



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH



日本ペップトーク普及協会
代表理事 岩崎由純

令和7年度 指導者講習会

選手に元気・活気・勇気を与えるトーク術



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

PEP TALK!

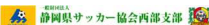
激励演説 応援演説

a talk intended to make someone feel more courageous or enthusiastic:

誰かを意図的に勇気づけたり 夢中にさせるトーク

スポーツの世界では試合前や試合中に監督やコーチ、
キャプテンやリーダーによる激励の声かけのこと

一般的な ペップトーク	禁止令 子育てにも 使えるパターン	注意喚起 大谷翔平選手の WBC決勝戦前のショートスピーチ
受容	禁止令 して欲しく ないこと	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・シュミットがいたり、センター見たら マイク・トラウトがいるし、外野にムニー・ベッツがいたりとか まあ、野球をやっていたら誰もが聞いたことがあるような 選手達がいると思うんですけど して欲しくない ことを明確 みんなが共感できる 具体的な話
承認	理由・目的 何故いけないのか 目的はなにかな？	今日一日だけは…やっぱ憧れてしまっただけ 越えられないで！ 僕らは越えるために…トップになるために来たんで
行動	行動 何をしたいか どうすれば良いか	今日一日だけは 彼らへの憧れを捨てて 勝つことだけを考えていきましょう 目標のリピート 自分たちの真の 目的を言語化
激励	激励 背中の一押し	さあ、行こう！ 手を打ちながら 叫んでいる！ できることの 言語化 みんなで一番 したいこと



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

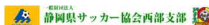
www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

ペップトークの特徴

できることを 前向きな表現で 言葉にする

可能性を言語化



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

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！

先生（学校教育）
親・保護者（子育て）
キャプテン・リーダーなど

どんな言葉をどう言うか考え抜くのが**指導者**の役割だ



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

指導者とは、 人々に意欲を起こさせるために

銃を必要としない人のことである

UCLAバスケットボール部
元監督ジョン・ウッデン氏

パワハラ

モラハラ

セクハラ

指導不適切

暴力

暴言



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

ハラスメントの類型と種類

厚生労働省のHPより



①身体的な攻撃



②精神的な攻撃



③人間関係からの切り離し



④過大な要求



⑤過小な要求



⑥偏の侵害



ハラスメント裁判事例、他社の取組など
ハラスメント対策の総合情報サイト
あかるい職場応援団



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

分類：声かけの主なタイプ

型	声かけ・指導	
事実	事実をそのまま伝える	○
ダメ出し型	あら探しをしてダメ出しをする	○
禁止型	理由は言わず「するな！」だけを言う	○
指示・命令型	上司の考えをそのまま押しつける	○
いやみ型	部下の言動や行動に対するいやみを言う	○
婉曲型	遠回し、または大げさにダメ出しをする	○
誘導型	自分のこだわりや「答え」に誘導する	○
思考型	本人に考えさせる	◎
ペップトーク型	前向きな声かけでその気を引き出す	◎



