

# 生涯スポーツ

# とやま

vol. **77**

2024

日本ペップトーク普及協会認定講師

笹木隆司さんが講演

事実を受け入れて肯定的に捉え直し

「○○しよう!!」と熱い言葉で激励しよう



令和5年度県生涯スポーツ協議会指導者研修会は11月16日、富山市の県総合体育センターで開かれ、日本ペップトーク普及協会の認定講師-笹木隆司さんが「幸せな言葉」から生涯スポーツを考える。～自分が変われば、周りも変わる～」と題して講演、関係者ら約50人が指導者の声掛けはどうあるべきかについて考えました。【講演の内容は2、3ページに掲載】

笹木さんは子どものころから多くのスポーツに親しみ、大学時代はアメリカンフットボールに取り組みましたが、途中でやめてしまいます。その後、息子2人が所属するサッカーチームと関わりながら指導者の声掛けの重要性について考え続けました。講演ではこれらの経験とともに、スポーツなどの試合前に指導者が選手を励ます言葉が「ペップトーク」について、方法と効果について紹介しました。また、心理学や脳科学に基づいた考え方がペップトークと共通するスーパーブレイントレーニング(SBT)についても言及しました。

# 令和5年度 県生涯スポーツ協議会指導者研修会

- ◆期 日 令和5年11月16日(木) 14:00～16:00
- ◆場 所 富山市の県総合体育センター
- ◆講 師 日本ペップトーク普及協会の認定講師  
笹木 隆司さん
- ◆内 容 「“幸せな言葉”から生涯スポーツを考える。  
～自分が変われば、周りも変わる～」



私は子どものころから、スポーツをすることがとても好きでした。サッカー、バスケットボール、野球、水泳、柔道などに挑戦し、中学・高校では陸上競技部に所属しました。大学入学後はアメリカンフットボールに取り組みました。これらの経験を踏まえて学び、知ってほしいことは、まずは「言葉の力」について。もう一つは「自分の可能性を信じる」ということです。

まず、感謝を込めて「ありがとう」と言うことを考えてみます。私は、幼少期から小学校時代はとくに「ありがとう」となかなか言えませんでした。しかし、数年前に「ありがとうと言えたら人生が変わるよ」という話を聞く機会があり、1日何回も言い始めました。ノートに毎日何回、「ありがとう」を言ったかを書き、1年経って数えてみたら100万回以上にもなっていました。今では自然とありがとうと言えるようになりました。

## ■甲子園で優勝した慶応は「勝利のポーズ」

私が学んだもう一つの資格「SBT 1級メンタルコーチ」としての考え方もペップトークと共通する部分が大いなのでお伝えしたいと思います。言葉を発するとき大切にしたいのは動作や表情です。例えば、今年の夏の甲子園で行われた全国高校野球選手権で107年ぶりに優勝した慶応(神奈川)は大脳生理学と心理学に基づいて脳からアプローチして心をコントロールするSBT(スーパーブレイントレーニング)を学んだメンタルコーチが大学で成果を上げ、高校の監督から声を掛けられたことがきっかけでサポートに入ったそうです。

慶応の選手は頻繁に3本の指を立てるポーズをしていました。このポーズには「どんな場面でもマインドをポジティブにする」という意味があり、ピンチの場面で彼らはそれを忘れませんでした。富山では高岡商業などでもSBTを学んだ方がメンタルトレーニングを指導しています。楽天の田中将大投手もいた駒大苫小牧(北海道)が甲子園で優勝した瞬間、選手がマウンドに集まって人差し指を天に突き上げたポーズも話題になりました。これもまた同じくSBTのメンタルトレーニングからきています。メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手や菊池雄星投手もSBTの考え方を学んだそうです。

よい言動を習慣化することが大切で、朝に「おはよう」と言ったり、「上を向く」という行動をしたりすることを大切にしてほしいと思います。慶応の選手もピンチではマウンドに集まり皆、笑顔で上を向いていましたね。笑顔を日ごろから作ることができたらいいのです。

