中津川市立苗木中学校 学校報　　学校教育目標・校訓「純・博・健」

苗木中だより

NO.０７号
令和８年９月１８日発行

「ペップトーク」の力 － 言葉が未来を創る －

皆さん、「ペップトーク（PEP TALK)」という言葉を知っていますか？

この夏休み、私は日本におけるペップトークの第一人者である、日本ペップトーク普及協会代表理事・岩崎由純氏の講演を拝聴する機会がありました。

「ペップ（Pep)」とは、英語で「元気」「活力」「やる気」「活気」を意味する言葉です。そこから派生した「ペップトーク」は、スポーツの試合前などに指導者が選手を鼓舞し、意欲を高めるために行う「激励のスピーチ」を指します。相手の潜在能力を引き出し、活力を与えるための短くも力強いメッセージ。この技術は、スポーツ先進国であるアメリカで発展しました。

わたしたちが知る最も著名な事例の一つが、WBC（ワールド・ベースボール・クラシック）決勝戦直前、大谷翔平選手がチームメイトに語りかけたあの言葉です。

> **僕から一個だけ。憧れるのをやめましょう。**
> **ファーストにゴールドシュミットがいるとか、中心バッターにトラウトがいるとか、外野にベッツがいるとか。野球をやっていたら誰もが知っている選手たちがいると思います。**
> **今日一日だけは、彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう。**
> **入る（リスペクトする）分にはいいですが、憧れてしまっては超えられない。**
> **僕たちは今日、超えるために、トップに立つために来たので、今日一日だけは、憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう。**

当時のエピソードとして、このスピーチの前に日本代表の選手たちへ対戦相手であるトラウト選手のサインボールが配られていたといいます。憧れの対象を目の前にしながらも、大谷選手はその感情を瞬時に切り替えさせ、選手たちを「**勝つための集団**」へと変貌させました。

実は、このペップトークの重要性は、他者への働きかけだけにとどまりません。私たちは日常の中で、無意識のうちにネガティブな自己暗示をかけてしまうことがあります。例えば、発表の際に「読み間違えないようにしよう」と強く意識しすぎるあまり、かえって緊張して失敗してしまう経験はないでしょうか。これは脳が「読み間違え」というネガティブなイメージを先行して認識してしまうために起こる現象です。

大切なのは、**「できる！できる！必ずできる！」「良くなる！良くなる！必ず良くなる！」**というように、前向きな言葉で自分を導く「セルフペップトーク」の実践です。言葉には、発した瞬間に現実を変える力があります。

言葉を変えれば、思考が変わります。思考が変われば、行動が変わります。そして、行動が変われば、結果はおのずとついてくる。皆さんもぜひ、自分自身を鼓舞するポジティブな言葉を日々の生活に取り入れ、自らの可能性を最大限に引き出してみてください。

校長　深 谷 友 康

純ひたむきに　博かしこく　健たくましく