

「ペップトーク」で前向きな言葉にあふれる学校・園を作りませんか？ 私たち“ペップトーカー”が応援いたします

ペップトーク実践校

The image shows a chalkboard with handwritten Japanese text and diagrams. On the left, there are vertical lines of text: '自分を元気にする' (Make yourself energetic), 'セルフペップトークで' (With self-pep talk), and '今日も楽しくすごそう。' (Have a fun day today). A cloud-shaped bubble contains 'シュートシュート' (Shoot shoot) and 'はきめる。' (I'll win). Below this is a yellow arrow pointing left with the text '多量も少ないそ OK△。' (Whether in large or small amounts, it's OK). In the center, there are sections for '目的' (Purpose) and '目標' (Goal). '目的' includes '楽しいから' (Because it's fun) and 'ビジョンゴールを決めている。' (I've decided on a vision goal). '目標' is 'サッカーの努力。' (Effort in soccer). To the right, a pyramid diagram has three levels: '結果' (Result) with 'できた。' (I did it.), '行動' (Action) with 'できる。' (I can do it.), and '存在' (Existence) with '奴が' (That guy). Below the pyramid is a circle containing '夢 理想' (Dream Ideal) and '命 生きている。' (Life I'm alive). Further right, there are two pink boxes: '学習問題' (Learning problem) with 'セルフペップトークをしよう。' (Let's do self-pep talk.) and 'めあて' (Goal) with '自分を勇気づけよう' (Let's give myself courage) and 'やる気 自分からやる気' (Motivation from myself). On the far right, vertical text reads 'ペップトーク授業' (Pep talk lesson).

一般財団法人
日本ペップトーク普及協会

1. ペップトークとは

ペップトークとは、元々アメリカのスポーツの試合前に監督が選手に贈る激励のショートスピーチです。

短く、わかりやすく、前向きな言葉で相手のやる気を引き出すコミュニケーションです。

スポーツ現場のみならず、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践でき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です。

ペップトークとプッペトーク

相手をやる気にさせるペップトークとは逆に、本当は応援しているのについつい言うてしまうやる気をなくす言葉がけをプッペトークと呼んでいます(ペップの反対の意の造語)。

プッペを減らし、ペップに変えていくことで子どもたちの自己肯定感を高めたりやる気を引き出していきます。



PEP TALK!とは

試合(本番)の開始前

監督・先生・親など指導者

選手・生徒・子供など

心に火をつける言葉

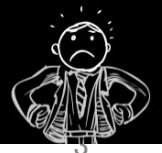
ペップトーク

- ポジティブ語で
- 相手の状況を受止め
- 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
- 言葉掛け



プッペトーク

- ネガティブ語で
- 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



承認のピラミッド

子どもたちのやる気を引き出すために、子どもたちの存在（存在そのもの、思い、夢や可能性）、行動（普段からの努力、頑張っていること）、結果（出した成果、実績）をその子にあわせて承認していきます。

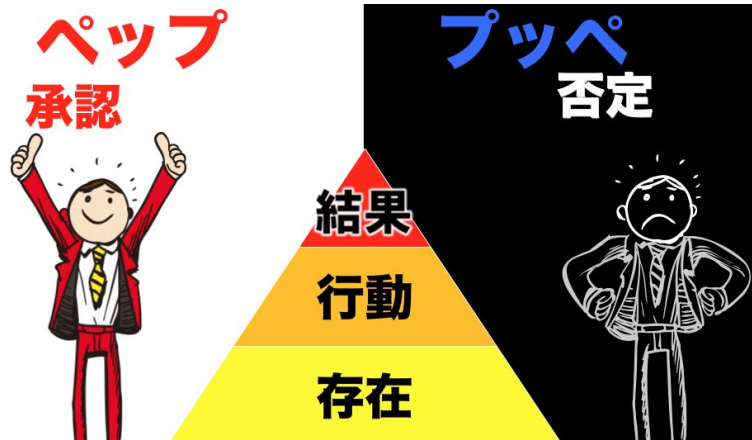
存在・行動・結果をしっかりと承認することで子どもたちの自己承認も高まっていきます。

