

# 柏 友

〒 419-0112

田方郡函南町柏谷 540 番地

Tel : 055-979-1566

Fax : 055-979-7083

E-mail : higashichuu@ny.thn.ne.jp

## ★「ペップトーク(スクールペップトーク)」って何?★

PEP とは「元気・活気・活力」という意味で、ペップトークとは「たった数分で相手のやる気に火をつける話術」のことです。

スポーツの現場で、監督やコーチが試合前に選手たちの士気を高めるために言葉をかけているシーンを見たことがあると思います。スポーツ大国アメリカで誕生し、今では「励ましの技術」として全米で広く親しまれています。しかし日本ではまだまだ浸透しているとは言えません。

それもそのはず、ペップトークは試合前のロッカールームで行われることが多いため、なかなか広く一般的に私たちの目に触れる機会がないからです。

言葉で人の心を震わせ、相手のやる気に火をつけることができるペップトークは、スポーツ界のみならず、ビジネスシーンでもコーチングの技術として多くの企業が導入しています。そんなペップトークを積極的に学校現場に取り入れようと、本校では昨年度末より「スクールペップトーク」の推進と実践に取り組んでいます。

ペップトークには「5つのルール」と「4つのステップ」があり、これに沿って励ましの言葉をつくっていけば、誰でもたった数分で相手の心に火を付け、やる気にさせることができるようになるはず。子供の心に火をつける！ご家庭でも是非実践してみてください。令和元年度は「ペップトーク」をしっかり根付かせていきたいと思ひます。

裏面にて「ペップトーク」5つのルールと4つのステップを簡単に紹介しします。



## ★体験を伴う学習（総合的な学習の時間）が間近に迫る★

各学年「総合的な学習の時間」を使って実施される「体験を伴う学習」が近づいています。体験を伴う学習は「実感」が伴います。学校で提供する体験は、非日常的なものが多く、驚きや発見を期待することもできます。各学年の準備の様子を紹介しします。

### 【1年：自然体験 5月28日（火）】

中学校での新たな出会い、新たな生活が始まり2ヶ月、「自然」とのふれあいを通じて、望ましい人間関係と学級・学年での連帯意識をより一層高めていきます。

- 「天城ふるさと広場（遊YOU広場）」では飯盒炊飯とカレー作りを行います。積極的に班の仲間や学級、学年とかかわり、「できた」という達成感を実感させます。
- 事前から当日、事後までの活動を通して、互いの良さを認め合い、望ましい人間関係をつくと共に、集団での連帯感を培います。

### 【2年：職場体験 5月27日（月）28日（火）】

将来の職業への意識を高め、体験をとおして職業理解、自己理解を図ります。働く人と接することにより、社会性（コミュニケーションの力・ルールやマナー）を身につける機会にします。

- 町内外の47事業所の協力を得て実施しします。
- 5月16日（木）に各事業所への事前訪問を行う計画です。

## 【3年：修学旅行 5月26日(日) 27日(月) 28日(火)】

日本の伝統文化、文化遺産に触れ、文化の理解、継承への思いを育てます。公共の場でのルールやマナー、社会の一員として行動することの大切さを学び、学級や班の役割に責任をもちます。

- 奈良方面：飛鳥地方・奈良公園（東大寺等）を全員で見学します。
- 少人数（班別）でコースを設定し、電車やバスを使って計画したコースを巡ります。
- バス移動によるクラス別研修を実施し、古都学習をしながら仲間づくり、学級づくりを進めます。

5/26 学校集合7:10 学校発7:50

5/28 三島駅着20:45 各地区到着21:00ごろ

## ★今後の予定：PTA奉仕作業へのご協力を★

5月13日(月) 授業参観・部活動懇談会・部活動参観 ※弁当

14日(火) 生徒集会(縦割り)、今年度初のSUT国語 ※目指せ満点合格!

16日(木) 1年耳鼻科検診

2年生：職場体験事前訪問14:00~

※訪問終了後そのまま下校、部活動なし

19日(日) PTA奉仕作業(1年生と1年生保護者対象)

※7時までに天候が不安定な場合のみ、実施の可否をメール配信

・役員集合 7:30

・受付 8:00~ ※駐車場：第2グラウンド

・開会式 8:15

・終了予定時刻10:30

※軍手、草かじり、熊手、タオル、水筒等、ご用意をお願いします。

20日(月)~22日(水) テスト前部活動停止期間

21日(火) 尿検査2次 ※1次検査未実施の生徒のみ

23日(木) 1学期中間テスト

24日(金) 下校12:20 ※田方地区教職員研修会のため給食なしで下校

3年生：修学旅行前日指導

2年生：職場体験前日指導

26日(日) 3年生：修学旅行1日目

27日(月) 3年生：修学旅行2日目

2年生：職場体験1日目 ※事業所により弁当必要

1年生：学年日課授業実施 5校時「交通安全教室」 ※弁当

28日(火) 3年生：修学旅行3日目

2年生：職場体験2日目 ※事業所により弁当必要

1年生：自然体験 学校集合7:50 帰着16:00

29日(水) 3年生代休日

1年・2年(平常日課) ※弁当

30日(木) 2年生内科検診

31日(金) 英語検定16:00

## 【カウンセラー来校日】

- 川田SC…5/10(金) 17(金) 31(金) 6/3(月) 10(月) 24(月)  
(ご希望がありましたら、教頭が調整します。979-1566)

