

令和7年度

第63回東北地区 スポーツ推進委員研修会 福島県大会



ムシムシランド

屋形のお人形様

高柴山

期日 / 令和7年

7月11日(金)~12日(土)

会場 / 田村市総合体育館 他

あぶくま洞

令和7年度第63回東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会

開 会 式 次 第

- 1 開会のことば
東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会実行委員会副委員長 坪井 孝幸

- 2 あいさつ
東北地区スポーツ推進委員協議会会長 松田 義
公益財団法人全国スポーツ推進委員連合会長 阿達 雅志
福島県知事 内堀 雅雄

- 3 歓迎のあいさつ
田村市長 白石 高司

- 4 来賓紹介

- 5 功労者表彰

- 6 謝 辞
福島県田村市スポーツ推進委員 遠藤 祥一

- 7 次期開催県あいさつ
山形県スポーツ推進委員協議会会長 大貫 紀代子

- 8 閉会のことば
福島県スポーツ推進委員協議会副会長 平栗 俊一

11 研修内容

アトラクション

出演団体 福島県立あさか開成高等学校 フラ・タヒチアンダンス同好会

講演

講師 岩崎 由純 氏 (一般財団法人日本ベップトーク普及協会 代表理事)

実技研修Ⅰ ウォーキング 4.5km/2.5km 《募集定員 400 名程度》

場所 田村市陸上競技場 (スタート・ゴール)、クロスカントリーコース

講師 田村市スポーツ推進委員会

実技研修Ⅱ ラダーゲッター/シャッフルボード 《募集定員 150 名程度》

場所 田村市総合体育館 (メインアリーナ)

講師 福島県レクリエーション協会

実技研修Ⅲ クロリティー/フライングディスク 《募集定員 150 名程度》

場所 田村市総合体育館 (メインアリーナ)

講師 福島県レクリエーション協会

実技研修Ⅳ 脳活性エクササイズ/ストレッチ 《募集定員 100 名程度》

場所 田村市総合体育館 (サブアリーナ)

講師 株式会社ルネサンス

12 参加申込

- (1) 参加料 1,500 円 (資料代)
- (2) 申込方法 市町村ごとに下記 URL よりお申し込みください。
URL : <https://www.mwt-mice.com/events/suports-tohoku2025>
- (3) 申込締切日 令和 7 年 5 月 30 日 (金)

13 お問い合わせ

◆ 大会要項について

田村市スポーツ推進委員会 事務局 (田村市教育委員会教育部生涯学習課)

〒963-4393 福島県田村市船引町畑添 76 番地 2

TEL : 0247-81-1215 e-mail : shogai@city.tamura.lg.jp

◆ 参加申込 (参加料支払い、宿泊関係、お弁当注文関係など) について

名鉄観光サービス株式会社 福島支店 TEL : 024-521-1341

e-mail : tohoku-sports2025@mwt.co.jp

14 その他

- (1) 受賞者は正装で授賞式に参加してください。(運動着不可)
- (2) 授賞式および実技研修Ⅱ、Ⅲ、Ⅳの会場は土足禁止です。内履きをご準備ください。
- (3) 傷害保険等は各自でご加入ください。
- (4) 災害その他の特別な事情により開催が難しい状況が生じた場合は中止といたします。
- (5) 参加料はいかなる場合も返金いたしかねますので予めご了承ください。

令和7年度第63回東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会開催要項

1 趣旨

地域スポーツの推進者としての役割を担うスポーツ推進委員の資質の向上を図るため、東北各県から市町村において中心となって活躍しているスポーツ推進委員の参集を求め、地域スポーツの普及・振興に関する諸事項について、講演や実技研修を通して研修を行う。

2 主催

公益社団法人全国スポーツ推進委員連合、東北地区スポーツ推進委員協議会、福島県スポーツ推進委員協議会、福島県

3 共催

田村市、田村市教育委員会

4 後援

スポーツ庁、山形県、秋田県、青森県教育委員会、岩手県、宮城県

5 主管

東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会実行委員会
田村市スポーツ推進委員会

6 協力

三春町スポーツ推進委員会、小野町スポーツ推進委員会

7 期日

令和7年7月11日（金）～12日（土）

8 会場

田村市運動公園（田村市総合体育館・田村市陸上競技場・クロスカントリーコース）
〒963-4312 福島県田村市船引町船引字遠表 400 番地

9 参加対象

東北各県のスポーツ推進委員、東北各県及び各市町村教育委員会生涯スポーツ担当者

10 日程・内容

(1) 1日目 7月11日（金） 田村市総合体育館

12:00～	12:30～	13:00～14:00		14:10～14:30		14:40～15:40
東北大会 受付	表彰式 リハーサル	開会式 表彰式	休憩	アトラクション	休憩	講演

※東北大会に参加する方は、12時から受付・入場可能となります。

(2) 2日目 7月12日（土） 田村市総合体育館 他

9:00～	9:30～11:30	11:30
受付	実技研修	閉会・解散

※会場ごとに解散し、全体での閉会式は行いません。



あいさつ

公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合 会長
参議院議員 阿 達 雅 志

令和7年度第63回東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会の開催を心からお慶び申し上げます。

現在、第2次石破内閣で総務副大臣の任にあり全国連合会長としての活動に制限がかけられ皆様にご迷惑をおかけしています。

他方、総務副大臣として自治体関係者と接触する機会が増えました。そんな中「自分はスポーツ推進委員です」とお声がけいただくこともあり、私自身の活動の励みにもなっています。

各地を回って皆様と意見交換する中で、スポーツ基本法により市町村が非常勤公務員としてスポーツ推進委員を委嘱するため、その活動内容や処遇面も地域によって大きく異なることを実感いたします。部活動の地域展開においては、スポーツ推進委員の協力が期待されています。地域間格差がある推進委員ですが一律に大いなる期待が寄せられており「スポーツ基本法」の中に、スポーツ推進委員の役割をしっかりと位置付けることができるよう文部科学省、スポーツ庁ともしっかり議論をして参ります。