ペップトークの4つのステップ

ペップトークはこの4つのステップで組み立てられています。

- 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）

これら4つのステップを順番に使うことで、子どもたちのやる気を引き出し、勇気を与える激励のメッセージを伝えることができます。



2. ペップトーク実践校とは？

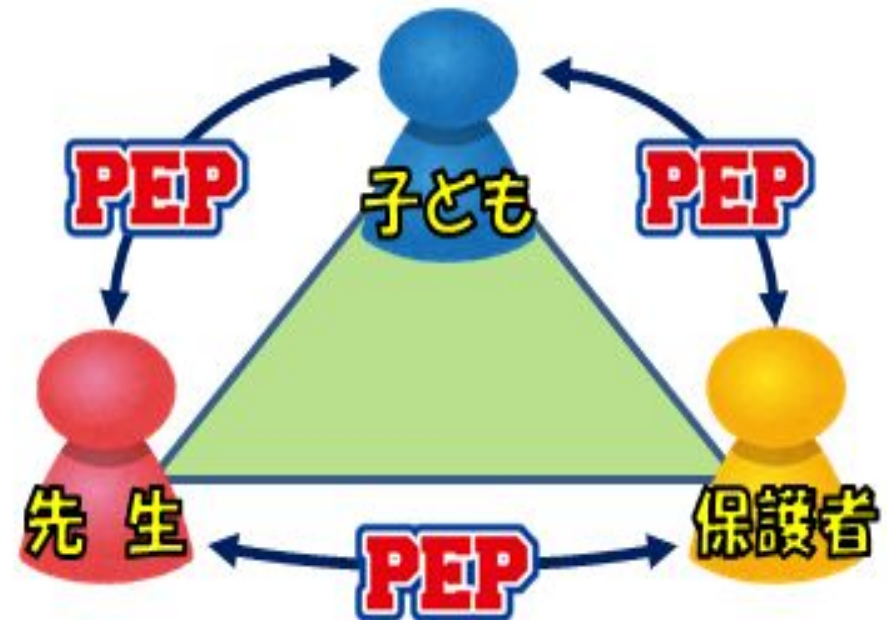
現在、当協会はペップトークの講演会・研修会を30万人以上の方に実施しています。

教育関係では、＜子ども＞＜先生＞＜保護者＞それぞれに対し、ペップトークをお届けすることが多かったのですが、もっと効果を高めるためには＜子ども・先生・保護者＞の3者にペップトークをお伝えし、共通の理解と学校・家庭での実践が必要と考えました。

そこでこの3者がペップトークに取り組んで頂ける学校を＜ペップトーク実践校＞と名づけ、広げていきたいと考えています。

お互いにPEPTALK!
もっと元気ある!
もっと笑顔に!
もっと安心できる!

学校がより活気・笑顔に溢れ
安心できる場所になります



こんな関係が生まれます

実践校の対象

3者に対してペップトークを学び実践する機会を一定回数以上持っただけの小学校・中学校・高等学校

- ①先生研修・・・2回以上
- ②児童生徒講演・授業・・・2回以上
- ③保護者講演会・・・1回以上

☆先生研修または講演会を1回実施し、ご検討の上、正式お申込みをいただくこととなります

1.3者への講演・研修等の実施

当協会講師が実践校に伺い、学校の方針や状況などに合わせ、3者に講演会や研修会を行います。またベースプログラムはありますが、時期や回数について個別にご相談致します。企画・運営に関しては ご協力ください。

2.先生方の積極的な関わり

言葉の力で講師と一緒に力を合わせて学校を今よりもっとよくしていきたいという思いをお持ちの学校を募集いたします。そのためには先生方の積極的な関わりが必要と考えています。先生の研修を一番最初に行い、ご理解いただいた上で学校として取り組んでいく流れを作っていきたいと思います。