# 柏 友

〒419-0112  
田方郡函南町柏谷 540 番地  
Tel : 055-979-1566  
Fax : 055-979-7083  
E-mail : higashichuu@ny.thn.ne.jp

## ★「ペップトーク」5つのルール★

- 1 ポジティブな言葉を使う
- 2 短い言葉を使う
- 3 わかりやすい言葉を使う
- 4 相手が一番言ってほしい言葉を使う
- 5 相手の心に火をつける本気の関わり

### ① ポジティブな言葉を使う

ペップトークではポジティブなものの方や表現を使うことで、相手の不安や緊張を取り除き、持っている力を発揮させやすくします。

### ② 短い言葉を使う

ペップトークは試合前のあまり時間の取れない場面で使われることが多いので、相手の心にすっと入っていくような、短くシンプルな言葉で伝えることが求められます。長々とした言葉には、不必要な情報や意味のない繰り返しの表現が多くなりがちで、本番前の大切な時間を浪費してしまうばかりか、聞く側の集中力を削いでしまうためマイナス効果です。

### ③ わかりやすい言葉を使う

試合前、選手たちが緊張や不安を抱いている中、わかりづらい言葉で励ましても誰の心にも残らずに終わってしまいます。ペップトークは「わかりやすさ」が重要です。普段から使っている「わかりやすい言葉」、もっと言うと「相手が確実に理解できる言葉」を使うようにすると効果的です。

### ④ 相手が一番言ってほしい言葉を使う

ペップトークで重要なのは、「自分が言いたいこと」を言うのではなく、「相手が一番言ってほしいこと」を言うことです。しかし人によって「一番言ってほしい言葉」は異なるので、相手の立場になりきり、その人の精神状態を理解し受け入れた上で、寄り添った言葉がけを心がける必要があります。

### ⑤ 相手の心に火をつける本気の関わり

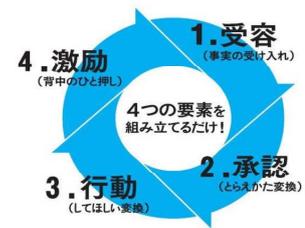
相手の心に火をつけるためには、自身が相手を本気で応援する、本気で成功してほしいという思いを持つことが何より大切です。「本気の関わり」がなければ、どんな言葉も相手には伝わりません。そのためには普段から信頼関係をつくり、「この人に言われたら絶対やりたい」と思われる人になる必要があります。

これらのポイントを押さえて上で、次の4つのステップを通してペップトークをつくり上げます。

## ★「ペップトーク」4つのステップ★

- |   |    |           |
|---|----|-----------|
| 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 | (背中への押し)  |

### ペップトークの組み立て方



### ステップ1：受容

まずは現在の状況に対して、その事実を受け入れる言葉をかけます。たとえば、コンクールや発表会の直前だったら「緊張して手が震えているね」「私もコンクール前はこんな感じだったよ」など、不安や緊張といった感情を否定することなく、肯定的に受け止めます。

### ステップ2：承認

事実を受け入れた上で、それを前向きな捉え方に変換していきます。「緊張しているのは、努力の成果を発揮したいと本気で思っている証拠だよ」など、事実を肯定的な発想へと転換できるよう、手助けしていきます。

### ステップ3：行動

「いつもどおり演奏したら、きっといい結果がついてくるよ」など、具体的にどのような行動をとればいいのか、導いていきます。このとき「本番中はぜったいに間違っちゃだめ」といった具合に、“してはいけないこと”ではなく、“してほしいこと”を肯定的に伝えることが大切です。

### ステップ4：激励

最後に「さあ、いってらっしゃい」と背中をやさしく押して、相手に勇気を与えます。

これらの4ステップを踏むことで、相手のやる気を引き出すことができます。

## 【ペップトークの実践例】

### (例) テストの前

1. 受容「今日はテストの日だね。緊張しているの？」
2. 承認「それは今まで〇〇が頑張って勉強してきたからだよ」
3. 行動「今までの努力を信じて集中して取り組めばきっとうまくいくよ」
4. 激励「さあ、いってらっしゃい。今日の夕飯はが好きなカレーをつくって待ってるね」



### (例) 発表会の前

1. 受容「〇〇、発表前で手が震えているね。お母さんも緊張してそうなったことがあるよ。」
2. 承認「でもそれは今まで〇〇がそれだけ真剣に練習してきたからだよ」
3. 行動「自分が楽しく演奏している姿をイメージすれば、最高の演奏ができるよ」
4. 激励「さあ、自信を持っていってらっしゃい！」

こちらは一例ですが、シーンや子供の性格に応じた声かけをしてあげられるといいです。たった数分で子供のやる気を引き出すペップトーク。家庭学習や習い事など日常生活のさまざまな場面で使うことができるので、ぜひ今回ご紹介した「5つのルール」と「4つのステップ」をマスターして、子供の自信ややる気を上手に引き出していきましょう。