本題のペップトークに入ります。スポーツの試合前に指導者や監督が選手を励ます言葉がけを「ペップトーク」と言います。2011年7月のワールドカップ(W杯)女子サッカーのことをお話しします。日本代表の「なでしこジャパン」は決勝の米国戦でPK戦の末に、それまで1度も勝ったことのなかった相手を下し、初優勝を果たしました。佐々木則夫監督はどんなペップトークをしたのでしょうか。①ここまで来たから絶対に勝てる。②思いっきり楽しんでこい。③優勝して日本を元気にしよう。三つのうち、どれでしょうか。この年、東日本大震災が発生したことから③と考えられたかもしれませんが②でした。

## ■応用可能なコミュニケーションスキル

ペップトークとは試合前に、監督や上司、親など指導者が、選手に対して激励のショートスピーチを行うことです。内容は、短く、分かりやすく、肯定的で、魂を揺さぶる激励のショートスピーチです。選手が最高のパフォーマンスをするために磨き上げられたペップトークは、スポーツの現場はもちろん、家庭や学校、職場などで幅広く応用可能なコミュニケーションスキルです。最近では多くの企業で導入され、コミュニケーション力の向上やメンタルヘルスが改善した事例が増えています。



脳科学と心理学に基づいたペップトークを紹介しましょう。皆さん、「緑のためぎ」をイメージしないでください」と言うと、どうですか。思い浮かべてしまいませんかでしたか。日本語は目的語が先に来るので、「緑のためぎ」をイメージしてしまうのです。日本人は「〇〇しないで」と言うと、禁止事項を先にイメージしてしまいます。なぜなら脳は否定型をイメージできません。また、「何でもこんなミスが多いんだ」「そんなだからいつまでたってもできないんだ」などと言うと、やる気を削いでしまいます。皆さん、試しにポジティブな言葉とネガティブな言葉を書き出してみてください。ネガティブな言葉の方がたくさん出てくるのではないのでしょうか。意識してポジティブな言葉を発するべき理由は、このようなことから分かります。「ペップトーク」の逆は「プッペトーク」であり、ネガティブで選手のやる気をなくしてしまいます。だからこそ「ペップトーク」を発することができるように、ネガティブな言葉をポジティブに変えるように習慣化していくべきです。

ペップトーク	プッペトーク
● ポジティブ語で	● ネガティブ語で
● 相手の状況を受けとめ	● 相手のためと言いながら
● ゴールに向かった	● ゴールは無視して
● 短くて分りやすく	● 延々と
● 人をその気にさせる	● 人のやる気をなくす
● 言葉がけ	● 説教、命令

ペップトークとは、「こうあってほしい」と思い描いた上で、まずは(選手やチームの)結果や存在を受容し、「よくやっているね」「頑張っているね」「いつもありがとう」と承認し、「君ならできる」などと前向きな言葉がけをすることです。起こったことを「当たり前だ」と思っていると「プッペトーク」になってしまい、「ありがとう」と言えるようになると「ペップトーク」になります。だから、まず選手の行動を承認すること。そして、「ありがとう」を習慣化するようにしましょう。

「ありがとう」は最高のペップトークです。ただ単に「ありがとう」と言うだけでなく、「その動作」を「してくれて、ありがとう」と心から言います。例えば「書類を片付けてくれてありがとう」などと表現します。さらには「ありがとう」の前に名前を入れましょう。「書類を片付けてくれて〇〇さん、ありがとう」と。重ねて「ありがとう」を計3回言いましょ。人は恐怖と喜びでしか動きません。あなたはどちらを選択しますか。喜びで人に行動してもらおう方がよくないですか。

## ■何が「やればできる！」なのか

いい例となるペップトークを紹介しましょう。お笑いコンビ・ティモンディの高岸宏行さんのキャッチフレーズは「やればできる！」です。ご存知の通り、高岸さんは甲子園の常連校・済美(愛媛)で活躍し、大学に入ってからプロ入りを目指しましたが、けがによって諦めざるを得なかったという球歴です。彼はたくさんの応援を受けてきたので、野球を断念した後、「今度は自分が応援しよう」思いました。彼のキャッチフレーズ「やればできる!」の「やれば」と「できる!」の間に入っている言葉は何だと思えますか。私は最初「必ず成功」だと思っていました。「やれば必ず成功できる!」と。高岸さんはテレビ番組でこの言葉について「必ず成長」であると話していました。挑戦することで必ず成長できるという意味があるそうです。

