

福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会

- 1 目的 公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者及び福岡県スポーツリーダーバンク登録者、各種スポーツ指導者を対象とした研修会を開催することにより、指導者の資質の向上を図るとともに、スポーツの普及・振興に寄与することを目的とする。
- 2 主催 福岡県 福岡県教育委員会 (公財) 日本体育協会 福岡県スポーツ指導者協議会
- 3 共催 (公財) スポーツ安全協会福岡県支部
- 4 主管 (公財) 福岡県スポーツ振興センター (公財) 福岡県体育協会
- 5 協力 大塚製薬株式会社
- 6 期日 令和元年5月19日(日)
- 7 対象 (公財) 日本体育協会公認スポーツ指導者、福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者
地域スポーツ指導者(スポーツ推進委員、総合型地域SC指導者)、スポーツ行政担当者
スポーツ指導者を指す者

8 参加人数 213名

9 内容

(1) 説明「これからのスポーツ指導者に必要なこと」～スポーツ立県福岡を目指すために～

講師 福岡県人づくり・県民生活部スポーツ振興課スポーツ第2係長 森本 奏史氏

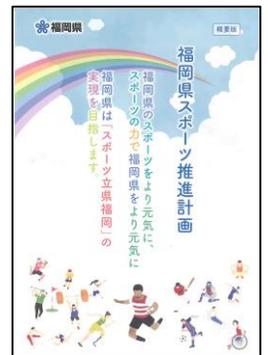
ア 「福岡県スポーツ推進計画」について

イ スポーツ・インテグリティ(健全性、誠実性、高潔性を高める)

ウ スポーツに関する情報の発信を充実させる

エ スポーツの力で福岡県をより元気に

- ① 大規模スポーツ大会が盛んに行われる
- ② 健康になる、生きがいが増える
- ③ 人を育み、共生社会が実現する
- ④ 地域と経済が活性化する



(2) 講演「相手をやる気にさせることばかけ、ペップトークとは？」

講師 一般財団法人日本ペップトーク普及協会 専務理事 浦上 大輔氏

※詳細については次ページより参照

(3) 情報提供「栄養講座」～スポーツ栄養の原則～

講師 大塚製薬株式会社 福岡支部 南 和希氏

ア 朝食、栄養バランスの大切さ

朝食を必ず食べる子どもほど、「だるさを感じる割合が少ない」。

イ 運動前後の食事

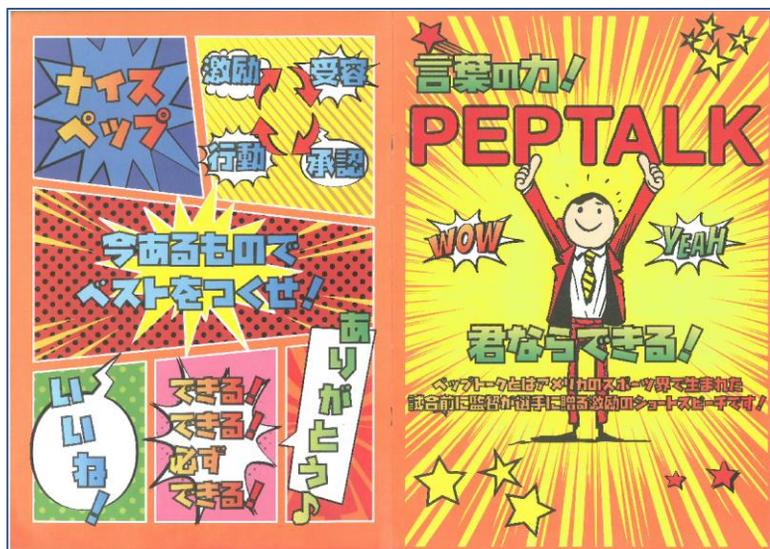
疲労回復、筋繊維の修復のため、運動後30分以内に炭水化物とタンパク質を摂取する。

ウ 免疫と乳酸菌

乳酸菌を摂取することによって粘膜免疫の機能が高まり、風邪の感染リスクの低減が期待できる。コンディション管理に乳酸菌が有効である。



「相手をやる気にさせることば かけ、ペップトークとは？」



魂に火をつける講演家

一般財団法人日本ペップトーク

普及協会 専務理事

浦上 大輔

ペップトークとは？

ペップトークとは、アメリカのスポーツの試合前に監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「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、スポーツ現場はもちろん家庭、学校、職場など幅広く活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、上司、部下、同僚に対する言葉の使い方が変わり、コミュニケーション力の向上、メンタルヘルスの改善事例が増えています。

プロフィール

1969年、東京都生まれ。北海道大学で運動生理学(健康体育科学修士)、理学療法学を学び、運動指導のスペシャリストとして、学校体育、リハビリ医療、高齢者介護の現場で活躍。2012年、ペップトークの第一人者岩崎由純氏と一般財団法人日本ペップトーク普及協会を設立。人をやる気にさせるペップトークの講演・研修を企業、学校、スポーツ団体等で行い全国を飛び回る。