静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

www.peptalk.jp

一般財団法人
静岡県サッカー協会西部支部
SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH

DX時代の4大スキル

① アンラーニング

学習棄却
古き良き時代のやり方を手放す 例：庖刀令

② アダプタビリティ

適応力
今の時代に合わせた新しいものを受け入れる

③ プランニング

未来予測
緻密な計算と周到な準備と想定できない未来への対応

④ リスキニング

スキル再習得
これからの世の中を生き抜くために必要なスキル獲得

出典：一般社団法人ジャパン・リスキニング・イニシアチブ作成資料 『自分のスキルをアップデートし続ける リスキニング』後藤宗明著 p.71

ペップトークとは
他者の**心を最適化**する
言葉掛け
セルフペップトークとは
自分の心を最適化する
言葉**選び**

現場に必須 vs 現場から追放したいこと

厳しさ	vs	理不尽さ
明るさ	vs	軽さ (おちゃらけ)
勇気	vs	無謀 (ムチャぶりなど)
慎重	vs	臆病
自由	vs	やりたい放題

ペップトークとは！
短くて
分かりやすく
肯定的な言葉を使い
人の魂を揺さぶり
その気にさせるトーク！

「プペットーク」とは！
長くて
分かりにくくて
マイナスな言葉を使った
人の魂を萎えさせ
やる気をなくす
こわい説教



ポジティ語 = ポジティブ + 言語
とらえ方変換
事実のとらえ方を変えて
別の表現に言い換えること
難しい ⇒ _____
頑固だ ⇒ _____

とらえ方変換① 状況編

問題が起こった	▶	
めんどくさい	▶	
苦手なこと	▶	
無理・できない	▶	
前例がない	▶	

とらえ方変換② 性格編

すぐ切れる	▶	
理屈っぽい	▶	
口うるさい	▶	
頑固だ	▶	
ルーズ・だらしない	▶	

ポジティ語 = ポジティブ + 言語
してほしい変換
してほしいことをそのまま
イメージできる言葉を使う
ミスをするな ⇒ _____
事故を起こすな ⇒ _____

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

言葉の変換例

Don't	Do
遅刻しないで	
忘れ物しないで	
やめるな！	
あきらめるな	

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

言葉の変換例

Don't	Do
ウソをつくな	
サボるな	
ボケっとするな	
言い訳するな	

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

事実を受け入れる

とらえ方変換

してほしい変換

背中の一押し

ペップトークの構造的特徴

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

ゴールペップトーク シナリオの例

事実を受け入れる

震えているの？初めの大舞台、緊張するよね！

とらえかた変換

それが武者震だよ！あなたが本気になった証拠なの。

してほしい変換

自分の本気を信じて、今持っている力を全て出さって。

背中の一押し

あなたならできると信じているよ！さあ、行っておいで！

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

ゴールペップトークの構造

事実を受け入れる

とらえ方変換

してほしい変換

背中の一押し

受容

換言

承認

行動

激励

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

ゴールペップトークの構造

受容

承認

行動

激励

わかる気
その話、分かります！

できる気
俺たち、できます！

やる気
やる気になりました！

その気
モチベーション3.0

内発的動機付け

【参考文献】
アーロン・アントノフスキー著『健康の謎を解く』
ダニエル・ピンク著『モチベーション3.0』

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

成功と失敗の共通点は 何だと思いますか？

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

挑戦とは！ 冒険です！

冒険とは？ 行動を起こすこと！

行動には？ 結果がついてくる！

結果には？ 成功と失敗がある！

静岡県サッカー協会西部支部 SHIZUOKA FOOTBALL ASSOCIATION WEST BRANCH www.peptalk.jp

挑戦には成功と失敗がある！

あなたはその結果を

受け入れる覚悟はありますか！

良いプレーがでた時には ナイスプレー

本気でやったのに失敗した時には

成功・勝利・成就是

喜ばばよい！

失敗・敗北・挫折は

学び・成長・改善の
チャンスだ！

10,000回の失敗？

記者：ここにたどりつくまでに
10,000回も失敗したそうですね？

I have not failed.
I have found
10,000 ways
that didn't work.

「私は失敗などしていない。
うまくいかない方法を
10,000通り発見しただけだ。」



Thomas Alva Edison
(1874~1931)

ダメ出しされ続けると
やる気をなくす
＝学習性無力感

失敗を敵に回すと

学習性無力感

ポジティブ心理学のマーティン・セリグマンが提唱

失敗から学び立ち直ると

その数だけ力になる！

ペップトークの岩崎由純が提唱

「負けたことがある」
というのが いつか

大きな
になる

SLAM DUNK #27 & 映画「THE FIRST SLAM DUNK」より
山王工業 堂本五郎監督の言葉

学習性無力感 Learned helplessness

ポジティブ心理学のマーティン・セリグマンが提唱

努力を重ねても
結果が
得られない
状況下続く

「どうせ無理」
何をして
も無駄だと
認知

不快な状況を
乗り越える
努力をやめる

- ❑ 失敗の繰り返しで学習してしまう「絶望感」
- ❑ 大きな失敗より、繰り返される**小さな挫折**が原因

自己効力感 (self-efficacy)

アルバート・バンデューラ (Albert Bandura) が提唱
自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できるかという可能性の認知