今年は「世界陸上競技選手権大会」の開催が予定されています。また、聞こえない、聞こえにくいアスリートのための「デフリンピック競技大会」も世界約80カ国から3,000人以上のアスリートが集結し、100周年目となる節目の年に日本で初めて開催されます。全ての人々が輝く大会を目指していると聞いています。スポーツは観る者に感動を与えますが、自らがスポーツの機会に触れることで輝くことができます。地域住民がスポーツに親しみ、感動を覚える機会が失われないようにコーディネーターとして活動されている皆様、スポーツ推進委員の存在意義は非常に大きいと思います。

そして本日、これまでの活動が評価され表彰の栄に浴される方々に対し深く敬意を表しお祝い申し上げます。誠におめでとうございます。

皆様には、今回の研修会に参加され、各地のスポーツ推進委員の取り組みを知る中で、今後の活動の進め方、これからのスポーツ推進委員のあり方について学ぶ良い機会になるものと期待しています。

結びに、本研修会の開催に当たり、諸準備にご尽力を賜りました実行委員会の皆様はじめ関係の皆様へ心から感謝申し上げます。挨拶といたします。



歓迎のことば

田村市長 白石 高 司

このたび、「令和7年度第63回東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会」が福島県田村市において開催されますことを、心よりお慶び申し上げます。また、東北各地より多数のスポーツ推進委員の皆さまにご参加いただきましたことに、開催地を代表して心より歓迎申し上げます。

スポーツ推進委員の皆さまは、地域におけるスポーツの普及・振興の最前線に立ち、世代を問わず多くの住民がスポーツを楽しめる環境づくりにご尽力いただいております。その献身的な取り組みにより、地域の健康づくりや仲間づくり、さらには地域コミュニティの活性化が図られており、深い敬意と感謝を申し上げます。

昨今、地域社会は人口減少や高齢化といった課題に直面しておりますが、その中にもあっても、スポーツには人と人をつなぎ、心身の健康を支える大きな力があります。そうしたスポーツの持つ力を、より一層地域に根づかせていくためには、皆さまの知識や技術、そして何より熱意がこれまで以上に求められております。

本研修会では、講演や実技研修を通して、地域スポーツの現場で活かせる新たな知見を得ていただくとともに、東北各地で活躍する仲間と交流し、学びを深める貴重な機会となり、皆さま同士の情報交換やネットワークづくりが、今後の活動の大きな力になることを願っております。

田村市は、福島県中通り東部に位置する自然豊かで、歴史と文化に彩られた高原都市です。悠久の歳月をかけて創られた鍾乳洞である「あぶくま洞」、カブトムシやクワガタなどと触れ合い・観察することができる「ムシムシランド」、優れた農産加工品をブランド化した「田村の極」など、皆さまに五感で楽しんでいただける魅力が詰まっています。限られたご滞在とは存じますが、本市の魅力にもぜひ触れていただければ幸いです。

結びに、本大会が皆さまにとって実りある学びと交流の場となり、今後の活動に一層弾みをつけるものとなりますことを心より祈念申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご活躍をお祈り申し上げ、開催のごあいさつといたします。

福島県立あさか開成高等学校

フラ・タヒチアンダンス同好会

私たちは同好会での様々な活動を通して地域の方々との交流を深める中で、協調性を持ち人々が支え合う心を学びます。また、競技大会に向けて日々練習を積み、演技力を養うことで、個性豊かで、自己表現力のある高校生を目指しています。

全国フラ競技大会フラガールズ甲子園では、優勝2回。
近年では2023年総合1位、2024年総合3位の成績をおさめています。

フラは、ハワイの伝統的な踊りです。

古典フラ「カヒコ」と現代フラ「アウアナ」の2種類があり、詠唱や歌、楽器、手の動きなどで神話や感情を表現します。ハワイの人々の心と文化を映し出す美しい踊りです。年齢や経験を問わず楽しむことができます。

タヒチアンダンス「オリ・タヒチ」は、タヒチの伝統的な踊りです。

古代ポリネシアの人々が、神々への儀式や、結婚、出産、豊作などの重要な出来事を祝う際に、歌や音楽に合わせて踊ったのが起源とされています。

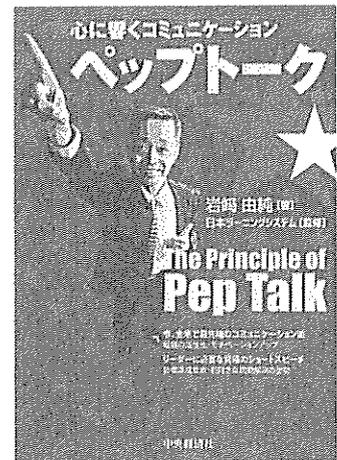
人々は歴史や信仰、自然との繋がりを踊りで表現しました。

本日は、昨年のフラガールズ甲子園の自由曲の部で披露した「Waiomina」を踊ります。ハワイアンカウボーイのことを歌った明るく軽快な曲です。他にも、フラやタヒチアンダンスの曲を披露しますので、色とりどりの踊りをご覧ください。



岩崎由純プロフィール

氏名 岩崎 由純 (いわさき よしずみ)
所属 トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役
NECレッドロケッツ コンディショニング・アドバイザー
資格 NATA (全米アスレティック・トレーナーズ協会) ATC
日本体育協会 公認アスレティック・トレーナー
役職 JCCA (日本コア・コンディショニング協会) 会長
日本ペップトーク普及協会 代表理事
JATO (日本アスレティック・トレーナーズ機構) 元副会長
JOC (日本オリンピック委員会) 強化スタッフ
生年月日 昭和34年10月10日 (1959/10/10)
出身 山口県岩国市周東町
高校 山口県立高森高等学校 (1975年～1978年)
大学 日本体育大学体育学部体育学科 (1978年～1982年)
留学先 シラキュース大学大学院専攻科 (1982年～1984年)
専攻: 体育学 (アスレティック・トレーニング)



