

PEP TALK!

～やる気を引き出す言葉の力～

オリジナル実践ワーク集

令和2年度 東京都高等学校
運動部活動指導者養成
講習会事業



著者:日本ペップトーク普及協会 堀寿次
協力:東京菅公学生服株式会社

A person in a blue jacket is holding a large flag against a cloudy sky. The flag is blue and white, and the person is looking up at it. The background is a bright blue sky with white clouds.

ドリームサポーターになろう！

本気で誰かを応援したことがありますか？
そして、応援されたことはありますか？

私たちは、大切な試合や試験
乗り越えたい壁に立ち向かう時、
応援されたその一言に心を震わせ
背中を押されます。

言葉には力があります。

ペップトークは、アメリカの
スポーツビジネスから生まれた
人をやる気にさせるトークスキル。

皆さんの言葉の力が磨かれ、
今あるベストを尽くす
本領発揮の言葉掛けを
ともに学べれば幸いです。

目次

- 1、ペップトークとは
- 2、ペップトークとプッペトーク
- 3、ポジティブ語
受容・承認
行動・激励
- 4、セルフペップトーク
- 5、ゴールペップトーク
ペップトーカー度チェックリスト
※最終頁のチェックリストをまずやろう!

You tubeの動画を
みながら、進めてください。



You tube URL: <https://youtu.be/IYUTGheudI>

一般財団法人日本ペップトーク普及協会



公式
メルマガ



公式
You tube
チャンネル



公式
Twitter



東京菅公学生服株式会社



カンコー (KANKO) は、子どもたちの健康と学業成就を願って
学問の神様である菅原道真公 (菅公=カンコー) にちなんで
名づけられています。制服・体操服の変更やお困りの際は、
カンコー学生服にお問い合わせください。



講師紹介

堀 寿次

言葉の力で前に進む勇気を与える講演家。
一般財団法人日本ペップトーク普及協会 講師
一般社団法人アンガーマネジメント ファシリテーター
1985年大分県出身。東京都北区在住。



菅公学生服株式会社にて、制服・体育着メーカーの営業と講師業を行う。

2016年に日本ペップトーク普及協会認定講師となり、
2019年4月に教師向けペップトークの書籍出版 (右写真)。
2020年関東ブロック代表、コンテンツ開発部部長として活躍中。

◆講演・セミナーのお問合せは

メール: toshitsugu.hori@kanko-gakuseifuku.co.jp



1. ペップトークとは

まずはじめに、ペップトークとは何か（定義）、何のために行うか（目的）そして、どんな特徴があるのかをつかんでいきましょう！



定義

ペップトークとは、PEP TALK. 英語の辞書に書いている英単語です。Pepは『元気・活気』という意味があり、pep upで『～を元気づける』です。PEP TALKの意味は、『（短い）激励演説・応援演説』

もともとスポーツの試合の直前に行われている激励のショートスピーチで、監督が選手から最高のプレーを引き出すために考え抜いた言葉がけです。

みなさんもスポーツ映画やドラマで監督が選手を励ましているシーンを見たことがあるかもしれません。2019年ラグビーワールドカップ日本大会でジェイミー・ジョセフ・ヘッドコーチは1次リーグ世界ランキング1位アイルランド戦を前に、こう選手たちを鼓舞しました。



「誰も勝つと思ってないし、誰も接戦になるとも思ってない。誰も僕らがどれだけのものを犠牲にしてきたか知らない。勝利を信じているのは僕たちだけ」

この言葉で心に火がついた選手たちは見事勝利を勝ち取ったのです。みなさまが仕事や家庭でのコミュニケーションを円滑に行うためにそのエッセンスを理解し、実践できるようにしていきます。



目的

アメリカのスポーツビジネスで磨かれた技術であるペップトークの目的は、選手の『本領発揮』を導くことです。そのためには、単に気合や根性ではなく、脳科学や心理学の背景を持ち、どんな言葉をどのように伝えるかで、人のやる気を引き出し行動を変えることが分かっています。ペップトークの背景にある脳科学・心理学を知ることは、言葉磨きの上で大切な要素です。



特徴

ペップトークの特徴は『短く・わかりやすく・肯定的な・魂を揺さぶる』激励のスピーチです。そのために4つステップがあります。

- 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（背中へのひと押し）



1. ペップトークとは

それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

定義

言葉の意味を書きなさい。

PEP

PEP TALK!



