

## PEP TALK ペップトークとは？

ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に、監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。「PEP」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。

日本を代表するアスレチックトレーナー岩崎由純が、アメリカのスポーツ現場で学んだ「勇気を与える感動スピーチ」を自分、家族、仲間に伝えるコミュニケーションスキルとして確立しました。

スポーツ現場はもちろん、教育現場や家庭、職場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。

### ペップトークの特徴

- |               |   |
|---------------|---|
| ☆ 誰でも学べる      | あなたが親、スポーツ指導者、教員、会社の上司、学生で、勇気づけたい人がいるなら、誰でも学べる。 |
| ☆ 学んだらすぐ使える   | 日常的に使っている「言葉」を元になっているので学んだらすぐに使える。              |
| ☆ いつでもどこでも使える | 応援したい人がいれば、日常生活のどんな場面でも使える。                     |
| ☆ 簡単に使える      | 2つの基本スキルを学べば、日常の会話の中で簡単に使うことができる。               |
| ☆ 成果がすぐに出る    | 言葉がけによって、相手が前より自信を持って行動できるようになるので、すぐに効果が出る。     |
| ☆ ポジティブな人になる  | 前向きな言葉を使うので、思考も行動も前向きになる。                       |