自己効力感を高める4つのステップ

1. 成功体験 (直接的達成体験)
2. 代理体験 (代理的情報・経験)
3. 言語的説得 (ポジティブな言葉)
4. 情緒的喚起 (生理的喚起)

ステップ 1

成功体験

自分との約束を守ること

○やることはやる
■やめることはやめる

ステップ2

代理体験

他者の経験から学ぶこと

◎ 先人の成功・失敗からも学ぶ

ステップ3

言語的説得

素敵な言葉を使うこと

パップトーク

ステップ4

情緒的喚起

感情が前向きになること

(人、モノ、場所、曲、食なども)

感情が前向きになる

人 = ドリームサポーターなど
物 = お気に入りのパワーアイテム
場 = パワースポット
曲 = ソウル・ミュージック
食 = 大好物・パワーフード

コーピングとは

COPING

コーピング(coping)とは、
「問題に対処する、切り抜ける」という意味の
copeに由来するメンタルヘルス用語。

例文：I'm sure we can find a way to cope with this problem.

特定のストレスフルな状況や問題に対して
何らかの対処行動をとり、**ストレス**を適切に
コントロールすること、あるいはその手法を
指して「**ストレス・コーピング**」といいます。

<http://www.wanabe.net/entry/stress-cope-matome>



ストレスに対処する「コーピング」のやり方

コーピングとは

ストレスに気づいた時、それを何とかしようと思って
行うことを「コーピング」という。

例：「好きな音楽を聴く」「ちょっと走りに行く」

「高級寿司を食べに行く」「ジムで汗をかく」

「とにかく寝る」など

* ストレスを解消・軽減しようと思ってやることはすべてコーピングという。

プチプチをつぶすのも！ ねくらか！

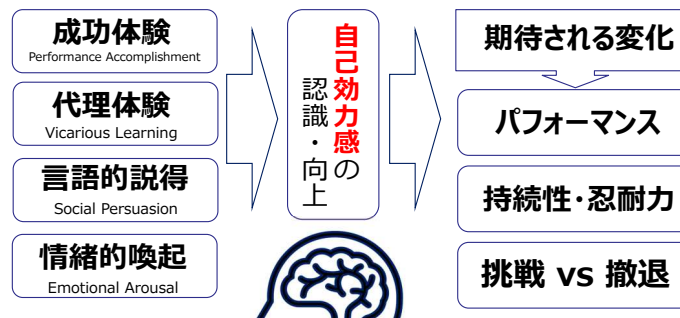
参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

コーピングリスト作成のコツ

- 自分の感情が前向きになることを考える
- すぐに使えるものをたくさん用意する（質より量）
- できるだけ時間とお金がかからないものを用意する
- 健康・対人関係を損ねないように注意する
- 前向きで健康的なものを選ぶ
- 思い浮かばないときには細分化して増やす
- 人と話して参考にしたりアイデアをもらって増やす