Let's think

あなたの中で印象に残っているペップトーク（激励の言葉）を記入しましょう。
実体験だけでなく、映画や漫画やスポーツの事例でも構いません。

目的

ペップトークの目的を**漢字4文字**で書きなさい。

--	--	--	--

ペップトークの背景の考えを**2つ**答えなさい。

	×	
--	---	--

特徴

ペップトークの4つのステップを書きなさい。



Let's think

あなたが応援したい人は誰？
どんな時に声をかけてあげたいですか？

●		🕒	
●		🕒	
●		🕒	

2. ペップトークとプツペトーク

本当は応援しているはずなのに、、、
相手のやる気をなくす言葉を使っていますか？



定義

ペップトークの反対語をプツペトークと定義しています。
これは協会で設定した造語です。

ポジティブな表現の言葉をポジティ語。
反対にネガティブな表現の言葉をネガティ語とも
名付けています。

表現として前向きな言葉を使うと相手のやる気は
引き出しやすいと考えています。
しかし、時には厳しい言葉も相手との信頼関係
によって相手のやる気を引き出すこともあります。

ペップトーク

- ポジティ語で
- 相手の状況を受けとめ
- ゴールに向かった
- 短くて分りやすく
- 人をその気にさせる
- 言葉かけ

勇気づけトーク

プツペトーク

- ネガティ語で
- 相手のためと言いながら
- ゴールは無視して
- 延々と
- 人のやる気をなくす
- 説教、命令

残念トーク

ネガティブな言葉も時と場合、関係性によって必要です。
『ペップする』とは、やる気を引き出す、勇気づけになるということです。
どんな表現の言葉が相手に必要なのかを考え選ぶことが大切です。



目的

ポジティ語を使うには、その理由があります。
言葉を伝えると相手はイメージを描きます。
では、前向きなイメージを描きやすいのは、
どんな言葉を使うのが良いのでしょうか？

日本には、忌み言葉があり、結婚式では『別れる』
『終わる』などの言葉を使いません。受験生に
『落ちる』『すべる』も言いません。
それは相手にとって、悪いイメージを描かせる
と知っているからです。
前向きな言葉を使い、良いイメージを描くことが大切です。



合格をイメージさせる言葉は？



特徴

ペップとプツペの特徴に、承認のピラミッドが
あります。存在・行動・結果を承認するのがペップ。
否定するのが、プツペです。例は以下の通りです。

- 結果承認 『よく頑張ったね！この結果は凄い』
- 行動承認 『いつも〇〇をして、頑張っているな』
- 存在承認 『おまえのおかげだ！いてくれて、ありがとう』
- 結果否定 『なんでできないんだ！』
- 行動否定 『そんな行動意味ない』
- 存在否定 『おまえじゃ無理。変わりはいくらでもいる』

