校長研修だより２６５

ペップトーク

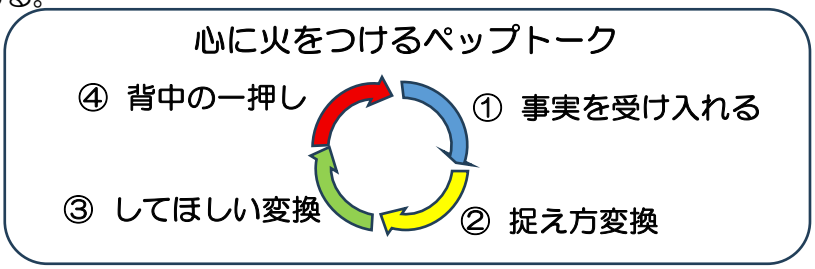
2026・10・21　重枝 一郎

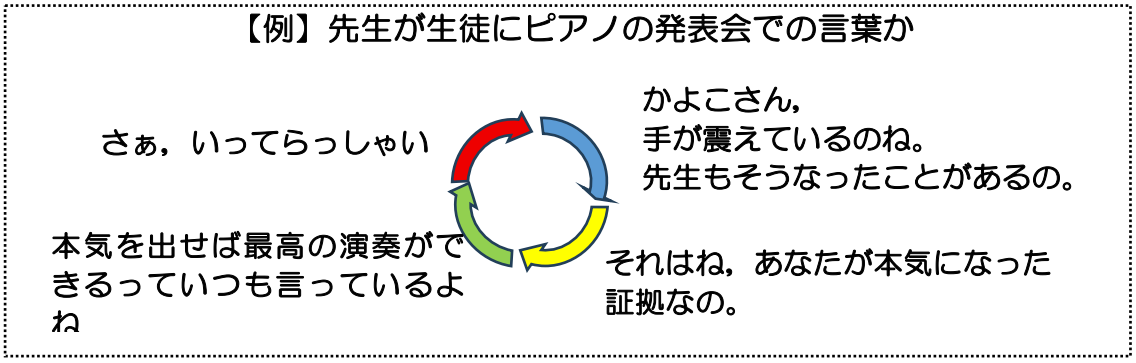
スポーツを指導していたら，出会う言葉がある。それは，「ペップトーク」という言葉である。「ペップトーク」とは，もともとは，アメリカでスポーツの試合前に，監督やコーチが，選手たちに本番で最高のパフォーマンスを出せるようにするための，激励のショートスピーチのことである。短く，わかりやすく，肯定的な言葉を使い，相手のやる気を引き出す言葉がけである。ちなみにこの反対は「プッペトーク」と言っている。

これは，スポーツの現場だけでなく，家庭，職場，学校での実践効果が高いと言われる。私たちは，コミュニケーションを重視する環境で働いている。シンプルで，ポジティブな言葉を使ったコミュニケーション力はとても大切である。

私たちの思いに，「もっと生徒を勇気づけられたら」「やる気を引き出したい」「部活の大切な試合で全力を出させたい」「入試の応援メッセージを伝えたい」「仲間を励ましたい」等，様々な思いが日常的にある。もちろん同僚に対しても。

「一般社団法人日本ペップトーク普及協会」の資料を読むと，相手を励ますことができたり，本番前に勇気や，やる気を引き出したりする，「ペップトークの４つのステップ」がある。







私たちの仕事は「感情労働」という話を以前書いた（**校長研修だより 171**）。「ペップトーク」は，自分自身の感情を前向きにするセルフペップトークにもなる。私たちの日常は，言葉の力を感じるエピソードであふれている。そんな中で，「ありがとう」は最高の「ペップトーク」と言われる。私は，昔，部活動の指導で「いいプレーには Good job！ミスには Nice try！をチームで浸透させよう」と言っていた。これが選手のチャレンジマインドを育んだと思っている。

来週は修学旅行のため発行しません