを伝え、成功をイメージしてもらいましょう。

「3つの声掛け」

モチベーションスピーチ(練習・合宿前動機付け)、ペップトーク(前向きな背中の一押し)、ポストコンペティショントーク(試合終了後のスピーチ)です。

「ピグマリオン効果」

アメリカの教育学者ローゼンソール氏が提唱したものです。人間は「期待」に対し潜在意識のレベルで繊細に反応します。選手の成功を信じて指導するとその期待に反応します。魂(言霊)のこもったペップトークは潜在意識に直接作用する可能性があるということです。

「ドリームサポーター」

誰かの夢の実現や目標の達成を応援する人です。子どもにとって親や兄弟、生徒の先生、選手の指導者、社員にとっての上司は、ドリームサポーターです。

「水のような言葉」

小さな子ども達の心には、悪い言葉も悪い言葉も、まさに砂に吸い込まれる水のようにしみ込みます。その水が、子どもの心の幹を育てます。

「屠龍技(とりょうのぎ)」

『昔、中国の山奥に龍が住みつき、時折現れて村人に害を為した。一人の青年が、「誰かがこの龍を退治しなければなら

い」と考え、その龍を屠る技を身に付けるべく一生をかけ「屠龍の技」を磨いた。龍は二度とその村に姿を現さなかったが青年は一生をまっとうした（莊子）』

我々は、龍の出現の有無に関わらず、屠龍の技を磨く。ただし、現れたら一撃のもとにこれを屠る。我々の目指すところである。（東京消防庁ハイパーレスキュー）

「セルフペップトーク」

自分に対して語り掛ける肯定的な宣言の言葉のことで、自分に対して意識的に良い言葉を選んで言い続けることで、意識や心の在り方を変えることができます。

自分の望む方向＝夢に向かって進んでいく方法として、セルフペップトークがあります。

最幸のコミュニケーションのために、誰かのドリームサポーターになり、成功のイメージをポジティブ語で共有し、感謝と感動のキャッチボールをして、立場・状況・精神状態を受け入れる！

まずは自分自身がポジティブになりましょう。

講演の感想

◇ペップトークという言葉も、意味も初めて聞きました。講演を聞いて、なかなか出来ない事だけど少し頭の隅に置いて頑張ってみようと思いました。

◇「褒めて伸ばす」普段なかなか出来ない事ですが、意識を持って変えていけば実践出来ると思いました。

◇言葉の力で人ってあんなにも偉大なんだな～と思いました。

◇自己肯定感を高める事に繋がると思いました。その為、まず私自身の『とらえ方の変換』改革が必要だと思いました。子ども達が自分に自信を持って進んでいける様な言葉がけをしていきたいと思えます。

◇自分がマイナスイメージしたことを脳が勘違いして、現実になってしまう そんな仕組みなんですね。だからもっと自分に暗示する事が大事なんですね。

◇私も前向きな言葉の力を信じて早く子どもと話したいなと思う講演でした。

平成30年度神奈川県立高等学校PTA連合会
横浜南地区大会 講演
あなたは「言葉の力」、信じますか？
ペップトーク
「元気・活気・勇気を引き出す魔法の言葉」
一般財団法人日本ペップトーク普及協会
講師 岩崎 由純氏
山口県岩国市周東町出身。NECレッドロケッツ現コンディショニングアドバイザー、日本初の「アスレチックトレーナー」として、数々のスポーツ現場で活躍。アメリカ留学中に、ペップトークの迫力・想い・魅力を体感し、現在では、スポーツ・教育・ビジネスの世界に普及するため全国で講演会を実施中。
期日 10月13日(土) 15:00~16:30
会場 男女共同参画センター 横浜フォーラム ホール
主催：神奈川県立高等学校PTA連合会 横浜南地区協議会
後援：神奈川県教育委員会
一般財団法人 神奈川県立高等学校安全推進連