私たちは励まし方を習っていない！

セルフペップ大作戦
「言葉が変わると
気分が変わる」

思い込み大作戦
「言葉が変わると
思い込みが変わる」

予祝大作戦
「ワクワクするから
成功する」

ゴールペップ大作戦
「言葉の力で本領発揮」

私たちは励まし方を習っていない！

励まし方は、学校で授業として教えてもらえるものではなく、お父さんやお母さんが教えてくれるものでもない。私たちは、経験から見よう見真似で人を励まししている。「大丈夫」と励まされた人は「大丈夫」と励まし、「何でそれができないんだ」と励まされた人は、「何でそれができないんだ」と励ます。私たちは相手をやる気にさせる励まし方を学ぶ必要がある。

I セルフペップ大作戦

「あなたが励ましたい、応援したい人を5人挙げてください」。こんな質問をすると多くの人は、家族、友人、職場の同僚などの名前を挙げる。その中に自分を入れていなかった方は、ぜひ、自分を入れてほしい。なぜならば、最初に励ます必要がるのは「あなた自身」だからである。なぜ、自分が最初かということ、励ます本人がいい状態だからこそ、相手を励ます時にエネルギーが伝わるからである。

励ます本人が精神的・身体的にボロボロで、不安や悩みを抱え、疲れ切った状態で「私はこんな状態だけど、君にはなんとか頑張ってもらいたい」と言われても、相手も受け取りづらい。だから、セルフペップトークを行い、自分を最高の状態に保つことが大切なのである。

「言葉が変わると気分が変わる」

あなたも、誰かと次の①から④を試してみしてほしい。

- ①一人が腕を肩の高さで真っすぐ前に伸ばす。
- ②その腕をもう一人が下に押す。
- ③腕を伸ばしている人が「もう無理だ」と言いながら耐える。
- ④腕を伸ばしている人が「絶対できる」と言いながら耐える。

多くの方は、④の方が力が出しやすくと感じられたのではないだろうか。それは、ポジティブな言葉によって気分が変わり力を出しやすくなったからである。

「心を変える2つのスイッチ」

言葉・体・心の中で、自分でコントロールしづらいのは心である。言葉は「こんな風に話してください」と言えばすぐに変えられる。体（表情や動作など）もすぐに変えられる。しかし、心の状態は変えにくい。

IV ゴールペップ大作戦

「言葉の力で本領発揮」 4ステップで本番前の背中の一押し

④ 激励（背中の一押し）

最後に熱い言葉、温かい言葉、優しい言葉で相手の背中を押して本番に送り出す。

- ①強く押す
「君ならできる！」
- ②優しく押す
「みんなついているから」

① 受容（事実の受け入れ）

本番前は緊張や不安になりがち。相手の状況や感情をまずは受け入れることで信頼を得ることができる。

- ①状況受容
「相手は全国大会の常連校だ」
- ②感情受容
「緊張するよね」

③ 行動（してほしい変換）

「〇〇しよう（してほしいこと）」と伝えると相手に成功のイメージを持って行動してもらえる。

- ①ネガ→ポジ変換
「焦るな」→「落ち着いて」
- ②結果→行動変換
「勝とう」→「ベストを尽くそう」

② 承認（捉え方変換）

本番前は不安から「ないもの」にフォーカスしがち。捉え方変換で、ものの見方や考え方を換え、やる気に火をつける。

- ①捉え方変換
緊張→「本気の証拠だよ」
- ②あるもの承認
「今まで誰より頑張ってきた」

「ウキウキしてください」と言われても困ってしまう。だが、ウキウキしている状態の言葉を使ったり、体（表情や動作など）を変えたりすることで、心の状態がそれについてくる。心と体は繋がっており、言葉と体をポジティブに変えることで、心もポジティブな状態に変えられるのである。

「リズムを刻んだセルフペップトーク」

「できる！ できる！ 必ずできる！」 「強く！ 走れ！ 誰より早く」 など、心地よいリズムと響きで、思わず口ずさんでしまうような自分なりの337ペップを作ろう。楽しんで実践しながら、自分流のペップトークを増やしてほしい。

II 思い込み大作戦

「言葉が変わると思い込みが変わる」

人はある体験したときに、自分はこういう人間だと思い込む。その思い込みによって新たな行動が生まれてくる。人は体験から学ぶのである。

「さっちゃんはいつも笑顔だね」「さっちゃんが笑うと皆が明るくなるね」と何度も言われると、さっちゃんは「私って笑顔が素敵なんだ」と思い込み、自然と笑顔が多くなる。逆に、「遅い」「だらしない」などの言葉を何度も聞くと「自分はダメな人間なんだ」と思い込んでしまうので気を付けてほしい。

III 予祝大作戦

「ワクワクするから成功する」

予祝とは、未来に起きてほしいことを予め祝うことである。ここでは、長嶋茂雄氏の例を紹介したい。

スランプに陥って絶不調だった長嶋氏は、天覧試合でホームランを打ちたいと考えた。

そこで、新聞を購入し、スポーツ面の見出しを「長嶋、天覧試合でサヨナラホームラン」と書き換えた。すると、実際に試合でサヨナラホームランを記録したのである。

人は、未来がイメージできるとやる気になる。何かにチャレンジするとき、脳がワクワクした状態を作り出すから成功するのである。