

## 講演

講師 浦上 大輔 氏 (一般財団法人日本ペップトーク普及協会専務理事)

講演テーマ『親・教師と知っておきたい やる気を引き出す言葉の力「ペップトーク」』

### 1 はじめに

#### 【浦上大輔氏プロフィール】

魂に火をつける講演家。

一般財団法人日本ペップ普及協会専務理事。

北海道大学で運動生理学、理学療法学を学び、運動指導のスペシャリストとして、学校・医療・介護の現場で活躍。

その後ペップトークの第一人者岩崎由純氏と日本ペップトーク普及協会を設立。

人をやる気にさせる言葉がペップトークの講演・研修を通して、前向きな言葉の力や今自分が持っているベストを尽くすマインドを企業、学校、医療・介護、行政、各種団体に伝え全国を飛び回る。



### 2 PEPTALK とは

アメリカのスポーツ界で試合（本番）の前に指導者の立場にある人が、本番でがんばってほしい選手たちにかける激励のショートスピーチのこと。「相手の心に火をつける、やる気になる言葉がけ」

### 3 本来持っている力を発揮できる言葉

#### 事例紹介

「思いっきり楽しんでこい」

なでしこジャパン佐々木則夫前監督がワールドカップ決勝で 21 連敗中のアメリカと優勝をかけた PK 戦となった際、試合直前に円陣を組む選手にかけた言葉。

試合や本番のとき、緊張や不安で自分の持っている力が出し切れないことがある。

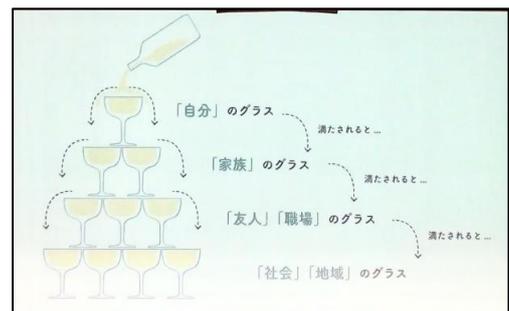
勝たなければいけない、決めなければいけないというプレッシャーから、自分たちらしい楽しいサッカーをしようとワクワク感を持ってもらう言葉を監督は選んだ。

### 4 あなたが応援したい人は？

だれを応援したいか。

わたしたちがペップトークを誰かにするために一番必要なのは自分だったりする。

シャンパンタワーに例えると自分は一番上のグラス。自分のグラスが満たされているからこそ、家族、職場、友人、地域や社会のグラスが満たされていく。まずは自分のいいところを認める、自分を励ます。

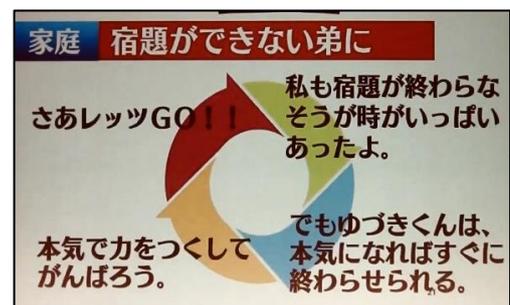


### 5 PEPTALK の 4 Steps

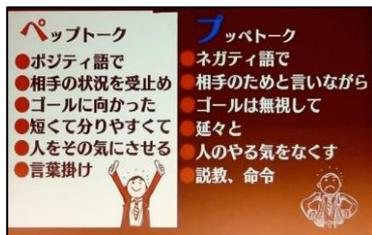
- (1) 受容 (事実の受け入れ)
- (2) 承認 (とらえかた変換)
- (3) 行動 (してほしい変換)
- (4) 激励 (背中の一押し)

#### 事例紹介

- ・スポーツ 立命館 VS 松下電工
- ・家庭 宿題ができない弟に  
入学試験直前の子どもに対して



## 6 ペップトークとプットーク



### 「ありがとう」は最高のペップトーク

ありがとうは最高のペップトーク、ぜひ伝えてもらいたい言葉。

ありがとうと言っていい場面で、「すみません」を使っていることがある。

例えば、ドアを開けてもらったときや席を譲ってもらったとき、「ありがとう」と相手を褒め、励ます(=ペップトーク)と、またやろうかなという気持ち(やる気)にさせることができる。

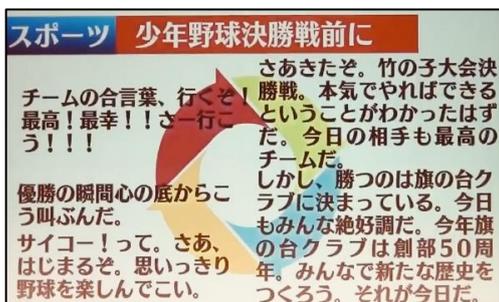
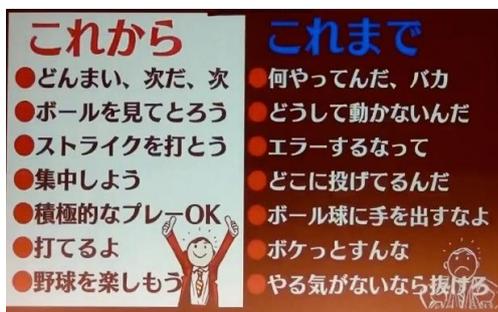
### 事例紹介

少年野球チームのお父さん監督の取り組み

「言葉が変わればチームが変わる！」

めざせ優勝大作戦

- ・作戦その1 ポジティブ語大作戦
- ・作戦その2 セルフペップ大作戦
- ・作戦その3 予祝大作戦



ネガティブな言葉を使わずにポジティブな言葉に変えると、それまで監督・コーチの顔色をうかがいながらプレーしていた子どもたちも変わっていった。仲間のプレーを褒め合い、ピンチの時は声をかけ合って困難を乗り越えるようになっていった。

迎えた決勝戦。「野球を楽しもう！」「いける！いける！」と声援を送るお父さん、お母さんの声援が選手の背中を押し、サヨナラゲームで優勝を果たした。

## 7 おわりに

今日は言葉の力についてお話ししました。

目の前にいる相手が持っている力を出し切る手伝いをするのがペップトークです。

そのためには、まずはありがとう、そして自分を励ます、「～するな」という言葉から「～しよう」という言葉に変える。このシンプルな3つを実践をていただくとペップトークへの第1歩を踏み出すことができると思いますのでぜひやってみてください。

### ○アンケートより

・とても勉強になる講演会でした!! 自分の為、家族の為、意識して言葉掛けしていきたいと思えます! 仕事でも子供関係に携わっているので意識して試みたいと思いました! 素敵な講演会をありがとうございました!

・とても学びの多い講演でした。もっと深い部分(予祝について)も聞きたかったと思いました。具体的に言うと、少年野球や娘さんの受験のお話は最高の結果をもたらしたペップトークの成功例でしたが、現実には必ずしも良い結果ばかりではありません。浦上先生もそんな体験があったはずで。そんな時のペップトークはどうしたら良いのか...という事も聞きたかったと思いました。

・ペップトーク面白かったです。  
 ・楽しい時間を久しぶりに堪能しました。  
 ・素晴らしい講演会だったので、来られなかったPTAもオンデマンド等で観られたら良いと思いました。よい機会をいただきありがとうございました。