

# PEP TALK、本領発揮を導く 言葉の力

～ペップトークに挑戦しよう～

連載第1回

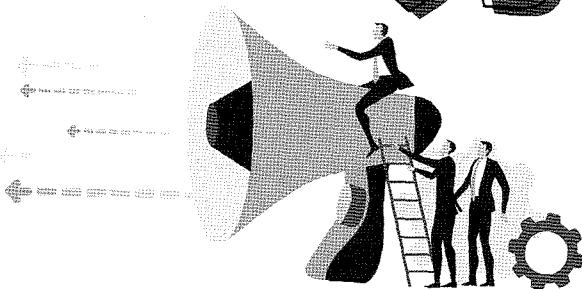
一般財団法人 日本ペップトーク普及協会



代表理事 岩崎 由純



関東副代表 堀 寿次



はじめに

2020年夏、歴史的なイベントであったはずの東京オリンピック・パラリンピックが、1年延期になりスポーツ界に激震が走りました。そして同時にインターハイが、甲子園など、高校生にとって青春をかけて目標にしてきた大舞台が、COVID-19（新型コロナウイルス）の蔓延により中止となつてしましました。

連盟や協会からの連絡を受け、監督が選手にその事実を告げた瞬間に、呆然とする者、泣き崩れる者。感情をどこに向けてよいのかわからず困惑する高校生たちの姿が、映像として流れました。本気だつたからこそ湧いてくる特別な思い、特に3年生にとっては最後の夢の舞台だつたらこそ、かけた時間、絶え間ない努力、いろいろなことを耐え、我慢して、すべてを費やしてきました。高校生活の集大成をぶつけるはずだった大会が、突然なくなってしまった時の感情は、まさに筆舌に尽くしがたいものだったはずです。

ペップトークとは？

前向きな言葉掛けによる効果、ポジティ語に挑戦しよう

そんなとき、指導者はどんな声を掛けたらよいのでしょうか。何のために、どう語ればよいのでしょうか。「選手が身体を鍛え、技を磨くよう、指導者は言葉の力を磨くのだ（作者不詳）」と言われるよう、聞く側のその後の人生に大きな影響を与えかねません。

ペップトークとは

ましの一言のことです。

英語では「PEPTALK」と綴りますが、最初の「PEP」は、元気や活気をあらわす英単語です。それに話すという意味の「TALK」がついて、ペップトークとなり、辞書には「激励演説」と定義されています。特にスポーツ界では、試合直前に監督やコーチなど指導者が、選手たちに対して、短く、わかりやすく、前向きになる言葉かけをペップトークと呼んでいます。

海外のプロスポーツの世界では、ファンや国民の関心も高く、多くの人と経済が動きます。そんな環境の中で、選手たちは一流を

目指して狭き門を突破し、プロになつてからもトレーニングや練習を積んで「結果を出すため」の努力・研鑽に努めています。

ペップトークとは！

**PEP** : 元気・活気・活力

**PEP TALK!** : 激励演説・応援演説

＜特徴＞

短い

わかりやすい

肯定的な言葉を使う

魂を揺さぶる

人をその気にさせる

勇気づけトーク

2019年に開催されたラグビーワールドカップ日本大会、9月

# PEP TALK、本領発揮を導く言葉の力 ～ペプトークに挑戦しよう～

月28日、日本代表チームは、当

世界ランディング2位だったアイルランドと対戦。試合前、日本代表ジェイミー・ジョセフ監督が控室で語ったペプトークは、前日に原稿が通訳の佐藤秀典さんに渡され、適切に翻訳するよう指示されていました。英語の原文は、韻を踏んだ短い「詩」になっていました。英語圏の世界では高く評価されました。「誰も勝てると思っていない。誰も接戦になるとも思っていない」から始まる短いスピーチは、日本でも多くのメディアで紹介されました。スポーツ史の舞台裏には、名伯樂による名ペプトークがあつたと言つても過言ではありません。

## ペプトークの対義語

選手のその気を引き出すために発展してきたペプトークは、心理学や脳科学の研究も進み、前向

きな言葉や成功のイメージが描ける言葉を使います。勝負の世界は決して生々しくはありません。厳しさや、力強さ、種目によつては美しさや正確性など、日頃の精進や研鑽があつて可能となる高難度のイメージが要求されます。それを言葉にするわけですから、指導者の言葉選びが大切です。