【経験・職歴】

1984～85年 オリンピック・センター (コロラド・スプリングス)
1985年夏 NFLフィラデルフィア・イーグルス
1986年～09年 NECバレーボール部アスレティック・トレーナー
1989～90年 全日本ジュニア・バレーボールチーム帯同トレーナー
1991～92年 全日本バレーボールチーム (バルセロナ五輪)
2009年～10年 NECレッドロケッツ メディカル・アドバイザー
2010年～現在 NECレッドロケッツ・コンディショニングアドバイザー

【連載中】

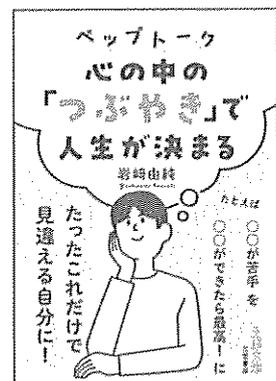
『みんなのスポーツ』(全国スポーツ推進委員連合機関誌) 『今すぐ使えるペップトーク』2021年4月号～現在
『健康づくり』(健康・体力づくり事業財団機関誌) トレーナー岩崎の優言実幸 2013年4月号～現在
『ひーりんぐマガジン』(日本手技療法協会機関誌) 岩崎由純の『読む癒し』2011年30号～現在

【主な著書など】

ペップトーク心の中の「つぶやき」で人生が決まる (三笠書房) 2023年4月
音楽が変わる! 魔法の言葉がけ (音楽之友社) 2021年7月
子どもがやる気になる短い言葉がけスクール・ペップトーク (学事出版) 2018年4月
元気の缶詰ペップトーク感動体験編 (中央経済社) 2016年7月
子供の心に響く励ましの言葉がけペップトーク (学事出版) 2013年7月
やる気をなくす悪魔の言葉 VS やる気を起こす魔法の言葉 (中央経済社) 2012年6月
心に響くコミュニケーション『ペップトーク』(中央経済社) 2010年11月
子どものココロを育てるコミュニケーション術 (東邦出版) 2010年10月

【講演実績】(順不同)

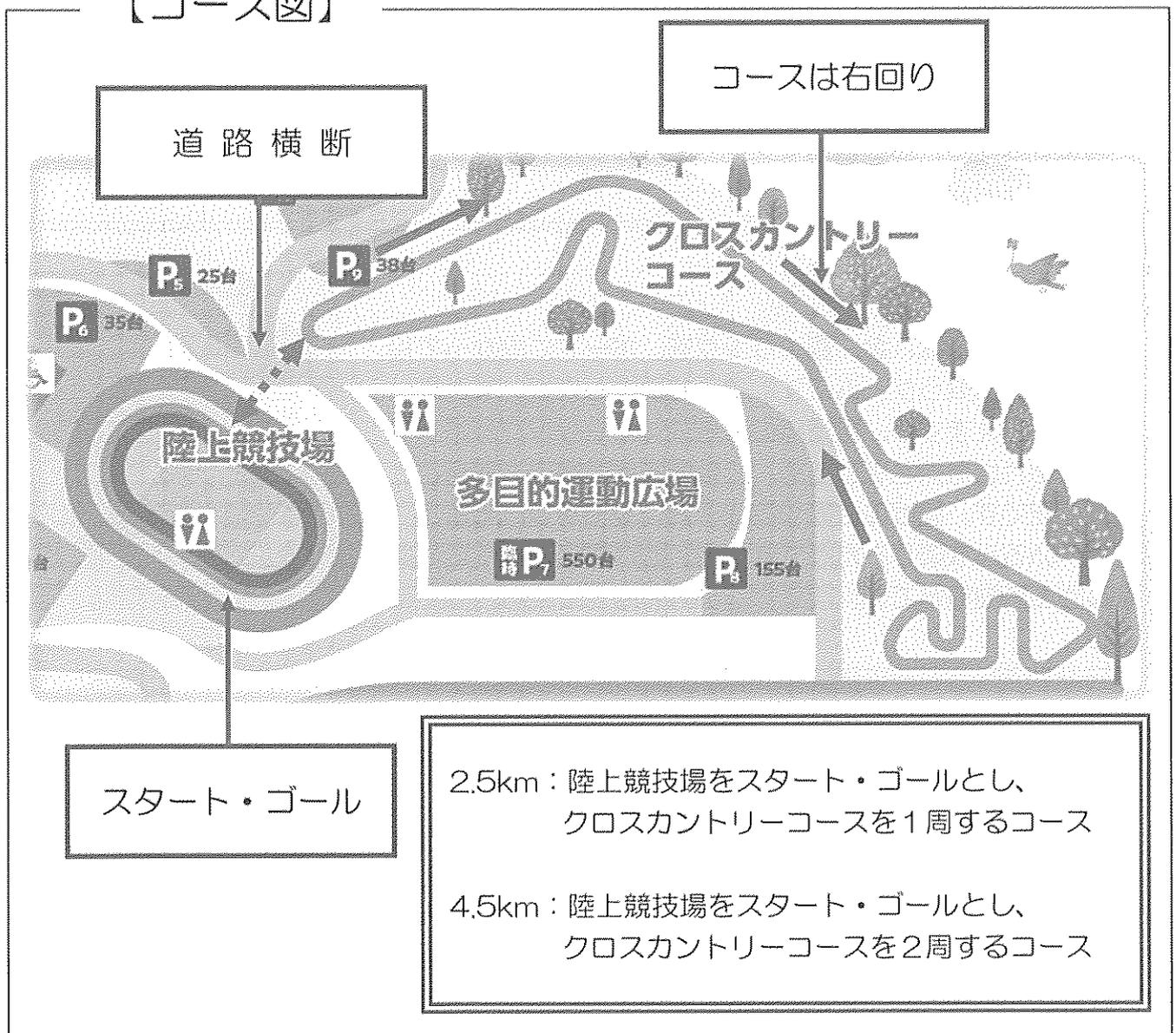
組織・連盟・協会など 日本スポーツ協会、日本水泳連盟、日本陸上競技連盟、日本中体連全国研修会、スポーツ推進委員連合全国大会、中央労働災害防止協会、東京都教育委員会、神奈川県教育委員会、大阪府教育委員会、鹿児島県教育庁など
学校・PTAなど 日本体育大学、筑波大学、福井工業大学、龍谷大学、早稲田大学、中部大学、国際武道大学、鹿屋大学、大阪体育大学、消防大学校をはじめ全国各地の消防学校、専門学校、高等学校、中学校、塾、PTA 連絡協議会など
企業・団体など 日本銀行、日本通運、NTT、日本フランチャイズチェーン協会、NEC、富士通、東芝、パナソニック、トヨタ車体、日産車体、伊藤忠 CTC、日本生命、ジブラルタ生命、日本MDRT会、全国各地の商工会や法人会など