3.事例提供への協力

ペップトーク実践校の取り組みを、他の講演会や日本ペップトーク普及協会ウェブサイトやパンフレットなどの公式な広報媒体でご紹介させて頂くことがあります。

生徒や先生の個人名を出すことは基本的にはありませんが、学校名はご紹介させていただくことがあります。内容については事前にご確認いただきます。また写真を使用する場合は個人への承諾の手続きを得て行いますのでご協力ください。

3. 年間基本プラン

	学校(担当者)	先生	児童・生徒	保護者
12～3月	キックオフ ミーティング	研修①		
1学期		アンケート	アンケート 講演①	アンケート 講演① ペップ通信①②
夏休み		研修②		ペップ通信③(夏 休み号)
2学期			講演②	ペップ通信④
冬休み		研修③		ペップ通信⑤(冬 休み号)
3学期	年間総括ミーティ ング	アンケート	講演③ アンケート	ペップ通信⑥(春 休み号) アンケート

①先生向けプログラム例

	内容	ゴール
第0回	Beforeアンケート +PEP説明	
第1回	4つのステップ基本 とらえかた変換ワーク セルフペップ	すぐに先生が PEPしたくなる
第2回	第1回の復習 してほしい変換ワーク ゴールペップづくり	PEPTALKをして いる (授業・部活)
第3回	先生たちのPEP実践交流 子供達のPEP変化 交流 3学期の取り組み Afterアンケート	他の学校や先生 に伝えたいくなる



②児童・生徒向けプログラム例

	内容
第0回	Beforeアンケート +PEP説明
第1回	ペップトークとは ペップとプッペ
第2回	とらえかた変換ワーク してほしい変換ワーク
第3回	セルフペップトーク ペップコミュニケーション ゴールペップトーク Afterアンケート



内容は先生と相談しながら児童・生徒の状況に合わせたものを選択します。また先生の協力を得ながら授業でも実施していただくと効果的です。

③保護者向けプログラム例

第0回	Beforeアンケート+PEP説明
第1回 講演	家庭で実践できるペップトーク

ペップ通信第1号 新学期開始時発行	ペップトーク実践校とは・ペップトークとは
ペップ通信第2号 保護者講演会①時発行	ペップとプッペ・承認のピラミッド・とらえ方変換
ペップ通信第3号 夏休み前発行	4つのステップ
ペップ通信第4号 保護者講演会②時発行	してほしい変換・セルフペップ(337ペップ)
ペップ通信第5号 冬休み前発行	ゴールペップトーク
ペップ通信第6号 春休み号・最終回	1年間の取り組み 振り返りアンケート



通信イメージ例

4. モデル校実践事例 M小学校(大阪府公立)

