



## ペップトーク 「pep talk」

「ペップトーク」という話し方をご存じでしょうか。

ペップトークとは、目標達成や能力発揮を促すための短い激励の言葉です。

スポーツの世界でよく使われる応援のメッセージのようなもので、本来持っている力を引き出すための前向きなコミュニケーションと言えるでしょう。

ペップトークの語源は「ペップ (pep)」は英語で「活力」「気力」という意味があります。この「ペップ」に「話す (talk)」が加わり、聞く人に活力を与える話、つまり「ペップトーク」となりました。

ペップトークの大きな目的は、相手のやる気を高め、最高のパフォーマンスを発揮してもらうことです。不安を取り除き、自信を持たせることで、本来の力を存分に出せるようサポートします。

不安の解消: プレッシャーや緊張を和らげる

自信の向上: 自分の可能性を信じさせる

集中力の強化: 目標に意識を向けさせる

行動の促進: 一步踏み出す勇気を与える

憧れるのをやめましょう

ペップトークの例の中でも有名なのが、2023年のWBCで大谷翔平選手がロッカールームで話した有名なスピーチです。

「憧れるのをやめましょう。」

このペップトークには型があり、「受容→承認→行動→激励」という流れで進んでいきます。ペップトークはスポーツの場面だけでなく、日常生活にも取り入れることができます。たとえば、「宿題をしない時」には、次のような声かけをしてみましょう。

受容：宿題多くて大変だね

承認：前も頑張ってやって、いろんな問題が解けるようになったもんね

行動：まずは1問やってみない？

激励：困ったら相談してね

「宿題しなさい」と命令するより、「受容→承認→行動→激励」という流れで声をかけると、子どものやる気をそがずに、行動を促すことができます。

ペップトークは、相手を勇気づけて、やる気を引き出すことができる声かけです。最初は4つすべてを言うのはむずかしいかもしれません、「受容」と「承認」を使うだけでも、子どもの心は満たされます。

是非、私たち大人が普段からペップトークで子どもたちを元気にしたいです。



日	曜	行事
1	日	
2	月	うち学週間 (~6日)
3	火	ブックママパパ クラブ⑧(最終) ICT
4	水	フッ化物洗口 みなみん学級会
5	木	諸費引落日
6	金	ALT・ICT
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	委員会⑨ 4年 熱気球づくり
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	全校5校時授業 授業参観③、学級懇談会② ALT 図工展①
14	土	
15	日	
16	月	図工展②
17	火	ブックママパパ 図工展③ ICT
18	水	フッ化物洗口
19	木	3h:6年交通安全教室
20	金	ICT ALT(3学期最終)
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	フッ化物洗口 校外班会④(新体制) ICT
26	木	特別5時間 体重測定5・6年
27	金	6年生を送る会 体重測定3・4年・わか
28	土	

## 《参観・懇談・校内図工展について》

今年度最後の授業参観を2月13日(金)の5時間目(13:25~14:10)に行います。

その後、各学級にて懇談会を行いますので、ぜひご参加をお願いいたします。

当日の時間につきましては、1月27日（火）にtetoruを配信しています。当日は金曜日ですが、水曜校時となりますので、お間違えの無いよううご確認をお願いいたします。

また、2月13日(金)、16日(月)、17日(火)の3日間、視聴覚室にて校内図工展を行います。子どもたちが1年間で制作した絵画作品を展示します。作品展鑑賞時間は16日(月)は15時～17時、13日(金)と17日(火)は15時30分～17時です。

## 《参観・懇談時の注意点について》

参観・懇談時は、車での来校を固くお断りしています。近隣の道路や商店への駐車もご遠慮ください。

また、個人情報保護の観点より、撮影した写真や動画の SNS 等へのアップロードはご遠慮いただきますよう、お願ひいたします。



## 《登校時刻について》

登校班の学校到着時刻は8時10分～8時15分です。2月25日(水)に行われる今年度最後の校外班会にて子どもたちに周知し、3月2日(月)の登校時より集合時刻・出発時刻を確認します。

変更になる班の地域名、集合時刻、出発時刻の詳細に関しては、3月号の学校だよりにてお知らせいたしますので、ご確認をお願いいたします。



## 《うち学調間について》

2月2日(月)～6日(火)まで、うち学週間があります。子ども達は、学習時間、めあてを決め、集中して家庭学習に取り組みます。ご家庭でも、子ども達が集中して学びに向かえるよう、学習環境を見直し、励ましのお声がけをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。