実技Ⅰ ウォーキング

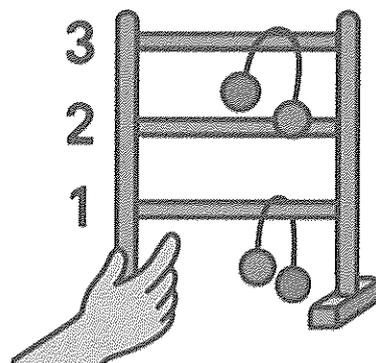
田村市陸上競技場を出発し、クロスカントリーコースを歩きます。クロスカントリーコースは1周約2キロで、高低差約30mのアップダウンがあります。全面が天然芝で覆われており、普段のウォーキングからトレーニングまで幅広くご利用いただけます。

【コース図】



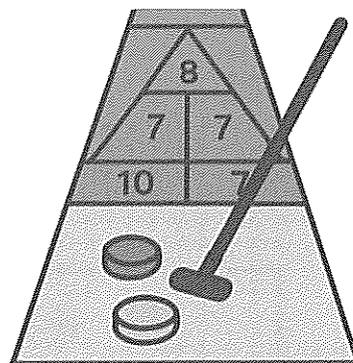
実技Ⅱ-1 ラダーゲッター

ラダーゲッターは、はしごの形をした的に向かって、ボールが両端についたロープを投げるものです。ロープが引っかかった段の高さによって得点が決まり、上の段ほど高得点になります。ピッタリ 21 点にするため、狙った場所に引っかける楽しさがあり、屋内外を問わず、三世代で楽しむことができる魅力があります。



実技Ⅱ-2 シャッフルボード

シャッフルボードは、スティック（キュー）を使って円盤（ディスク）をコートに滑らせ、得点エリアに止めるゲームです。エリアには点数があり、正確にねらって押し出すのがポイント。相手の円盤をはじいて得点を防ぐこともできるので、駆け引きも楽しめます。力加減や方向をうまく調整しながら、落ち着いてプレーできるのが特徴です。



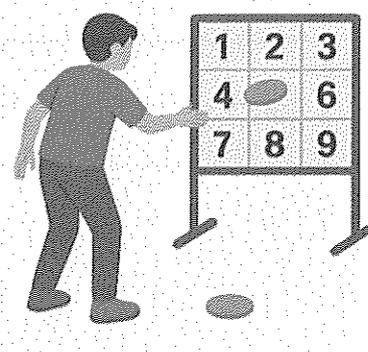
実技Ⅲ-1 クロリティー

クロリティーは、金・銀のリングを、ボードに向かって投げ、得点を競うゲームです。ボードの中心に近いほど高い点がもらえますが、目標棒に入らなくてもリングがボード上であれば得点となるため、比較的簡単に得点を取ることが可能です。投げる位置やフォームに変化をつけることで、いろいろな楽しみ方ができます。広い場所がなくても楽しめる活動種目です。



実技Ⅳ-2 フライングディスク

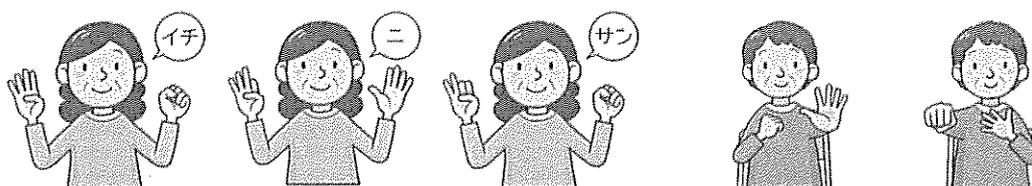
フライングディスクは、円盤型のディスクを使って楽しむ活動で、投げる・取る・的をねらうなど、たくさんの競技、いろいろなルールがあります。屋外で行えば、のびのびと楽しんで、体を気持ちよく動かすことができます。屋外で行うときには、風の影響もあるので、投げ方に工夫が必要です。今回は、ドッチビーを使って、屋内で行うディスクゲッター競技を行います。



実技Ⅳ 脳活性エクササイズ/ストレッチ

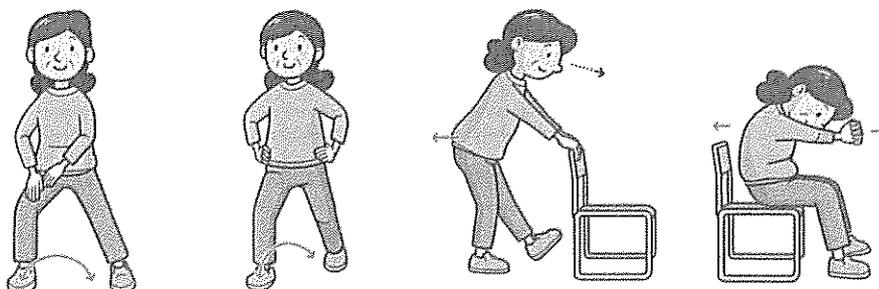
脳活性エクササイズ（シナプソロジー）

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのがこのプログラムの魅力です。



ストレッチ（バランスコーディネーション）

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えていきます。それにより、日常生活動作の改善、体調の改善、メンタルの改善、可動域の回復など機能面においてその効果を発揮いたします。



