

ペップトーク①

一般財団法人日本ペップトーク普及協会 副島理子さん



ペップトークを聞いたことがありますか？ペップとは【元気】や【活気】という意味です。ですからペップトークとは、自分や目の前の人を元気づける・勇気づける言葉がけです。

突然ですが、質問です(笑)バスケットの試合の場面。あなたは応援団です。応援チームに得点が入るチャンスがやってきました。あなたは①と②どちらを言いますか？

①シュートを入れる

②シュート落とすなー



私は学生時代バスケットをやっていましたが、よく②を言われていました。そうするとなぜか？シュート落としてしまうんですよ(笑)

さて・・・①と②は何が違うのでしょうか？

①は肯定的な言葉がけ。

②は否定的な言葉がけです。

私達の脳は言葉から受け取ったイメージを現実化させるのだそうです。しかも最初に受け取ったイメージを先行させるようです。

ですから「シュート落とすなー」と言われると、まずシュートを落とした自分をイメージしてしまうそうです。「落とすなー」という言葉は「落とす+しない」の組み合わせなのですが、後で「しない」と否定し、打ち消していても、先に「落とす」が耳に入るのでシュートを落とす自分をイメージします。それが現実化して、シュートを落としてしまうのだそうです。

ですから応援する時は①の「シュート入れろー」と肯定的な言葉がけをお勧めします。

つづく



賛助会員募集

一般社団法人小郡市スポーツ協会は、市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会加入によるご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年度賛助会費

企業、その他団体会員 年額(1口) 10,000円 1口以上

個人会員 年額(1口) 2,000円 1口以上

問合せ先

一般社団法人

小郡市スポーツ協会

〒838-0115

小郡市大保427番地1(小郡市野球場内)

TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967

E-mail:sports@ogori-taikyo.org

ホームページ <http://ogori-taikyo.org/>

創刊にあたって(広報委員より)

初めて発行することになり、「読みやすい」広報誌を目指してみんなで知恵を絞りましたが、いかがでしょうか。今後も楽しいものが作れるように頑張っていきます。

広報委員会 委員長 田中章二 副委員長 濱崎徳夫

委員 吉田達司、東谷邦治、坂口数春、時里久美子