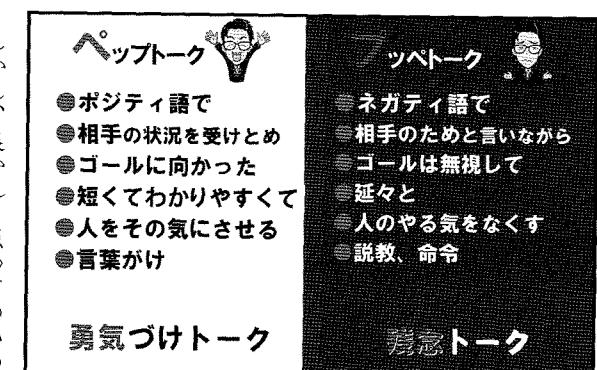
慶應大学ラグビー部元監督で、

選手のその気を引き出すために発展してきたペプトークは、心理学や脳科学の研究も進み、前向

きな言葉や成功のイメージが描ける言葉を使います。勝負の世界は決して生々しくはありません。厳しさや、力強さ、種目によつては美しさや正確性など、日頃の精進や研鑽があつて可能となる高難度のイメージが要求されます。それを言葉にするわけですから、指導者の言葉選びが大切です。

世界ランディング2位だったアイルランドと対戦。試合前、日本代表ジェイミー・ジョセフ監督が控室で語ったペプトークは、前日に原稿が通訳の佐藤秀典さんに渡され、適切に翻訳するよう指示されていました。英語の原文は、韻を踏んだ短い「詩」になっていました。英語圏の世界では高く評価されました。「誰も勝てると思っていない。誰も接戦になるとも思っていない」から始まる短いスピーチは、日本でも多くのメディアで紹介されました。スポーツ史の舞台裏には、名伯樂による名ペプトークがあつたと言つても過言ではありません。

月28日、日本代表チームは、当世界ランディング2位だったアイルランドと対戦。試合前、日本代表ジェイミー・ジョセフ監督が控室で語ったペプトークは、前日に原稿が通訳の佐藤秀典さんに渡され、適切に翻訳するよう指示されていました。英語の原文は、韻を踏んだ短い「詩」になっていました。英語圏の世界では高く評価されました。「誰も勝てると思っていない。誰も接戦になるとも思っていない」から始まる短いスピーチは、日本でも多くのメディアで紹介されました。スポーツ史の舞台裏には、名伯樂による名ペプトークがあつたと言つても過言ではありません。



しかし、良かれと思つてついてしまふことがあります。「そこなことしたら、ケガをするぞ！」と言われるとケガをイメージしてしまいます。「ここでミスしたら、後がないぞ！」と言われたら、「ミス」と「後がない」」「終わり」をイメージしてしまいます。本当は、頑張つてほしい、勝つてほしい、実力を発揮させたいにもかかわらず、選んだ言葉で選手たちが、「失敗」や「敗北」のイメージを描いたら、それが実現してしまいます。

## 叱責との違い

日々の練習の中では、叱咤激励は当たり前のことで、ケアレスミスや指示の反故に対しては厳しく

それでは実際にどんな言葉を選べばよいのでしょうか。

日本ペプトーク普及協会では、聞く側がポジティブなイメージを描ける言葉を「ポジティ語」として紹介し、大きく二つの変換に分けています。

一つ目が「とらえかた変換」と「してほしい変換」と

「とらえかた変換」とは、聞く側がポジティブなイメージを描ける言葉を「ポジティ語」として紹介し、大きく二つの変換に分けています。

一つ目が「とらえかた変換」で

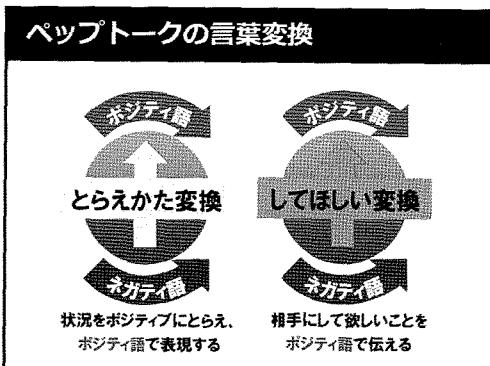
長年フジテレビでスポーツキャスターを務めておられた上田昭夫さんが、ペプトークの講演会で司会をされたことがあります。

