



学校坂道

2026年(令和8年)1月22日



セルフペップトーク

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21日号) その続編です。

ペップトークとは、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が、今回は、聞き手側にフォーカスしてみたいと思います。

メジャーリーグ、今年度のナ・リーグ優勝決定シリーズ第3戦でブルワーズを下し、3連勝でワールドシリーズ進出に王手をかけたドジャースの **ロバーツ監督** の試合後の会見。

今季ファースト19打席連続無安打の状況もあった大谷翔平選手について、

彼が打たなければ勝てない

ドキッとすることばです。大谷選手には大きなプレッシャーになると思いました。
このことばを記者から聞いた大谷選手は、

僕が打てば勝てると思っていたらいいですね

と発言していました。肯定的な表現ではないものを、エールのように変換しています。

このコメントには驚くとともに、自分自身が投げ掛けられたことばをどう理解するかという重要性を感じました。

岩崎さんによると、セルフペップトークとは、

自分に対して語り掛ける、肯定的な宣言のことば。自分に対して意識的に良いことばを選んで言い続ける。意識や心のあり方を変えられる！ 自分の望む方向 = 夢に向かって進んでいく方法と説かれています。

三々七拍子でエールを送ろう！ と、セルフペップトークをすすめていただきました。

「できる できる 必ずできる！」 「なれる なれる 君ならなれる！」
「前に 進め ゴールはそこだ！」 「克てる 克てる 絶対克てる！」

「みなさんは、セルフペップトークを持っていますか？」問われました。

わたしは、「これでいいんか。もうできんか！」だと思いました。

ちょっと自虐的かも知れませんが、再考の余地ありかもです。