さて、「ポジティブな表現への変換」は、どのように考えるべきでしょうか。コインの表と裏があるように、ものごとに対する捉え方を変換する必要があります。例えば、「緊張」は「本気で取り組んでいる証拠」、「とりかかりが遅い」は「慎重に考えて行動している」となります。捉え方の変化によって思考も変わります。例えば、ジグソーパズルのピースが一つ欠けているのを見ると、私たちは足りない部分に目が行きがちです。しかし、欠けている部分以外は埋まっています。できることがいっぱいあるのです。ミスや失敗、できないことばかり見てしまっていますが、よいところやできることが実はいっぱいあるはず。今あるものに目を向けてみませんか。このようにして捉え直したうえで、「走るな」ではなく「歩いて」などと言言葉を選んでコミュニケーションするのです。ただし、スポーツにおいて「負けるな」の反対は「勝て」なのかもしれませんが、強い言葉になってしまうので「ベストを尽くそう」という言葉がいいと思います。イメージは現実化するもので、相手にどんなイメージを持ってもらうかが大切です。成功のイメージを持ってもらえる言葉がけをしましょう。

## ■自分を満たしてから他者を応援する

また、「セルフペップトーク」についても、お伝えします。これは自分を勇気づける言葉です。人に対して言葉を発する前に、まずは自分への言葉がけが大事です。まず自分を認め、満たした上で溢れた分、ほかの人を応援する。自分を満たしてから家族や友人、職場・地域の人を満たしていくことが大切です。自分を満たさないで、相手を満たそうとすると自己犠牲になりがちです。また、自分に対しての言葉がけも「無理だ」「疲れた」ではなく、「絶好調」と。どこか痛いところがあって「絶好調」と言いにくかったとしたら「昨日より絶好調」と言いましょ。

続いて潜在意識に関する4大法則について話します。

フランスで活動した自己暗示の創始者、エミール・クーエによる自己暗示法です。①意思と想像力が戦えば、必ず想像力が勝つ。②想像力は意思の2乗に比例する。③意思と想像力が同調している場合、その力は両者の和ではなく積である。④想像力は誘導が可能である。だからこそ、自分への前向きな言葉がけが必要なのです。例えば、「前に進め、必ずいける」などと三・三・七拍子で自分に言葉がけをしましょう。ペップトークを自分や自分のチームで作って、その言葉を自分にかけるのです。

### ■熱い言葉、優しい言葉で背中を押す

最後に、ゴールに向けて頑張ってきた相手に対し、成功イメージを意識づけ、前向きな言葉でやる気を引き出すショートスピーチ「ゴールペップトーク」についてお話しします。ゴールペップトークに至る過程は、①受容(事実の受け入れ)②承認(捉え方変換)③行動(してほしい変換)、④激励(最後のひと押し)の4段階があります。①受容は、本番前には緊張して不安になりがちですが子どもや部下の状況をまず受け入れることで信頼を得ることができます。「相手は全国大会の常連校だから緊張するよね」などの声かけが必要です。続いて②承認です。本番前は「足りないもの」にフォーカスしがちですが、「緊張しているのは本気の証拠だよ」などと見え方や考え

方を変え、やる気に火をつけます。そして「今まで誰よりも頑張ってきたね」などと「あるもの」にフォーカスしてください。続いて③行動です。「〇〇をしてはいけない」などの否定形で伝えず、「〇〇しよう」と伝えると、成功のイメージを持って行動することができます。最後は④激励です。熱い言葉、優しい言葉で相手の背中を押し、本番へ送り出します。

私も、小学生の息子らにサッカーを指導していた時、言葉に力が入り、きついことを言っていました。すると子どもたちはどんどん笑顔がなくなっていったのです。「本気で頑張ってほしいのに」と不本意な気持ちになりました。でも学生時代にアメフトをやめたことを思い出し、なぜ自分はやめる決断をしたのかを振り返ることで言葉を変えることに気付きました。そのきっかけで前向きな言葉がけをすることも多くなり、対戦チームの指導者から「素敵な指導ですね」と言われるまでになりました。中には不登校だった児童もいましたが、中学校、高校とサッカー部に入り、就職が決まったそうです。この話を保護者から聞き「ペップトークを続けてよかった」と思いました。

