

選手のやる気を引き出す ペップトーク 用例集

ペップトークと言うのは一瞬で選手を勇気付け、鼓舞するトークです。

ペップとは英語で「元気・活気」という意味で、ペップトークはスポーツの本場アメリカで試合前の選手の心に火をつける「励ます技術」として研究されてきました。

ペップトークでは相手を承認しながらポジティブで短い言葉を使って、相手のやる気を引き出します。

それとは逆に、プッペトークとはネガティブで相手のやる気をなくすリスクのある言葉です。応援するつもり「焦るな」といった否定形の言葉が代表例です。このとき脳は「焦る」ことにフォーカスしてしまい、悪い結果を引き起こす原因になってしまいます。

以下にペップトーク、プッペトークの使用例をご紹介します。

エッセンスを取り込んで頂き、あなたのコーチング活動や人との関わりの中でご活用下さい。

強豪校と試合をするときに

	ペップトーク	プッペトーク
事実を受け入れる	お前らすごいぞ！今日は決勝戦、 相手は全国大会の常連校だ！	お前ら、今日は決勝戦、 相手は全国大会の常連校だ！
とらえかた変換	お前たちの強さを証明するチャンスだ！	まともに戦ったら <u>絶対負ける</u> 相手だ。
してほしい変換	お前たちらしく、ガッチリ守って ワンチャンスをものにしよう！	ボールを <u>とられても焦るな</u> 。気持ちで <u>負けたら終わり</u> だからな。
背中の一押し	さあ思いっきり暴れてこい！	さあ思いっきり暴れてこい！

勝負所でとったタイムアウトで

	ペップトーク	プッペトーク
事実を受け入れる	いいぞ！ここまで同点で残り 3分だ。	いいぞ！ここまで同点で残り 3分だ。
とらえかた変換	自分たちの力を試せるいいチャンスがやってきたぞ。	この勝負所は <u>ミス</u> が <u>命取り</u> になる。

してほしい変換	あの練習を信じて、最後まで自信を持って走りきるんだ。	<u>点を取られても最後まであきらめる</u> んじゃないぞ。
背中の一押し	さあ、頑張っていこう！	さあ、頑張っていこう！

シュートが入らない選手を鼓舞するときに

	ペップトーク	プッペトーク
事実を受け入れる	シュートを5分間で3本打ってきたな。	シュートを5分間で3本打ってきたな。
とらえかた変換	どんどんシュートを打っている。 ナイスストライクだ！	全部のシュートが <u>外れた</u> 。まだ調子が出ていないな。
してほしい変換	フリーを作ってリズムをつければ絶対に入るようになるぞ！	相手のプレッシャーに <u>ビビる</u> な！じゃないと <u>リズムが悪い</u> まままで <u>終わってしまう</u> ぞ。
背中の一押し	さあ、決めてこよう！	さあ、決めてこよう！

以下は、バスケットの場面以外でのペップトークの用例集です。

お仕事やプライベートなどでの活用例も参考にされて下さい。

ピアノの発表会の舞台袖で先生が生徒に

	ペップトーク	プッペトーク
事実を受け入れる	〇〇ちゃん、手が震えているの ね。	〇〇ちゃん、手が震えているの ね。
とらえかた変換	それはね、あなたが本気になった 証拠なの。	手が <u>震える</u> のは <u>気にすること</u> は ないわよ。
してほしい変換	本気を出せば最高の演奏ができ るっていつも言ってるよね。	途中で <u>間違えて</u> も最後まで <u>あき</u> <u>らめず</u> に弾こうね。
背中の一押し	さあ、いってらっしゃい	さあ、いってらっしゃい

退院時に看護師さんが患者さんに

	ペップトーク	プppetトーク
事実を受け入れる	いよいよ退院ですね。元の生活に戻れるか不安なんですよね。	いよいよ退院ですね。元の生活に戻れるか不安なんですよね。
とらえかた変換	今回の入院で、健康の大切さを今まで以上に気づかれたんじゃないですか？	今回の入院で、健康を <u>失った</u> ら <u>大変</u> だと気づかれたんじゃないですか？
してほしい変換	ご自分のペースで、できることからやっていけば大丈夫。	多少 <u>できない</u> こともあるかもしれないけど <u>焦ら</u> なくていいですよ。
背中の一押し	みんな応援してますよ！	みんな応援してますよ！

大事なプレゼン前に上司が部下に

	ペップトーク	プppetトーク
事実を受け入れる	今日は大事なプレゼン、緊張してるのか？	今日は大事なプレゼン、緊張してるのか？

とらえかた変換	それってそれだけ真剣にこのプロジェクトに取り組んで来たからだよ。	<u>負ける</u> 訳にいかないプレゼンだから <u>緊張する</u> のはしかたない。
してほしい変換	クライアントと一緒に成功する姿をイメージしながら想いをぶつけてこい！	<u>失敗</u> を <u>恐れず</u> 、想いをぶつけてくれば <u>絶対負け</u> ない。
背中の一押し	終わったら祝杯あげようぜ！	終わったら祝杯あげようぜ！

以上となります。

是非あなたのフィールドでご活用下さい！