令和7年度

第63回東北地区スポーツ推進委員研修会参加者名簿

1 参加者数集計

	人数
山形県	204
秋田県	113
青森県	34
岩手県	144
宮城県	185
福島県	406
合計	1086

2 実技研修参加者数

	実技研修Ⅰ	実技研修Ⅱ	実技研修Ⅲ	実技研修Ⅳ	人数
山形県	86	24	42	27	179
秋田県	36	23	23	1	83
青森県	27	5	1	1	34
岩手県	66	16	29	27	138
宮城県	45	56	33	21	155
福島県	116	32	28	33	209
合計	376	156	156	110	798



磯前神社

天地人橋

牧野のひまわり

小沢の桜

行司ヶ滝

仙台平

古代巻石

桧山高原

FUKUSHIMA TOURNAMENT 2025

- 主催 / 公益社団法人全国スポーツ推進委員連合
東北地区スポーツ推進委員協議会
福島県スポーツ推進委員協議会・福島県
- 共催 / 田村市・田村市教育委員会
- 後援 / スポーツ庁・山形県・秋田県
青森県教育委員会・岩手県・宮城県
- 主管 / 東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会実行委員会
田村市スポーツ推進委員会
- 協力 / 三春町スポーツ推進委員会・小野町スポーツ推進委員会

令和7年度 公益財団法人 福島県スポーツ振興基金助成事業

[写真提供 : 田村市]

令和7年度

第63回東北地区 スポーツ推進委員研修会 福島県大会 報告書



■ 期日 / 令和7年7月11日(金)~12日(土)

■ 会場 / 田村市運動公園

(田村市総合体育館・田村市陸上競技場・クロスカントリーコース)

主催 / 公益社団法人全国スポーツ推進委員連合、東北地区スポーツ推進委員協議会
福島県スポーツ推進委員協議会、福島県

共催 / 田村市、田村市教育委員会

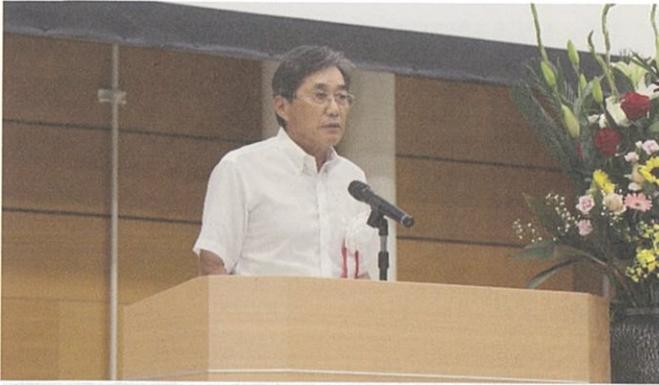
後援 / スポーツ庁、山形県、秋田県、青森県教育委員会、岩手県、宮城県

主管 / 東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会実行委員会
田村市スポーツ推進委員会

協力 / 三春町スポーツ推進委員会、小野町スポーツ推進委員会



開 会 行 事



開会のことば

坪井 孝幸 東北地区スポーツ推進委員研修会
福島県大会実行委員会副会長



主催者あいさつ

松田 義 東北地区スポーツ推進委員協議会会長



主催者あいさつ

阿達 雅志 (公社) 全国スポーツ推進委員連合会長



主催者あいさつ

内堀 雅雄 福島県知事
(飯塚 悟 福島県スポーツ課長 代読)



歓迎のあいさつ

白石 高司 田村市長



次期開催県あいさつ

大貫 紀代子 山形県スポーツ推進委員協議会会長



閉会のことば

平栗 俊一 福島県スポーツ推進委員協議会副会長



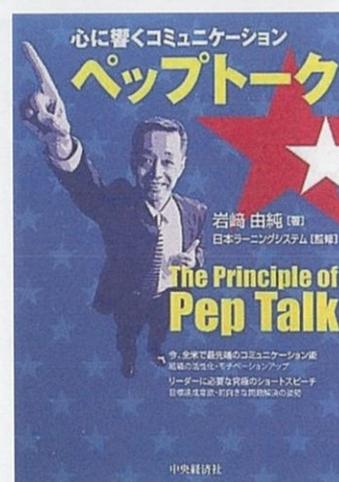
開会式会場風景

開 会 行 事



岩崎由純プロフィール

氏名 岩崎 由純 (いわさき よしずみ)
 所属 トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役
 NECレッドロケッツ コンディショニング・アドバイザー
 資格 NATA (全米アスレティック・トレーナーズ協会) ATC
 日本体育協会 公認アスレティック・トレーナー
 役職 JCCA (日本コア・コンディショニング協会) 会長
 日本ペップトーク普及協会 代表理事
 JATO (日本アスレティック・トレーナーズ機構) 元副会長
 JOC (日本オリンピック委員会) 強化スタッフ
 生年月日 昭和34年10月10日 (1959/10/10)
 出身 山口県岩国市周東町
 高校 山口県立高森高等学校 (1975年~1978年)
 大学 日本体育大学体育学部体育学科 (1978年~1982年)
 留学先 シラキューズ大学大学院専攻科 (1982年~1984年)
 専攻: 体育学 (アスレティック・トレーニング)



【経験・職歴】

1984~85年 オリンピック・センター (コロラド・スプリングス)
 1985年夏 NFLフィラデルフィア・イーグルス
 1986年~09年 NECバレーボール部アスレティック・トレーナー
 1989~90年 全日本ジュニア・バレーボールチーム帯同トレーナー
 1991~92年 全日本バレーボールチーム (バルセロナ五輪)
 2009年~10年 NECレッドロケッツ メディカル・アドバイザー
 2010年~現在 NECレッドロケッツ・コンディショニングアドバイザー

【連載中】

『みんなのスポーツ』(全国スポーツ推進委員連合機関誌) 『今すぐ使えるペップトーク』2021年4月号~現在
 『健康づくり』(健康・体力づくり事業財団機関誌) トレーナー岩崎の優言実幸 2013年4月号~現在
 『ひーりんぐマガジン』(日本手技療法協会機関誌) 岩崎由純の『読む癒し』2011年30号~現在