ペップトークをするときには単に「最高のプレーだったよ」と言うのと「そんなことはない」と謙遜されるかもしれません。そこで主語の「私」をつけて伝えてください。「私は最高のプレーだったと思うよ」などと。すると、謙虚な人も「ありがとう」とそれを受け入れやすいはずですよ(図はすべて笹木さん提供)。

#### 【略歴】

ささき・りゅうじ 富山市婦中町出身。名古屋学院大学卒業後、富山電気ビルディング株式会社勤務を経て家業である北日本新聞笹木サービス株式会社の経営を担う。SNS等で「日常から幸せに生きる秘訣」を発信し、コーチング、講演などを行っている。日本ペップトーク普及協会認定講演スピーカー、JADA協会認定SBT1級メンタルコーチ。



## 交流部門大会結果

### ウォーキング

(庄川水記念公園(砺波市)～瑞泉寺(南砺市))  
参加者：55名

(スタート) 庄川水記念公園→庄川大仏→瓜裂清水→井波八幡宮→瑞泉寺→八日町通り→井波町物産展示館→庄川水記念公園(ゴール)



# 令和6年度富山県スポーツフェスタ第33回富山県民スポーツ・レクリエーション祭のお知らせ

交流部門・体験部門

◆中心会期 令和6年5月25日(土)・26日(日)

No	種目名	部門		期 日	会場名	市町村
		交流	体験			
1	グラウンド・ゴルフ	○		5月14日	砺波総合運動公園多目的広場	砺波市
2	ゲートボール	○		5月26日	小矢部陸上競技場	小矢部市
3	壮年サッカー	○		5月19日・6月2日	富山南総合運動公園サッカー場	富山市
4	ソフトバレーボール	○		5月21日	富山県総合体育体育センター	富山市
5	女子ソフトボール	○		6月23日	立山町民グラウンド	立山町
6	ターゲット・バードゴルフ	○		5月26日	立山町総合運動公園	立山町
7	男女混合綱引	○		5月27日	城端西部体育館	南砺市
8	年齢別テニス	○		5月25日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
9	年齢別ソフトテニス	○		5月26日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
10	バウンドテニス	○		5月25日	滑川市総合体育センター	滑川市
11	壮年ボウリング	○		5月26日	高岡スカイボウル	氷見市
12	マスターズ陸上競技	○		4月21日	高岡市宮城光寺陸上競技場	高岡市
13	フォークダンス	○		5月26日	大島農村環境改善センター	射水市
14	エアロビック	○		5月12日	富山市南総合運動公園体育文化センター	富山市
15	トランポリン	○		6月8日	富山県総合体育センター	富山市
16	サイクリング	○		5月26日	旧中央サイクリングセンター発着⇄楽今日館他	富山市
17	ママさんバレーボール	○		5月19日	富山県総合体育センター	富山市
18	ベタンク	○		5月25日	五福公園「スポーツ広場」	富山市
19	ウォークラリー	○		6月9日	富岩運河環水公園	富山市
20	キャンプ		○	5月27日	県民公園太閤山ランド「いきいき広場」	射水市
21	ビーチボール	○		5月19日	ありそドーム	魚津市
22	ホステリング	○		5月25日	呉羽城跡	富山市
23	フレッシュテニス	○		6月9日	富山県西部体育センター	砺波市
24	パークゴルフ	○		5月26日	あさひヒスイ海岸パークゴルフ場	朝日町
25	ダンススポーツ	○		6月30日	富山市総合体育館	富山市
26	ドッジボール	○		5月12日	朝日町文化体育センター「サンリーナ」	朝日町
27	エンジョイテニス	○		5月11日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
28	武術太極拳	○		5月12日	富山県総合体育センター	富山市
29	ビリヤード	○		5月26日	フィレンツェネオ黒瀬店	富山市
30	ウォーキング		○	5月26日	呉羽丘陵多目的広場～五福周辺	富山市
31	キンボールスポーツ	○		6月2日	舟橋村立舟橋中学校体育館	舟橋村
32	ユニカール	○		5月18日	富山市2000年体育館	富山市
33	スポーツチャンバラ	○		6月2日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター剣道場	射水市
34	カローリング	○		5月18日	富山県総合体育センター	富山市
35	フラダンス		○	6月16日	富山駅南北自由通路	砺波市
36	ノルディック・ウォーク		○	5月28日	富岩運河環水公園	富山市
37	スポーツウェルネス吹矢		○	7月28日	富山城址公園	富山市