2019年の取り組み

- ・先生向け研修2回
- ・子ども向け(高学年)講演1回
- ・子ども向け授業(全学年)2~4回
- ・保護者向け講演会1回

導入のきっかけ

自分に自信がない、自分を大切にできない子どもたちが多いと感じ、まずは使っている言葉を変えたいと思った

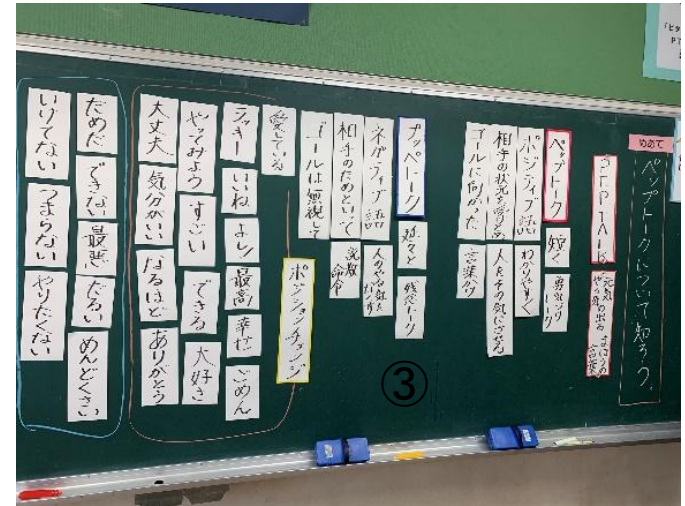
担当先生の声

1回目のペップ授業の後に子どもたちが笑顔になり言葉がけの大切さを体感することができていた

子どもたちの変化

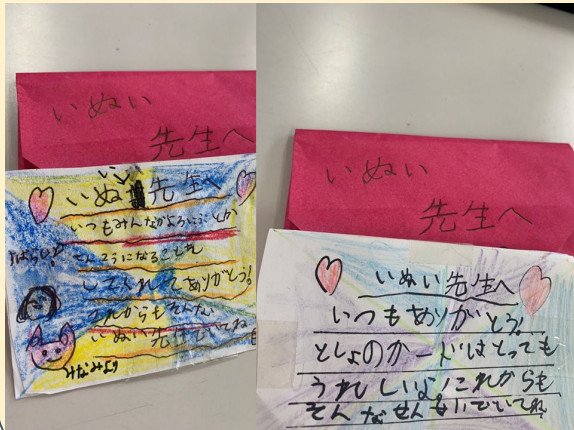
「~するな」を「~しよう!」という声かけに変わってきた

子どもたち同士で励ますようになった

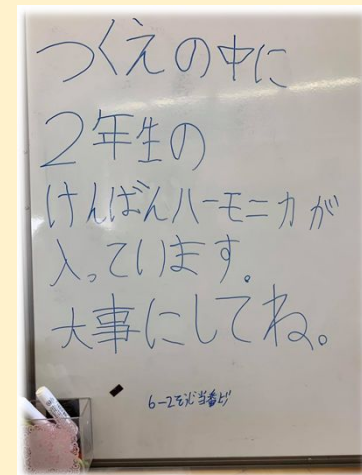
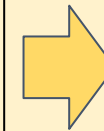


児童の変化

	Beforeアンケート	Afterアンケート
自分は人の役にたっている	62.8%	78.7%
自分には良いところがある	78.0%	89.7%



けんばん
ハーモニカ
さわらないでね



その他の取り組みについて

学校の状況に合わせてペップトークの実践を様々な方法で応援いたします

<学校の指導ベース>

☆生徒指導 ☆人権 ☆生徒会
☆進路 ☆教務 ☆保健 など

<児童・生徒へ>

☆生徒会リーダー研修
☆部活キャプテンリーダー研修
☆クラス(ホームルーム委員)研修 など

<保護者>

☆PTA総会 ☆教育講演会 など

5. ご予算について(公立)

ペップトーク実践校年間基本プラン

キックオフミーティング	1回
先生研修	3回
生徒講演会(全体)	3回
保護者講演会	1回
年間総括ミーティング	1回

合計 7回(研修・講演回数)＋ミーティング2回
年間企画・サポート料・交通費込
年間費用:15万円

5. ご予算について(私立)

ペップトーク実践校年間基本プラン

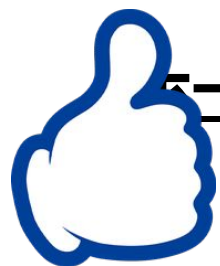
キックオフミーティング	1回
先生研修	3回
生徒講演会(全体)	3回
保護者講演会	1回
年間総括ミーティング	1回

合計 7回(研修・講演回数)＋ミーティング2回
年間企画・サポート料・交通費込
年間費用:30万円

ペップトーク実践校 申し込みシート

学校名		先生数	約	名
校長名	印	学校目標 学校の特色		
住所	〒	目指す生徒像		
最寄り駅	(駅)			
学校TEL		普通の学校の 様子・雰囲気		
担当者名		ペップトークの 導入目的		
担当者 連絡先	電話) メール)	先生向け研修2回 希望日程・時期		
種別	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 共学 <input type="checkbox"/> 男子校 <input type="checkbox"/> 女子校	生徒向け講演2回 希望日程・時期		
生徒数・ クラス数	全校生徒数 人 1年 クラス、2年 クラス、3年 クラス 4年 クラス、5年 クラス、6年 クラス	保護者向け講演1回 希望日程・時期		

一般財団法人日本ペプトーク普及協会



ホームページ

<https://www.peptalk.jp/>

**担当
連絡先**