ペップ 承認



プツペ 否定

結果
行動
存在



2. ペットトークとプツペトーク

それでは、ペットトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

定義

ペットとプツペの定義を
穴埋めしなさい。



ペット

_____ で
相手の状況を受け取め
_____ に向かった
短くてわかりやすく
人をその気にさせる
言葉がけ

プツペ

_____ で
相手のためと言いながら
_____ を無視した
延々と
人をやる気をなくす

_____ トーク

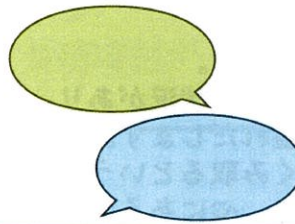
_____ トーク



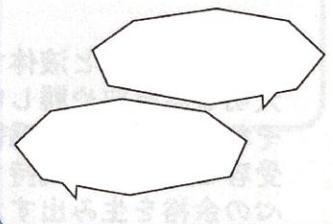
Let's think

あなたの体験で勇気づけられた
ペットトークと残念だった
プツペトークを思い出し、
セリフを書いてみましょう。

勇気づけられた**ペット**トーク
いつ？誰に？どんな言葉？どんな気持ち？



残念だった**プツペ**トーク
いつ？誰に？どんな言葉？どんな気持ち？

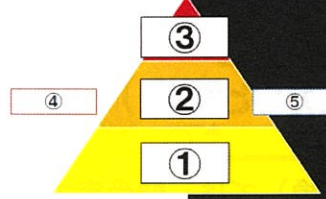


特徴

承認のピラミッドについて
穴埋めしなさい。

ペットトーク

プツペトーク



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



Let's think

あなたの体験の中での
承認の言葉と
否定の言葉を
考えてみましょう。

ペットトーク



プツペトーク



3. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



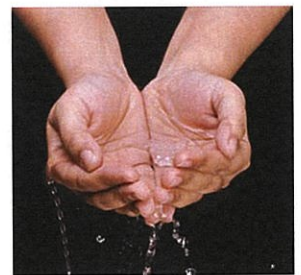
受容 (事実の受け入れ)

事実の受け入れとは、相手の置かれている『状況』その時に感じている『感情』をさします。本番前は日常とは違い不利な状況や後ろ向きな感情になることもあります。それをそのまま受け入れ、共感することを受容と言います。

ポイントは、相手の状況や感情をくみ取るということです。

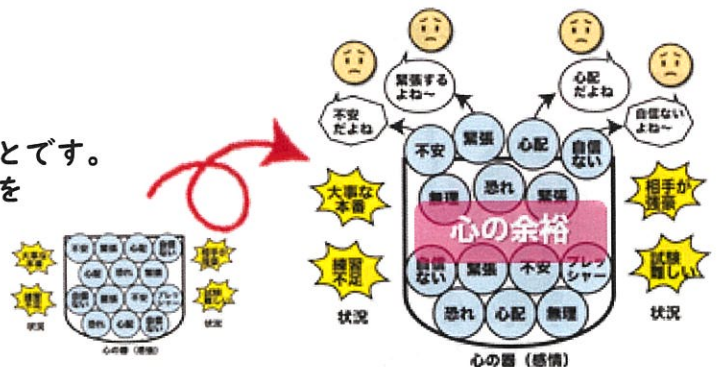
- 1、相手の状況を受け入れる (状況受容)
- 2、相手の感情を受け入れる (感情受容)

くみ取る



心の器 (感情をくみ取る)

心の状態を器と液体で例えます。大切な本番前や難しい試験など状況がありそれに影響して、感情が溢れだします。受容とは、その気持ちをくみ取るということです。心の余裕を生み出すために、心にある感情を言葉にして伝え、くみ上げることで心にスペースをつくらうとするのが受容の声掛けです。



承認 (とらえかた変換)

②承認 (とらえかた変換) では、①受容で受け入れたネガティブな状況や感情をポジティブにとらえなおしたり、ないものからあるものにフォーカスを変えていきます。

ポイントは、見方を変えるということです。

- 1、とらえかた変換
とらえかた変換は、コインをひっくり返すようにネガティブな言葉をポジティブな言葉の表現に変換します
- 2、あるもの承認
あるもの承認は、ネガティブを受け入れ、それ以外に何があるかと、フォーカスをかえます。パズルのあるピースに注目です

見方を変える



3. ポジティブ語

それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

受容

2人組で受容のワークを体験
してみよう。
相談されたときに、どんな
パターンで応えていますか？

- ①無関心
- ②否定
- ③ムリポジ
- ④受容



Let's think

ワークを通じて、どんなことを感じましたか？

承認

とらえかたを変えて、言葉を
ポジティブに変換してみよう。
キーワードは
『それは良かった、ありがとう』
『それはつまり、良く言うと』

状況

- ①問題が起こった ありがとう
それはよかった
- ②雨が降った ありがとう
それはよかった
- ③時間がない ありがとう
それはよかった

人の印象

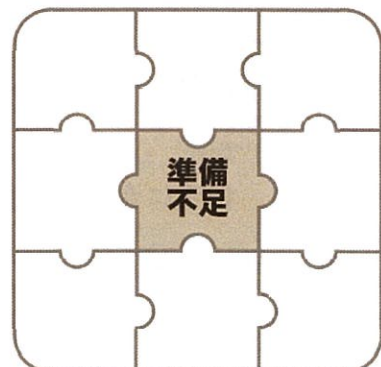
- ①すぐキレる それはつまり
よく言うと
- ②口うるさい それはつまり
よく言うと
- ③理屈っぽい それはつまり
よく言うと