【主な著書など】

ペップトーク心の中の「つぶやき」で人生が決まる (三笠書房) 2023年4月
 音楽が変わる!魔法の言葉がけ (音楽之友社) 2021年7月
 子どもがやる気になる短い言葉がけスクール・ペップトーク (学事出版) 2018年4月
 元気の缶詰ペップトーク感動体験編 (中央経済社) 2016年7月
 子供の心に響く励ましの言葉がけペップトーク (学事出版) 2013年7月
 やる気をなくす悪魔の言葉VSやる気を起こす魔法の言葉 (中央経済社) 2012年6月
 心に響くコミュニケーション『ペップトーク』(中央経済社) 2010年11月
 子どものココロを育てるコミュニケーション術 (東邦出版) 2010年10月

【講演実績】(順不同)

組織・連盟・協会など 日本スポーツ協会、日本水泳連盟、日本陸上競技連盟、日本中体連全国研修会、スポーツ推進委員連合全国大会、中央労働災害防止協会、東京都教育委員会、神奈川県教育委員会、大阪府教育委員会、鹿児島県教育庁など
学校・PTA など 日本体育大学、筑波大学、福井工業大学、龍谷大学、早稲田大学、中部大学、国際武道大学、鹿屋大学、大阪体育大学、消防大学校をはじめ全国各地の消防学校、専門学校、高等学校、中学校、塾、PTA 連絡協議会など
企業・団体など 日本銀行、日本通運、NTT、日本フランチャイズチェーン協会、NEC、富士通、東芝、パナソニック、トヨタ車体、日産車体、伊藤忠 CTC、日本生命、ジブラルタ生命、日本MDRT会、全国各地の商工会や法人会など



講演テーマ

「ペップトーク 『やる気を引き出す魔法の言葉』」

講師：一般財団法人日本ペップトーク普及協会
代表理事 岩崎由純氏

ペップトークとは、相手を励まし、やる気や自身を引き出すための言葉がけのことで、アメリカのスポーツ現場で、試合前に監督やコーチが選手に向けて行う激励スピーチから始まったそうです。相手の可能性を信じ、短く力強い言葉で気持ちを切り替える技術は日常生活にも応用でき、参加者は「言葉が人を変える力」を実感し、大きな学びと気づきを得る機会となりました。



ラポールとは コミュニケーションの土台となる **健全な人間関係のこと**

ラポールの基本は相手に対する「誠意」「好意」「敬意」。
その根底にあるのは人間愛である
※反対に人間関係が負の心理にある状態をアンチラポールという。

ドリームサポーターとは

自分の子どもや、生徒、関わっている選手、友達、チーム、仲間、部下、プロジェクトなどの夢の実現や目標の達成を心から応援する人（チーム）



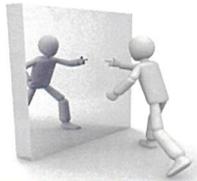
水のような言葉

小さな子ども達の心には、**悪い言葉もいい言葉も**、まさに砂に吸い込まれる水のようにしみ込みます。その水が、子どもの心の幹を育てます

金盛浦子先生

セルフペップトーク

自分自身への
勇気づけの**言葉**



アフメーション
肯定的な自己宣言

人生で一番会話をしているのは、**自分**

セルフペップトークとは

自分に対して語りかける**肯定的な宣言の言葉**
自分に対して意識的に**良い言葉**を選んで言い続ける意識や心のあり方を変えられる！
自分の望む方向＝目標に向かって進んでいく方法

セルフペップトークの方法

お気に入りの**短い言葉や名言**など
小さなカードやメモに書いていつも持ち歩く！
困難にめぐり合った時や強い目的意識を持った時それを**声に出し、または心の中で連呼**する！
潜在意識の力を引き出す最も簡単、確実かつ強力な方法！

自己イメージ

自分はこんな人間だという思い込み
レッテル貼り＝ラベリング効果

環境
周囲の反応
他との比較

教育
成績や成果
指導者

経験
成功と失敗
優劣と劣等

自己イメージの影響

思い込みの自己イメージ

徐々に真実に

行動

感情

態度

技能

人格そのもの

思い込みによる催眠術



ポジティブな
思い込み

是非に関わらず
潜在意識に

ネガティブな
思い込み



思い込みによる自己形成(催眠術)

怒らないで叱る

ネガティブなことを言う時こそ怒らないで

教える	学問や技芸などを身につけるように導く。
諭す	言いかせて納得させる。
叱る	人の言動や失敗を改善させるよう言う。
諷める	誤りや良くない点を改めるように言う。
咎める	気にかかる。取り立てて気にする。

「本気」で「カラッ」と「短かく」叱ろう ～愛メッセージで伝える～

活人剣:本人が生きるように叱る

叱る目的は、人の間違いを正し、やる気を引き出すため。それによって改善をし、成長をするため！活人剣(ペットーク)を使って叱ることにより、人がイキイキして人間関係もよくなる

禁止令 してはいけないこと	僕から一個だけ 懂れるのをやめましょう
理由 何故いけないのか？	僕らは越えるために… トップになるために来たんで
行動 どうすればよいのか！	今日一日だけは… 勝つことだけ考えていきましょう
激励 アイ・メッセージ	さあ、行こう！

人は期待に応える！

ピグマリオン効果

教育心理学における心理的行動の1つで、教師の期待によって学習者の成績が向上することである(ローゼンタール効果)。



ゴーレム効果

「ある人物に対して周囲の期待が低い場合、その人物は周囲の期待通りにパフォーマンスが低下してしまう」という心理学効果。



ペットーク成功の4つの力

立場、状況、精神状態など！



聴す

「聴す」の読み方は「ゆるす」であり、その意味は「心をひらいて聞く」です。自分の心をゆるゆるとひらいて相手の話を聞いていると、相手も話しているうちにゆるゆると心をひらいていく。そうしておたがいの存在を受け入れるよ、いいよ、と「許す」の意味にもつながっていきます。

キーパーソンを徹底分析

相手を見極め、その心の内をできるだけ詳細に分析しておくこと(p.35)