ペプトークの説明を聞いて「じゃあ、かつて日本の多くの指導者は、ペプトークの真反対のことをしていたから、「ペップ」の反対で「ブッペ」トークをしていたんだね！」と会場の笑いを取りましたが、結局、聞く側にネガティブなイメージを描かせて、やる気をそいだり、必要以上の無理をさせたりしたのかも知れません。

その日以来、短くて、わかりやすく、成功のイメージを描く「ペプトーク」に対し、長くてわかり難くて、やる気をなくしてしまったスピーチや説教を「ブッペトーク」と定義づけました。

これをします。スポーツの世界でもアンガーマネジメントが注目されているように、怒るのは感情です。相手には、腹を立てていることだけが伝わります。怒るのは行動ですから「間違いを正し、行動変容を促す」目的があると言われています。

道元禅師は、「叱責してもいい、しかし叱責するならカラツとやれ！ネチネチ後に残るような叱り方はするな！」と諭しています。「叱る目的は、人の間違いを正し、やる気を引き出すためだ。それによつて改善をし、成長をするためだから、活人劍を使って叱ることにより、人がイキイキして人間関係もよくなるはずだ」と言い、「本気で、短く叱る」ことを勧めています。



ブにとらえるか、ポジティブにとらえるかの違いです。例えば、手順が煩雑な課題を「めんどくさい」と表現するか、「やりがいがありそうだ」ととらえるか。「絶対ムリ」というのは、できそうにないこと目の前にした時に言いますが、「チャレンジします」も、できそうにない状況で、それに立ち向かう時の宣言です。

二つの変換は、してほしいことを言葉にする変換です。例えば「廊下で走るな！」はしてほしくないことを言っていますが、「廊下では静かに歩こう」と言えば、「廊下を向くな！」ではなく「上に向こう」と言い換えることができます。

意味を変換するだけでは相手に伝わらない場合があることです。例えば「負けるな」は否定的な言葉なので「勝て！」に変えたとします。文法的には正解ですが、聞く側の選手や生徒が、言われた瞬間に「ムリだ！」と思ったら結局ネガティブになってしまいます。対戦相手の方が圧倒的に強い場合や、これまで達成したことのないチャレンジなどの場合は、「結果」を言葉にするよりも「行動」を明確化した方が良いケースです。

この例では、「勝て」と、できるかどうかわからない「結果」ではなく、「今ある力でベストを尽くせ！」や「練習してきたことをやり切れ！」「自分と仲間を信じろ！」など、今の自分にできる「行動」すなわち「してほしいこと」を言語化するのがポイントです。

2017年に高等学校を舞台にした学園ドラマ『先に生まれただけの僕』が、嵐の櫻井翔さんを主

できます。「あきらめるな」ではなく「最後まで信じ続けよう！」と、してほしいことを言葉にする変換です。

気をつけなければならないのは、意味を変換するだけでは相手に伝わらない場合があることです。例えば「負けるな」は否定的な言葉なので「勝て！」に変えたとします。文法的には正解ですが、聞く側の選手や生徒が、言われた瞬間に「ムリだ！」と思ったら結局ネガティブになってしまいます。

南晴夏と喫茶店で『ペプトーク』の本を読む場面で「なんでもできないんだ！じゃなくて？」と問われ「どうやつたら、できるようになるのかな」と、とらえ方変換をします。

「なんでできないんだ！」の発言は、何かできないこと、困っていることがあるときにできます。ペプトークは、そうした状況も受け入れて、とらえ方変換をします。そこで「どうやつたらできるようになるのかな」と、表現を変えて「ここにいる皆で、それを考え、行動計画を立てよう！」と書いてほしいことを言葉にして、「さあ、実際にやってみよう！」と背中の一押しをします。

1. 事実を受け入れ（受容）、
2. とらえ方を変え（承認）、
3. してほしいことを明確にし（行動）、
4. 背中の一押しをする（激励）、

演にむかえ日本テレビで放映されました。鳴海校長先生（櫻井翔）が、

4つのステップで、選手や生徒のその気を引き出します。

「目指していた大会が中止になつて本当に悔しいな（受容）。

その感情は、これまで本気で頑張ってきた証拠だ（承認）。大事なのは、ここまで頑張ってきたことそのものだぞ（行動）。その頑張り方でこれから的人生も頑張つ

てほしい！（激励）

夏の大会がなくなってしまった生徒へのペプトークは、先生の言葉でチャレンジしてみてください。

一般財団法人日本ペプトーク普及協会HP (<https://www.peptalk.jp/>)