Let's think

あなたは試合や試験などの大切な
本番前に準備不足だとします。
準備不足を受け入れつつ、
あるものに目を向けてみましょう。
あなたには、何がありますか？

パズルのピースを埋めてみましょう。



3. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな言葉の表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



行動 (してほしい変換)

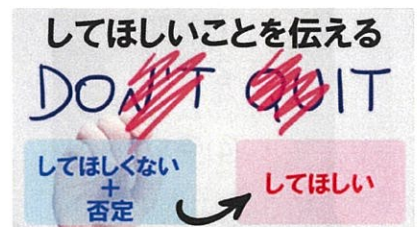
②承認で相手の気持ちにできる状態にしたところで、③行動では相手のしてほしいことをポジティブな表現で伝えていきます。

ポイントは、相手と同じイメージを描くということです。

- 1、成功のイメージを描く前向きな言葉を使う
- 2、結果でなく、行動を伝える

結果の指示をした場合、相手がプレッシャーを感じてしまうことがあります。その場合は、その結果を得るためにどんな行動をしたら良いかを考え、伝え方を行動の指示に変えていくと有効です。

イメージを描く



脳の働き (イメージは現実化する)

日本語の特徴として「してほしくないこと+否定形」で伝えがちです。「失敗するな」は「失敗」という言葉をイメージしてしまいます。

私たちは脳でイメージしたことを、無意識的に現実化しようとしています。意識的には成功したいと思っても、脳が失敗をイメージした場合、私たちの全身の数兆の細胞はイメージを現実化しようとして働きます。つまり失敗を成功させようとするのです。成功のイメージのために、「~しよう」と伝えましょう。



頭の中はGoogle画像検索に似ている。



激励 (背中へのひと押し)

③行動でしてほしいことをポジティブな表現で伝えした後④激励で相手が勇気を持っていけるように背中をグッと押して送り出します。

ポイントは、相手に合わせた背中へのひと押しです。

- 1、激励系で強く押す
- 2、見守り系で優しく押す

相手に合わせる



3. ポジティブ語

それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

行動

してほしい変換してみよう。
ポジティブな言葉を使い、
行動を伝えましょう。

例) トイレを汚さないで

- ①廊下を走らないで
- ②事故らないで
- ③あきらめないで
- ④焦らないで
- ⑤忘れ物しないで



Let's think

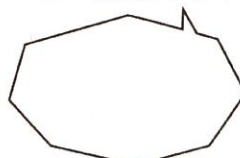
普段、あなたがつい言ってしまう「してほしいこと+否定形」を
してほしい変換してみましょう。



激励

今から始まる本番で
あなたが言ってほしい
背中の一押しを記入しましょう。

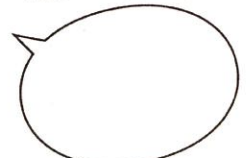
よしやるぞ！
という気持ちの時



激励系の
背中の一押し



不安や心配の
気持ちが強い時



見守り系の
背中の一押し



Let's read



相手が一番言って欲しいことを言う

ソチオリンピックでフィギュアスケートの浅田真央選手が金メダルを期待されていたにもかかわらずショートプログラム 16 位、気持ちの整理ができないままフリープログラムの演技を始めるときに佐藤コーチが言った背中の一押しのおし言葉は「何があっても先生が助けに行くから」でした。そして見事自己ベストの得点を叩き出したのでした。相手のことを理解し、その時、一番言ってほしい言葉をいう、これがペップトークです。相手が一番言って欲しいことを言うためにペップトーカーには、「質問力」「傾聴力」「斟酌力」「表現力」の4つの力が大切です。

