

足劍連事第 07-36 号  
令和 7 年 11 月 30 日

各団体会長様、実務責任者様

足立区剣道連盟  
会長 西村和美

令和 7 年度公益財団法人足立区スポーツ協会指導者研修会  
「元気・活気・勇気を引き出す言葉の力」の開催について

平素は当連盟の事業にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、このたび足立区スポーツ協会では標記の指導者研修会を別紙の通り行います。

当足立区剣道連盟は、昨年度に発生した不適切な指導事案の反省を踏まえて、今年度の重点事項として「コンプライアンスの遵守と推進」を掲げており、折に触れてコンプライアンスの遵守と適切な少年少女指導の在り方について言及しております。足立区スポーツ協会でも協会全体における喫緊の課題であると捉えていらっしゃり、4月のコンプライアンス研修に続いて、少年少女指導の現場で指導者に求められる具体的な技術の研修会を催していただきます。開催要項に記載されている剣道連盟の募集割当人員 30 名とは、加盟団体より最低 1 名の参加が求められているという意味です。この機会に実際に少年少女指導に当たる指導者本人の参加を求める。2 人でも 3 人でも申込をしてください（人数調整の可能性あり）。研修を受けた内容を各会に持ち帰って、指導者で話し合う機会を設けて、少年少女指導に導入してください。

ご承知の方も多いと思いますが、ペップトークとは、モチベーションを高めるためのポジティブな言葉がけや短いスピーチのことです。もともとはアメリカのスポーツ界で、試合前に監督やコーチが選手を励ますために行われていましたが、現在ではビジネスや教育などさまざまな場面でも活用されています。ペップトークは、相手の集中力ややる気を引き出すためのコミュニケーション手法として非常に効果的です。子どもたちの指導に当たる人は身につけるべき技術です。

なお、当日は都スポーツ大会足立区予選会がありますが、終了後移動してください。

記

1 日時 令和 8 年 2 月 1 日 (日) 17:00 ~ 19:30 ※16:30 受付開始

2 会場 足立区役所 2 階庁舎ホール

3 内容 テーマ：トップアスリートに学ぶペップトーク

講師：一般財団法人日本ペップトーク普及協会 代表理事 岩崎由純氏

4 足立区剣道連盟募集割当人員 30 名

5 参加申込方法 下記申込書で石黒理事長に申し込んでください。

メール: rsa24527@nifty.com FAX: 03-3603-8530 【期限：R7.12.17(水)】

団体名 \_\_\_\_\_ R7 年 月 日

NO	段	氏名	年齢	団体内の役職	NO	段	氏名	年齢	団体内の役職
1					4				
2					5				
3					6				

以上

【参考】ペップトークの概要についてまとめました。参考にしてください。

ペップトーク（Pep Talk）の「PEP」には、「元気」「活気」という意味があります。つまりペップトークとは、「自己や相手のモチベーションを高めるポジティブな言葉がけ」のことを意味します。

## 1. ペップトークの流れ

### (1) 受容（事実を受け入れる）

相手の状況を否定せずに受け入れる言葉をかけます。自信をなくしている、不安になっているなどのネガティブな状態も、そのまま受け止める言葉から入ることがポイントです。

### (2) 承認（捉え方を変換する）

受け容れた事実をプラスに捉え直し、承認します。マイナスの感情を抱えている人も、受容され、承認されることで、自分を認め、ポジティブな考え方ができるようになります。

### (3) 行動（してほしい行動へ変換する）

「〇〇するな」と禁止する形で伝えるのではなく、「〇〇しよう」としてほしい行動を表す言葉で伝えます。こうすることで、声をかけられた相手は前向きな行動に目を向けることができます。

### (4) 激励（背中を押す）

最後に、背中を押して行動へと送り出します。相手の心理状態がポジティブなのかネガティブなのかを見極めて、ポジティブなときは強く、ネガティブなときには優しくというように、背中を押す「強さ」を調整します。

重要なのは、「受容」と「承認」のステップを踏むことです。ネガティブな気持ちのときにいきなり「頑張れ」と言われてもプレッシャーになってしまいますが、「受容」と「承認」を経て受け容れられ、承認されたと感じることで、相手に信頼感を抱き、前向きな気持ちになれるからです。

## 2. ペップトークのルール

ペップトークの効果を高めるための言葉選びにはルールがあります。基本の流れに加えてこれらのルールを意識した言葉選びをすることで、より一層の効果が期待できます。

### (1) ポジティブな言葉を使う

「～しない」というような否定的な言葉を避け、「～しよう」と前向きな言葉で伝えます。

### (2) 短く、わかりやすい言葉を使う

短時間で相手の感情を動かすためには、短く、誰もが理解できる言葉を使うことがポイントです。組織内の共通言語を使うのも効果的です。

### (3) 相手が求める言葉を使う

自分が言いたいことではなく相手がかけて欲しい言葉を選びます。たとえば、プレッシャーを感じて緊張しそぎている人には、「いつも通り、リラックス！」とリラックスを促す言葉が響きます。こうした言葉も、口先だけで気持ちが入っていなければ相手に伝わりません。「一緒に成功しよう」「やり遂げたい」というように、本気で関わる気持ちがあることが前提で、それをしっかりと相手の心に伝えるには日頃から信頼関係を構築しておくことも重要です。

## 3. ペップトークで避けるべき言葉

ペップトークでは、ネガティブな言葉や指示は避けるべきです。なぜなら、人の脳は否定形の言葉がうまく理解できないと言われているからです。具体的には、「ミスしないで」というと、まず「ミスする」ということを脳がイメージしてしまい、その結果、「ミスする」というマイナスなイメージが伝わってしまうというわけです。また、ネガティブな言葉は相手の緊張や不安を高めてしまい、本来の能力を発揮しづらくしてしまいます。「ミスするな」と否定形で言う代わりに「楽しもう」「リラックスしよう」など、否定形を使わない言葉に変換することで、相手のモチベーションを高めることができます。