説得すべきキーパーソンを見極める

相手にとっての正しさ p.24

相手にとって正しい論理で結論まで導く

- 何を感じ
- 何を思い
- 何を期待し
- 何を望んでいるか

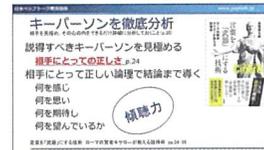
傾聴力

言葉を「武器」にする技術 ローマの賢者キケローが教える説得術 pp.24-35



答えは相手の中にある =相手の一番言われたいこと！

どんな言葉を どう言うか！



行動を促すペットーク成功要因



ストレスに対処する「コーピング」のやり方

コーピングとは

ストレスに気づいた時、それを何とかしようと思っ
て行うことを「コーピング」という。

- 例：「好きな音楽を聴く」
- 「美味しいスイーツを食べる」
- 「とにかく寝る」など

* ストレスを解消・軽減しようと思っ
てやることはすべてコーピングとい
う。プチプチをつぶすのも！

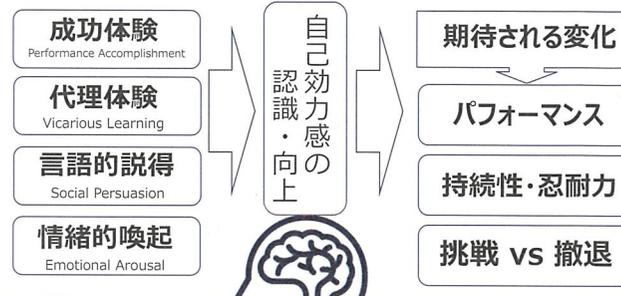
参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

コーピングリスト作成のコツ

- ◎ 自分の感情が前向きになることを考える
- ◎ すぐに使えるものをたくさん用意する（質より量）
- ◎ できるだけ時間とお金がかからないものを用意する
- ◎ 健康・対人関係を損ねないように注意する
- ◎ 前向きで健康的なものを選ぶ
- ◎ 思いつかないときには細分化して増やす
- ◎ **人と話して**参考にしたったりアイデアをもらって増やす

参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

バンデュラ (Albert Bandura) の自己効力感理論



レジリエンスとは

逆境や困難、未知のものに直面したときの
粘り強さや適応力、へこんでも撥ね返せる
ような心の復元力を「レジリエンス」という

『子育てベスト100』加藤紀子著 p.131

レジリエンスマッスルは

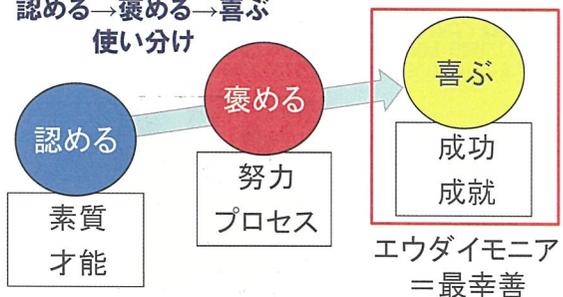
レジリエンスは生まれつきの資質ではなく、
筋肉のように鍛えられる

【参考】『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』イローナ・ボニウェル

改善の3ステップ



認める→褒める→喜ぶ 使い分け



エウダイモニア「幸福」=ギリシャ語

アリストテレス 『ニコマコス倫理学』
人生の意味や至上の目的に関わる幸福

頑張っ
て何かを成し遂げた時に感じる幸せは
遺伝子に影響を及ぼし健康になる
(村上和雄名誉教授)

幸福感から来る知的な笑みが
遺伝子レベルにまで影響する
(高柳和江ドクター)



水平比較 ではなく 垂直比較

「垂直比較」とは身長が上に向かって伸びることから作られた言葉
現在と過去を比べる縦（垂直方向）の比較「本人の時間軸」において成長を見ること

『自信は「この瞬間」に生まれる』柳沢幸雄 著 pp.152-154

誰かと比較しなくて良い！

- 今の自分を受け入れよう
- 好きで得意を伸ばそう
- 嫌いで不得意もあって良いよね
- その時がきたら

最大限の能力を発揮しよう

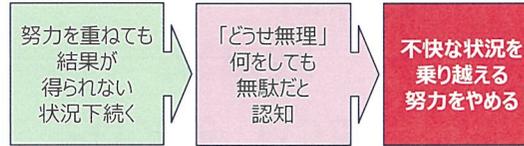
失敗を敵に回すと 学習性無力感

ポジティブ心理学のマーティン・セリグマンが提唱

失敗から学び立ち直ると その数だけ力になる！

ペップトークの岩崎由純が提唱

学習性無力感 Learned helplessness ポジティブ心理学のマーティン・セリグマンが提唱



- ❑ 失敗の繰り返しで学習してしまう「絶望感」
- ❑ 大きな失敗より、繰り返される**小さな挫折**が原因

自己効力感 (self-efficacy)

アルバート・バンデューラ (Albert Bandura) が提唱
自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できるかという可能性の認知

自己効力感を高める4つのステップ

1. 成功体験 (直接的達成体験)
2. 代理体験 (代理的情報・経験)
3. 言語的説得 (ポジティブな言葉)
4. 情緒的喚起 (生理的喚起)

ステップ1

成功体験

自分との約束を守ること

- やることはやる
- やめることはやめる

ステップ2

代理体験

他者の経験から学ぶこと

- ◎先人の成功・失敗からも学ぶ

ステップ3

言語的説得

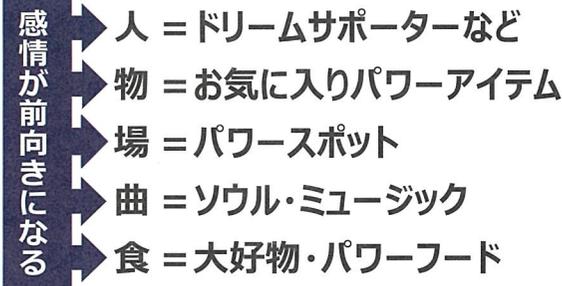
素敵な言葉を使うこと

ペップトーク

ステップ4

情緒的喚起

感情が前向きになること
(人、モノ、場所、曲、食なども)



COPING

コーピングとは

コーピング(coping)とは、「問題に対処する、切り抜ける」という意味の cope に由来するメンタルヘルス用語。

例文：I'm sure we can find a way to cope with this problem.

