

▶ 高校生キャプテン会議第一部 対談セミナー

高校生キャプテンたちは、日々の練習、試合での様々な局面でチームのまとめ役としてとても重要な役目を担っています。彼らがリーダーとして大人(担当の先生)や同級生や下級生たちに対しどんな言葉を発するかによって、チームのまとめりや個人のパフォーマンスが大きく左右されます。

【ペップトークとは】

「Pep Talk」の起源は、スポーツ選手を励ますのに指導者やリーダーが競技前に使った「短い激励のメッセージ」。短くて、分かりやすく、肯定的な言葉を使った、魂を揺さぶる、人をその気にさせるスピーチです。

【ペップトークの定義】

- ① 状況を把握する
- ② 目的・目標を明確にする
- ③ 短く・解りやすく・簡潔に
- ④ ポジティブな表現を使う
- ⑤ キーワードを含める
- ⑥ 現在の状況を容認し進むべき道を示す



【岩崎】 キーワードというのが大事で、チームメイトにどういふふうに頑張ってもらいたいのかとか、チームメイトがどんな状態になっているのかというのを理解した上で、例えば「本気」という言葉を使って、「みんな緊張してるよね。でもそれはみんなが本気の証拠だよ。今まで練習してきた力を全部出し切りたかって本気で思ってる証拠だよ。だから、自分たちの本気を信じて頑張ろうよ！」みたいな言ったら、「本気」という言葉を3回使ってますよね？そういうのがキーワードになるわけです。

【上田】 なるほど。でも試合の前っていうのは、状況によってテンションというか違うじゃないですか。だから、試合前に全部こういう事を言おうと思ってても、実際は言えない事があると思うんですよ。

【岩崎】 そうですね。

【上田】 ですからこの事をよく含めて、皆が気合が上がりすぎちゃったら冷静にした方がいいわけだし、そのことをよく考えといた方がいいかもしれませんね。

【岩崎】 それで、次のこの事が出てくるんですね。

要するに、周りの状況、皆の心の状態を「耳」だけでなくプラス「目」と「心」で「聴く」という事ですね。これが一番、キャプテンが言葉選びをする前に大事なことです。