令和6年3月5日現在の予定です。

ウェブ・エージェント  
Webagent

パソコン販売  
ホームページ作成  
サポートまで  
ワンストップで対応致します。

〒939-8055

富山市下堀88-5 TEL:076-494-2285 FAX:076-494-2286

"オフィスを科学し創造する"



株式会社 瀬戸

office  
本 社 〒930-0026 富山市八人町9-11 TEL 076-441-3618 FAX 076-441-6434  
本 業 部 〒930-0026 富山市八人町9-11 4F TEL 076-441-3111 FAX 076-439-5300

shop  
大 泉 店 〒939-8087 富山市大泉町1-5-9 TEL 076-420-4555 FAX 076-420-6444  
オ フ コ セ ト 〒930-0856 富山市牛島新町5-5 TEL 076-444-4686 FAX 076-444-4686  
タワー111ビル1F

主要品目  
IT関連用品、情報機器、デジタル複合機、デジタル印刷機、CAD、タイムレコーダー、バーキングシステム、セキュリティ関連、耐火扉扉、防犯・防犯用品、文具、事務用品、図章給食具用品、旅行用機器、教育機器、エコロジー関連

http://www.kk-seto.com

# 功績をたたえる 表彰に輝いた方々・団体

## 文部科学省生涯スポーツ功労表彰者

富山県サイクリング協会  
常任理事 中島 憲一氏



前理事長が受賞された時は、コロナ禍のため、県を通じての伝達だったのですが、私は東京の表彰式に出席できました。支えてくださった皆様方に感謝!!

富山県ダンススポーツ連盟  
副会長 黒田 成則氏



平成5年の発足時から30年、連盟の活動に携わってまいりました。これもひとえに会員の皆様のお陰と心から感謝申し上げます。

## 県スポーツ部門功労表彰者

富山県シニアサッカー連盟  
会長 古野 孝志氏



この度の受賞は皆様のお陰だと思い、仲間感謝!感謝!です。今後も“生涯現役”を目標にシニアサッカーの発展に尽力したいと思います。

## 県スポーツ部門功労表彰団体

### 特非) 富山県ダンススポーツ連盟



創立30周年の記念すべき年に「生涯スポーツ優良団体表彰」を受賞いたしました。今後も県内の老若男女の健康とダンススポーツの発展に寄与してまいります。

## 編集後記

生涯スポーツとやま第77号は、昨年11月16日に開催されました日本ペップトーク普及協会認定講師 笹木隆司さんの研修会の内容についてお知らせいたしました。前向きな声掛けなどスポーツシーンにはかかせない講演会でした。本年度もスポーツレクリエーション祭など様々な皆さまの活動報告をわかりやすくお伝えしてまいります。

ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

広報委員 松森 朋恵

## 小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化活動・ボランティア活動団体にご加入いただける保険です。加入手続きはインターネットからの受付となります。4名以上の団体でご加入ください。

保険の詳しい内容、資料請求はホームページをご覧ください。

<https://www.sportsanzen.org>



(公財) スポーツ安全協会



QRコード



スポあんネット

あなたの思い伝えたい。

NAKATANI PRINTING  
URL <http://www.nakatani-p.co.jp>

株式会社 なかたに印刷

〒939-2741 富山市婦中町中名1554-23 TEL076-465-2341 FAX076-465-2340 <http://www.nakatani-p.co.jp>

日本印刷個人情報保護体協認定 JPS