- 「質問力」とは、相手の本当の思いや考えを引き出す質問の力
- 「傾聴力」とは、相手の話を「耳」「目」「心」を傾けて真摯な姿勢で相手の話を聴く力
- 「斟酌力」とは、相手の事情や心情を汲み取る力
- 「表現力」とは、相手が夢に向かって行動できるように適切な言葉を選んで伝える力

4. セルフペップトーク

セルフペップトークは、自分に掛ける励ましの言葉です。
誰かを応援するためにも、自分が満たされている状態が大切です。
自分の応援団長は、自分です！
まずは自分を励ます言葉を考えてみましょう。



自分を満たす (インサイドアウト)

一番最初に応援するのは、自分です。
シャンパンタワーの頂上が自分のグラスです。
自分が元気や活気にあふれているから、
前向きな言葉の波紋が、家族や友人、そして
社会へ広がり、元気や活力が広がると考えています。



自分が満たされずに、応援しようとする
もしかしたら自己犠牲になるかもしれません。

まずは自分のグラスを満たす言葉を自分に掛けましょう。



自分を励ます

自分の励ます言葉を書いてみましょう。

好きな言葉！
座右の銘！
チームのスローガン！



ドリームサポーター

ドリームサポーターとは、大切な人の夢の実現や目標の達成
を本気で応援する人のことです。ドリームサポーターが相手
に語りかける本気の言葉がけ、それがペップトークです。



Let's think

あなたの叶えたい夢はなんですか？
あなたの夢を応援してくれる人は誰ですか？
その夢のために、どんな言葉で自分を励ましますか？

叶えたい夢

ドリームサポーター

ペップトーク

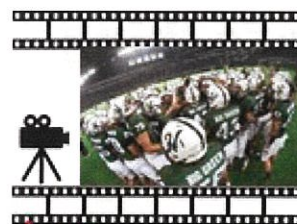
5. ゴールペップトーク

ゴールペップトークは、たった1分で相手をやる気にさせるペップトークです。本番を目前にした自分・家族・仲間に対し、状況をポジティブにとらえ、ゴールを明確にしたうえで、最高の力を引き出す背中の一押し言葉掛けです。

point 1 背景

アメリカのスポーツビジネスから生まれたペップトークですが、実はアメリカにペップトークの教科書があり、ペップトークの専門教育が行われているわけではありません。ペップトークはその監督が、そのチームのためだけに行う門外不出の言葉掛けです。最終奥義ともいわれるそのスキルが一般に出ることはありません。

しかし、我々にはペップトークを学ぶ方法があります。それがスポーツ映画です。実話をもとに再現される映画を1000本以上研究を重ね、ペップトークのパターンを導き出しました。それが、①受容②承認③行動④激励の4ステップです。



やってみよう

ペップトークのシナリオを読んでみよう。その場面をイメージして、自分の言葉にアレンジしましょう。方言や語尾の言い回しを変えるだけでもOK!

家庭 入学試験直前の子どもに対して

終わったら家族で美味しいご飯食べようね
いよいよ試験だね。緊張してるのかな？私もそうだったからよくわかる

自分を信じて落ち着いて自分の力を出し切ってね！
それは●●ちゃんが本当にこの学校に行きたいからだよだからこれまで頑張ってきたんだよね

スポーツ 県大会決勝戦の前に

さあ、思いっきり暴れてこい！
いよいよ決勝戦相手は全国大会の常連校だ！

がっちり守ってワンチャンスをもにしよう！
君たちの強さを証明するチャンスだ！

学校 合唱コンクールに向けて

さあ、思いっきり楽しんでいこう！
いよいよあと3日だね。今どんな気持ち？ワクワク？それとも緊張？

うまくできるかどうかでも大事だけど、それ以上に気持ちをひとつにして楽しむことが大事だよ
でもそれって君達が本気で合唱コンクールで頑張りたいって思っている証拠だよ

Let's read

コラム 7ステップのゴールペップトーク

私たちが当初1000本以上のアメリカのスポーツ映画のペップトークを研究した段階ではシナリオは7ステップでした(英語の頭文字がPEPTALK) 7ステップはより深みのあるペップトークであり、ひとつ飛ばしの4ステップ(水色の現場)はより短くわかりやすく伝えるペップトークです。本テキストではみなさんが現場ですぐにつかえる効果的な4つのステップでペップトークを実践していきます。

