



学校坂道

校長だより

2026年(令和8年)1月20日

PEP TALK ! (続)

日本ペップトーク普及協会 代表理事 岩崎 由純 さんの「言葉のちから 無限大！」(演題) という講演を聞かせていただき、感想とともにその一端を紹介させていただきました。(1月15日号) その続編です。

2019年9月28日 ワールドカップラグビー 第2戦 対 アイルランド by ジョセフ HC

受容	誰も勝つと思っていない。 誰も接戦になると思っていない。
承認	僕たちはどれだけ頑張ってきたかを知っている。 どれだけの犠牲を払ってきたかも知っている。
行動	みんなは、準備できていると分かっている。 僕も、今準備できていると分かっている。
激励	仲間を信じて、自分を信じて！ さあ、行こう！ワンチーム

ペップトークとは、「激励演説」「応援演説」であり、誰かを意図的に勇気づけたり、夢中にさせたりするトークだと定義づけられ、スポーツの世界では試合前や試合中に監督やコーチ、キャプテンやリーダーによる激励の声かけのことを言います。

ペップトーク
短くて、分かりやすく、肯定的な言葉を使った、人の魂を揺さぶり、その気にさせるトーク

VS

ブッペトーク（造語）
長くて、分かりにくくて、マイナスな言葉を使った、人の魂を萎えさせ、やる気を奪う可愛い説教

ブッペトーク に出会ったことがあります。知らず知らずに使っていたこともあるように思います。事実のとらえ方を変えて、別の表現に言い換える(変換する)ことをすすめられました。例えば…

難しい → やりがいがある 頑固 → 意志が固い 前例がない → まだ誰も成し遂げていない すぐ切れる → 切り替えが早い 理屈っぽい → 説明がうまい ルーズ → マイペースだ
--

また、してほしい変換として、してほしいことをそのままイメージできることばを使うことをすすめられました。

ミスをするな → できること(具体)をしよう 事故を起こすな → 左右を確認しよう
--

シナリオ例です。いつでも、すばらしいパフォーマンスを期待したいものです。

事実を受け入れる	震えているのか？ 相当緊張しているな！
とらえ方変換	それを武者震いっていう！ 本気になった証拠だ。
してほしい変換	本気を信じて、今持っている力をすべて出し切れ。
背中の一押し	君ならできると信じている！ さあ、行ってこい！