参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

バンデューラ (Albert Bandura) の自己効力感理論



レジリエンスとは

逆境や困難、未知のものに直面したときの
粘り強さや適応力、へこんでも撥ね返せる
ような**心の復元力**を「レジリエンス」という

『子育てベスト100』加藤紀子著 p.131

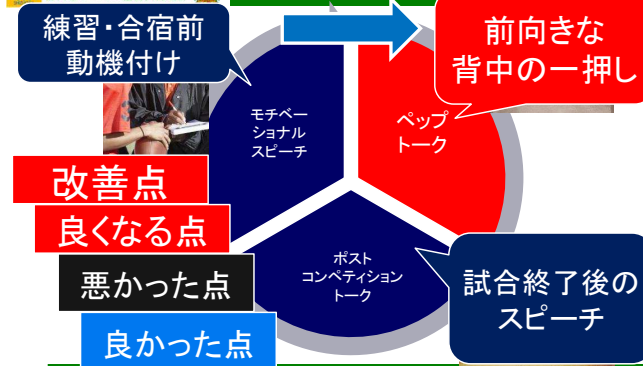
レジリエンスマッスルは

レジリエンスは生まれつきの資質ではなく、
筋肉のように鍛えられる

【参考】『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』イローナ・ボニウエル

練習すれば技術が身につく
勉強すれば知識が得られる
トレーニングすれば強くなる
失敗から立ち直れば
打たれ強くなる

起きることを楽しもう
色々な挑戦をして
成功したり**失敗**したり
勝ったり負けたりしながら
打たれ強い人に
なって下さいね！



3つの質問スキル

クローズ

Yes or No

過去

確認・反省・詰問

否定

弱み・欠点・否認



オープン

意見・考え・思い

未来

意思・意欲・想い

肯定

強み・長所・承認

お前ら
負けたいのか？

クローズ質問



皆は
どうしたいんだ！

オープン質問

なぜ、あんな
ミスをした？

過去質問

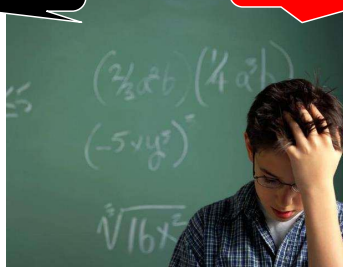


何をやろうと
していたんだ！

未来質問

なんで分かん
ないんだ？

否定質問



どこまで分かってるのか
明確にして！

⇒肯定質問

改善の3ステップ

改善点

Step1 自分で考える

思考

Step2 誰かと考える

議論

Step3 プロに学ぶ

探求

認める→褒める→喜ぶ
使い分け

認める

素質
才能

褒める

努力
プロセス

喜ぶ

成功
成就

エウダイモニア
= 最幸善

エウダイモニア 「幸福」=ギリシャ語

アリストテレス『ニコマコス倫理学』
人生の意味や至上の目的に関わる幸福

頑張って何かを**成し遂げた時に感じる幸せ**は
遺伝子に影響を及ぼし健康になる
(村上和雄名誉教授)

幸福感から来る**知的な笑み**が
遺伝子レベルにまで影響する
(高柳和江ドクター)

最高善 ワクワク

水平比較

ではなく

垂直比較

誰かと比較して
うぬぼれている場合でも
落ち込んでいる場合でもない！
大事なのは昨日より今日、
今日より明日！

「垂直比較」とは身長が上に向かって伸びることから作られた言葉
現在と過去を比べる縦（垂直方向）の比較「本人の時間軸」において成長を見ること

『自信は「この瞬間」に生まれる』柳沢幸雄 著 pp.152-154

誰かと比較しなくて良い！

- 今の自分を受け入れよう
- 好きで得意を伸ばそう
- 嫌いで不得意もあって良いよね
- その時がきたら

最大限の能力を発揮しよう

怒らないで叱る

怒る

感情

叱る

行動

怒らないで叱る

ネガティブなことを
言う時こそ怒らないで

教える

学問や技芸などを身につけるように導く。

諭す

言いかせて納得させる。

叱る

人の言動や失敗を改善させるよう言う。

諷める

誤りや良くない点を改めるように言う。

咎める

気にかける。取り立てて気にする。

「本気」で「カラッ」と「短かく」叱ろう

～愛メッセージで伝える～

活人剣：本人が生きるように叱る

叱る目的は、人の間違いを正し、
やる気を引き出すため。
それによって改善をし、成長をするため！
活人剣（ベップトーク）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