決勝戦前に監督から選手に贈るペップトーク

- P**resent 事実を受け入れる お前らすごいぞ！よく決勝戦までやってきたな。相手は全国大会の常連校だ。
- E**mpathize 共感する 相手にとって不足はない。
- P**ositive とらえかた変換 俺たちの強さを証明するチャンスだ！
- T**each 教え、教訓 相手が強ければ強いほど、俺たちは力を発揮できる。
- A**ction してほしい変換 いつものように、ガッチリ守って、ワンチャンスをもにしよう。
- L**ead 勇気づけ、きっかけ 俺たちらしいゲームをしよう。
- K**ickoff 背中の一押し さあ、思いっきり暴れてこい！

5.ゴールペットトーク

▶ ペットトークを考えよう

現場の状況に合わせて、ペットトークを考えましょう。
あなたは生徒たちに目の前のことに、自分の全力を出してほしいと願っています。
生徒たちの気持ちを汲み、心を揺さぶる背中の一押しを考えよう。



Let's think

最後の夏の大会。初めてレギュラーになったA君
緊張して手が震えている。今まで地道に頑張ってきた
そんな彼を励ます言葉掛けを考えてみよう！

<解答例>

お前ならできる！
一緒に試合を
楽しもう！

緊張してる？
その気持ちはわかるよ
明日が初めての
試合だからな

だから、明日の試合
誰よりも走り切れ。
今までやってきたこと
を出し切るんだ。

でもA君は、誰より走っ
てきた。緊張は本気の
証拠。戦うために必要
な気持ちなんだ。



Let's think

高校受験！部活を引退した後、オープンスクールで志望校を決めた。
そこから猛勉強してきたB子。塾にも通い、彼女なりに勉強を頑張っ
てきた。最後にどんな言葉をかけるか、考えてみよう！

<解答例>

大丈夫！
帰ってきたら、
美味しいもの
食べに行こう！

いよいよ第一志望校の
試験日だね。
不安があるのは当然。

だから、これまでやっ
てきたことを思い出そ
う。とにかくできるこ
と、全部書いておいで。

B子は今日まで過去問解
いて、塾に通って頑
張ってきた。不安は、
この学校を本気で合格
したいって気持ちだよ。

ペップトーカー一度チェックリスト



20個の質問で当てはまるものにチェックをつけていきましょう。
みなさんのペップトーカーとしての立ち位置がわかります。

- ① 自分には価値があると思う
- ② 悪いところよりも良いところの方を先に伝えるようにしている
- ③ 落ち込んでもすぐに切り替えて復活が早い方だ
- ④ 一緒にいると元気になるとよく言われる
- ⑤ 相手の話をよくきくように心がけている
- ⑥ 自分自身を大好きである
- ⑦ 「すみません」よりも「ありがとう」とよく言っている
- ⑧ マイナスな出来事もプラスにとらえるように意識している
- ⑨ あまり意識しなくても自然に相手を励ましている
- ⑩ 相手の立場に立って話しかけることを意識している
- ⑪ 自分の良いところを1分以内に10個以上言える
- ⑫ 「～～するな」よりも「～～しよう」とよく言っている
- ⑬ うまいかない時でも自分を許すことができる
- ⑭ 夢の実現を本気で応援したい人がいる
- ⑮ 人の成功を自分のこととして喜ぶことができるほうだ
- ⑯ 自分で自分をよく励ましている
- ⑰ 感情的というよりは情熱的に相手に伝えるようにしている
- ⑱ どちらかというとなポジティブなほうだ
- ⑲ 頑張っている人を見ると応援したくなる
- ⑳ 短くわかりやすい言葉で相手に伝えることを意識している

いくつチェックができましたか？

セミナー前

 個

セミナー後

 個

3ヶ月後

 個

今後伸ばしていきたい項目はどれですか？

今はチェックがついていないけれど今後チェックがつくようにしていきたい項目を2～3個あげて☆をつけてみましょう。
☆をつけた項目を意識していきましょう！



