

20150705 魔法の言葉ペップトーク JC 講演会（講師：岩崎由純氏）@テクスピア大阪

NEC 女子バレー、10年ぶりに優勝

決勝前、チームは怪我やドーピング疑惑で有力選手の出場停止等、大変だった

キャプテンが「優勝する時はこんなときですよ」という言葉を発していた

ペップトークとは、試合直前、魂を揺さぶる激励の言葉（前向きな背中の一押し）

チームなら選手、会社なら部下、家庭なら子供に対して

伝説の言葉 2011年 ドイツで行われたワールドカップ女子サッカー

澤「復興支援の為に絶対勝つよ」と日頃からずっと言っていた

決勝の相手は、26回闘って一回も勝ったことがないアメリカ

PK直前、佐々木監督「思いつきり愉しんで来い」

外すとか、ミスするとか後ろ向きな言葉は一切使っていない

岩崎氏、NFLの試合直前、監督の言葉に感動。

これがペップトークに出逢ったきっかけ

選手がスポーツの技や力を磨くように、指導者は言葉の力を磨くのだ！

立命館大学アメフト、松下電工戦前のことば（映像有）

後ろ向きなことば一切使わない

皆のことを承認、そして可能性を信じる

「このチームで最後の最後まで戦って・・・」「今日は・・・」

このチームとは、レギュラーだけではない。補欠、スタッフ等も含め

すべてのメンバーを承認している

「いけ！やれ！」ではなく「やろう！」

共に戦おう

ペップトークとは

短くてわかりやすく、肯定的な言葉を使い、魂を揺さぶり、人をその気にさせるスピーチ

ペップトークの逆をプッペトークと言う

どういうイメージをさせるかが大事

イメージは現実化する

人は、誰かの言葉を聴いて、理解して、イメージする

ポジティブストローク

目の前の選手に、その気になってもらう接し方のこと

表現力・伝承力

「お前がいい」⇒「お前がいい」

ラポール（信頼関係）

ペップトークが効力を発揮するのは信頼関係がベースである

「ペップトーク」映画に観る事例集

映画：MIRACLE

激しい言葉はあり！

誰にでもわかる、平易な言葉に本気を載せて伝えること

6つのステップ ※別紙参照

受け入れ・ポジティブ語・キーワード・短い・簡単・共有

試合終了後のスピーチ＝**ポストコンペティショントーク**

良かった点、悪かった点を示し、よくなる点、改善点を伝える

その上で日々の訓練

これがあって、**モチベーションスピーチ**

そして本番直前の**ペップトーク**

**この3つのサイクルを繰り返す**

ミスするな＝ミスしろ 負けるな＝負けろ と言ってるのと同じ

イメージの世界に否定語はない

廊下は走るな ×

廊下は静かに歩きなさい ○

してほしくないことは伝えない。してほしいことを明確に伝える

成功をイメージさせる

三振だけはするなよ！ ×

ボールをよく見ろ！ ×

ボールをよく見て○○に的を絞れ！ ○

○○：例 ストレートに etc・・・

お風邪などひきませんように ×

温かくお過ごしくださいませ ○

駆け込み乗車はお止め下さい ×

ホームはゆっくりお歩きください ○

次の電車をご利用ください ○

どうしてわからないの？ ×

どこまでわかったの？ ○

どこまでわかったか考えてみようか？ ○

肯定質問に変える

本人が答えられる質問に変える

そしてまずは承認する

承認パワー＝ほめパワー

幸せホルモンが出る

伸びると信じる。すると人は期待に応えようとする＝ピグマリオン効果

心を込めた言葉、相手にも自分にも本気、イメージを描ける言葉、そしてイメージの共有

ドリームサポーターになろう

水のような言葉

小さな子供たちの心には悪い言葉も、いい言葉も水のようにしみこむ

その水が子どもの心を育てる

「ムリムリ」が口癖の子

だからやろうとしない？

そういう子には

「やってみよう」って言ってごらん

きっとできるようになるからね、って

そして、できてる部分をほめてあげる

自分に対する、セルフペップトーク

お気に入りの言葉を小さなカードやメモに書いておこう

負けず嫌いではなく、勝ち好きとは？

相手を称賛することができる

素直に結果を受け入れる

反省と承認から改善点を導き出し、勝つための努力を惜しまない

環境、教育、経験

↓

自分はこんな人間という思い込み

↓

自己イメージの形成

思い込みの自己イメージ⇒徐々に現実に⇒そのための、行動、感情、態度を  
今日までの言葉で今の自分があるなら、今日からの言葉でなりたい自分をつくろう

車椅子のアスリート、土田和歌子選手

レース中に考えることは「今の自分に何があるかということ」

言語（習慣）→ 思考（習慣）→人間力（行動習慣）→ 実現予言（人格形成）

「自信を持てるショットを何か一つ持っていれば強くなれる」 錦織圭

三三七拍子調で！

できる できる 必ずできる

前へ 進め 必ず 行ける

強く 走れ 誰より早く

なれる なれる 必ずなれる

克てる 勝てる 絶対勝てる （自分に勝つという意味が込められている）

良くなる、能くなる、善くなる

ある中学バレーボール部でのエピソード

県大会の決勝戦

チームメートの障害者の子が口ずさみ始めた

いける いける かならずいける

すると周りのチームメートもはじめる

とれる とれる かならずとれる

きまる きまる かならずきまる

かてる かてる ぜったいかてる

レギュラー以外のメンバーも、父兄も一緒に大合唱

最幸のコミュニケーション

誰かのドリームサポーターになろう

成功のイメージをポジティブ語で共有しよう

感謝（ありがとう）と感情のキャッチボールを

今の立場、状況、気持ちを受け入れて、まずは自分自身がポジティブに

あなたは本気で誰かに「ありがとう」と言ったこと（言われたこと）がありますか？

**【質疑】**

家庭ではどう使っているか？

妻とは価値観が違う

妻はブレーキになってくれる

ネガティブサイドがあるから、バランスがとれる

だから感謝している

逆に、妻が超ネガティブにいきそうなときは、自分がポジティブな言葉をかける