禁止令

してはいけないこと

僕から一個だけ

憧れるのをやめましょう

理由

何故いけないのか？

僕らは越えるために…
トップになるために来たんで

行動

どうすればよいのか！

今日一日だけは…
勝つことだけ考えていきましょう

激励

アイ・メッセージ

さあ、行こう！

禁止令

してはいけないこと

理由

何故いけないのか？

行動

どうすればよいのか！

激励

アイ・メッセージ

何を

何故

どう

鼓舞

「叱られるようなことをしてしまった」

事実を受け入れる

本当にこんなことをしてしまったんだね。今はどう思ってる？



とらえかた変換

これはいい経験だと思うよ。きっと成長のチャンス！



してほしい変換

反省すること。これからどうするか考えること！



背中の一押し

君ならきっとできると信じているよ！

人は期待に応える！

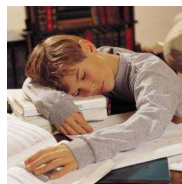
ピグマリオン効果

教育心理学における心理的行動の1つで、教師の期待によって学習者の成績が向上することである（ローゼンタール効果）。



ゴーレム効果

「ある人物に対して周囲の期待が低い場合、その人物は周囲の期待通りにパフォーマンスが低下してしまう」という心理学効果。



キーパーソンを徹底分析

相手を見極め、その心の中をできるだけ詳細に分析しておくこと（p.35）

説得すべきキーパーソンを見極める

相手にとっての正しさ p.24

相手にとって正しい論理で結論まで導く

何を感じ
何を思い
何を期待し
何を望んでいるか

傾聴力

共感力



言葉を「武器」にする技術 ローマの賢者キケローが教える説得術 pp.24-35

ラポールとは

コミュニケーションの土台となる
健全な人間関係のこと

ラポールの基本は相手に対する「誠意」「好意」「敬意」。
その根底にあるのは人間愛である
※反対に人間関係が負の心理にある状態をアンチラポールという。

ペップトーク成功の4つの力

立場、状況、精神状態など！

質問力

傾聴力

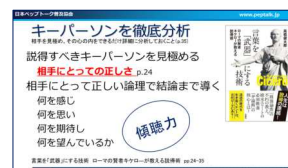
聴

しんしゃくよく
斟酌力

表現力

答えは相手の中にある
= **相手の一番言われたこと！**

どんな言葉を
どう言うか！



聴す

「聴す」の読み方は「ゆるす」であり、その意味は「心をひらいて聞く」です。
自分の心をゆるゆるとひらいて相手の話を聞いていると、相手も話しているうちにゆるゆると心をひらいていく。そうしておたがいの存在を受け入れるよ、いいよ、と「許す」の意味にもつながっていきます。

行動を促すペップトーク成功要因

ポジティブ語

イメージ

質問力

傾聴力

斟酌力

表現力



わかる気
まあ、あり得るでしょ

できる気
何とかなるっしょ

やる気
よっしゃ、やるぞ！

水のような言葉

小さな子ども達の心には、
悪い言葉もいい言葉も、
まさに砂に吸い込まれる
水のようにしみ込みます。
その水が、子どもの
心の幹を育てます

金盛浦子先生

ドリームサポーターとは

自分の子どもや、生徒、
関わっている選手、友達、チーム、
仲間、部下、
プロジェクトなどの
夢の実現や目標の達成を
心から応援する人（チーム）



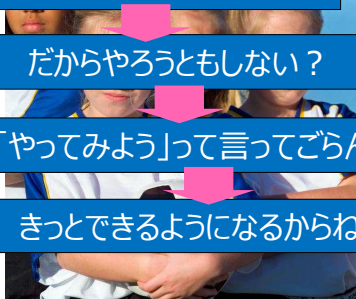


「ムリムリ」が口ぐせ？

だからやろうともしない？

「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！



セルフペップトークとは

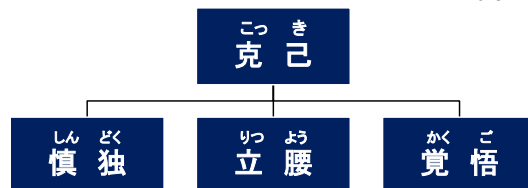
自分に対して語りかける
肯定的な宣言の言葉
自分に対して意識的に
良い言葉を選んで言い続ける
意識や心のあり方を変えられる！
自分の望む方向＝
夢に向かって進んでいく方法
セルフペップトーク



セルフペップトークの方法

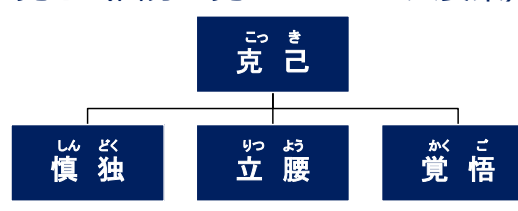
お気に入りの**短い言葉や名言**など
小さなカードやメモに書いていつも持ち歩く！
困難にめぐり合った時や
強い目的意識を持った時
それを**声に出し、または心の中で連呼する！**
潜在意識の力を引き出す
最も簡単、確実かつ強力な方法！

克己（自分に克つための三大要素）



慎独（しんどく） 独りの時の行いを正す
立腰（りつよう） 腰を立て姿勢を整える
覚悟（かくご） 気を高め心を決める

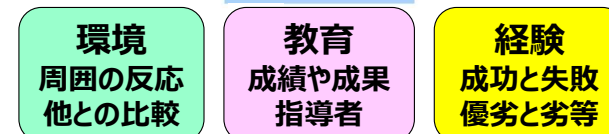
克己（自分に克つための三大要素）



ありがとうの心
感謝

自己イメージ

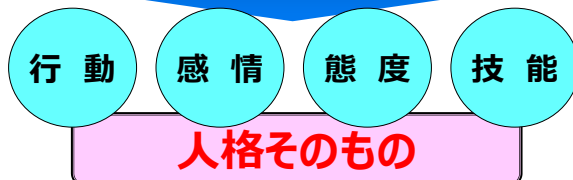
自分はこんな人間だという思い込み
レッテル貼り＝ラベリング効果



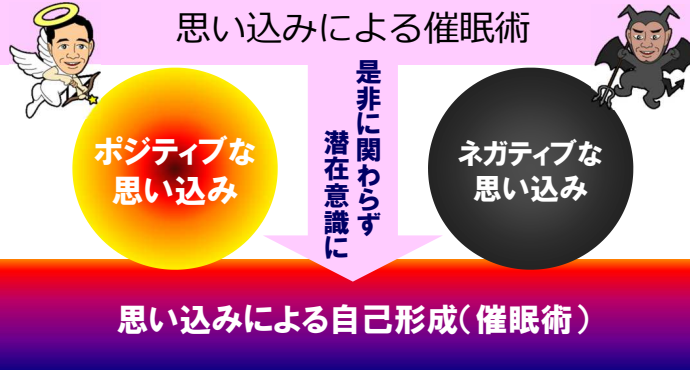
自己イメージの影響

思い込みの自己イメージ

徐々に真実に



思い込みによる催眠術



『暗示で心と体を癒しなさい』かんき出版
エミール・クーエ著（1857-1926）

第四の法則

想像は誘導が可能である

思い込み＝書換可能

セルフペップトーク

によって想像は書き換えられる

『言葉相』ことばそう

千葉 修司 著 現代書林
2014年9月 心理学・自己啓発

今までの人生は、
 今まで吐いてきた言葉で
 できていて…
 今からの人生は、
 今から吐く言葉でできていく…



ペップトーク
心の中の
「つぶやき」で
人生が決まる

王様文庫 三笠書房
岩崎由純



信じられないくらい
辛いことが起きた時も…

きっと何とかなる

「もうダメだと思った時が仕事の始まり」
稲盛和夫

オルダス・ハクスレーの言葉

(1894年～1963年 イギリスの作家。『素晴らしい新世界』や『島』などがある)

この宇宙で、一か所だけ
あなたに改善できるところがある！

それはあなた自身だ！

p.28『新しい自分をつくる本』マクスウェル・マルツ著

三々七拍子でエールを送ろう

**できる、できる
必ずできる!!**

なれる、なれる
君ならなれる!

前に！進め！
ゴールはそこだ！

克てる、克てる
絶対克てる！！

克てる、克てる
絶対克てる!!

Affirm Me ～自分を信じて～
 (作曲)うゝみ 作詞)岩崎由純

きみの 想いを きくと 笑顔 長く 仲間 今だ 今日の これが できる	こころ 叶う 行ける あふれ 辛い いれば だそう のために きみの できる	信じてすすめ 言葉のちから 夢の世界 幸せになる いばらの道も 進んでいける もつてる力 つかうてきた 夢の舞台 きみならで できる	いつも きみと ともに 分かち 待って 元気 虹の ペップ	そばで 歩む つくる あえる つける いるよ 活気 共に トーク	見守っている 優しい家族 幸せのくに ありがとうの輪 いるべき場所に 世界の友が 勇気を胸に 未来の国へ 広がる世界 味方につけて
--	---	--	--	--	--

言葉には人生を左右する
力があるんです
この自覚こそが人生を勝利に導く
最良の武器なんですよ
中村天風さんの言葉

最幸のコミュニケーション



誰かのドリームサポーター



成功のイメージをポジティブ語で共有



感謝と感動のキャッチボール



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！