特定のストレスフルな状況や問題に対して何らかの対処行動をとり、**ストレス**を適切にコントロールすること、あるいはその手法を指して「**ストレス・コーピング**」といいます。

<http://www.wanabe.net/entry/stress-coping-matome>



令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

ゴールペップトーク シナリオの例

事実を受け入れる
震えているのか？やっぱり初めてだと緊張する！

とらえかた変換
それが武者震いだ！本気になった証拠だ。

してほしい変換
本気を信じて、今持っている力を全て出さきてこい。

背中の一押し
我々ならできると信じている！さあ、行こう！

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

ゴールペップトークの構造

事実を受け入れる 受容

とらえかた変換 換言 承認

してほしい変換 行動

背中の一押し 激励

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

ゴールペップトークの構造

受容 → わかる気 (その話、分かります！)

承認 → できる気 (俺たち、できます！)

行動 → やる気 (やる気になりました！)

激励 →

その気
モチベーション3.0
内発的動機付け

【参考文献】
アーロシ・アントノフスキー著『健康の話を解く』
ダニエル・ピンク著『モチベーション3.0』

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

現場に必須 vs 現場から追放したいこと

厳しさ vs 理不尽さ

明るさ vs 軽さ (おちゃらけ)

勇気 vs 無謀 (ムチャぶりなど)

慎重 vs 臆病

自由 vs やりたい放題

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

成功と失敗の共通点は
何だと思えますか？

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

挑戦とは？ **冒険です！**

冒険とは？ **行動を起こすこと！**

行動には？ **結果がついてくる！**

結果には？ **成功と失敗がある！**

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

挑戦には成功と失敗がある！

あなたはその結果を
受け入れる覚悟はありますか！

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

「負けたことがある」
というのが いつか
大きな
_____ **になる**

SLAM DUNK #27 & 映画「THE FIRST SLAM DUNK」より
山王工業 堂本五郎監督の言葉

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会 www.peptalk.jp

成功・勝利・成就是
喜ばばよい！

失敗・敗北・挫折は
**学び・成長・改善の
チャンスだ！**

「プットーク」とは！

長くて
分かりにくくて
マイナスな言葉を使った
人の魂を萎えさせ
やる気をなくすこわい説教



何をイメージさせたいのか

『ハーバードの人生を変える授業』
クルー・ベン・シャハー著 pp.58-62



ポジティブ語 = ポジティブ + 言語

とらえ方変換

事実のとらえ方を変えて
別の表現に言い換えること

難しい ⇒ _____

頑固だ ⇒ _____

とらえ方変換① 状況編

問題が起こった	_____
めんどくさい	_____
苦手なこと	_____
無理・できない	_____
前例がない	_____

とらえ方変換② 性格編

すぐ切れる	_____
理屈っぽい	_____
口うるさい	_____
頑固だ	_____
ルーズ・だらしない	_____

ポジティブ語 = ポジティブ + 言語

してほしい変換

してほしいことをそのまま
イメージできる言葉を使う

ミスをするな ⇒ _____

事故を起こすな ⇒ _____

言葉の変換例

Don't	Do
遅刻しないで	_____
忘れ物しないで	_____
やめるな！	_____
あきらめるな	_____

言葉の変換例

Don't	Do
ウソをつくな	_____
サボるな	_____
ボケつとするな	_____
緊張するな	_____

事実を受け入れる

プットークの
構造的特徴

とらえ方変換

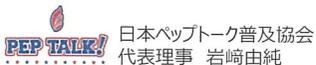
してほしい変換

背中の一押し

令和7年度東北地区スポーツ推進委員研修会福島県大会

ペップトーク

『やる気を引き出す魔法の言葉』



PEP TALK!

激励演説 応援演説

a talk intended to make someone feel more courageous or enthusiastic:
誰かを意図的に勇気づけたり
夢中にさせるトーク

一般的なペップトーク	禁止令 子育てにも使えるパターン	注意喚起	大谷翔平選手のWBC決勝戦前のショートスピーチ
受容	禁止令 して欲しくないこと	僕から一個だけ…憧れるのをやめましょう ファーストにゴールド・シュミットがいたり、センター見たらマイク・トラウトがいるし、外野にムニー…ベッツがいたりとかまあ、野球をやっている人は誰しもが聞いたことがあるような選手連がいると思うんですけど	結論を先に言っている みんなが共感できる具体的な話
承認	理由・目的 何故いけないのか 目的はなにか?	今日一日だけは…やっぱ憧れてしまったらね 越えられないんで！ 僕らは越えるために…トップになるために来たんで	行動へと導く納得できる理由
行動	行動 何をしたいか どうすれば良いか	今日一日だけは 彼らへの憧れを捨てて 勝つことだけを考えていきましょう	冒頭のリピート 自分たちの真の目的を言語化 できることの言語化
激励	激励 背中の一押し	さあ、行こう！	手を打ちながら叫んでいる！ みんなで一番したいこと

選手がスポーツの技や力を磨くように
指導者は言葉の力を磨くのだ！

- 先生（学校教育）
- 親・保護者（子育て）
- 経営者・上司（ビジネス）

どんな言葉をどう言うか考え抜くのが指導者の役割だ

指導者とは、
人々に意欲をを起こさせるために
銃を必要としない人のことである

UCLAバスケットボール部
元監督ジョン・ウッデン氏



ハラスメントの類型と種類
厚生労働省のHPより



分類：声かけの主なタイプ

型	声かけ・指導	
事実	事実をそのまま伝える	○
ダメ出し型	あら探しをしてダメ出しをする	パワーハラなどになりかねない
禁止型	理由は言わず「するな！」だけと言う	
指示・命令型	上司の考えをそのまま押しつける	
いやみ型	部下の言動や行動に対するいやみを言う	
婉曲型	遠回し、または大げさにダメ出しをする	
誘導型	自分のこだわりや「答え」に誘導する	
思考型	本人に考えさせる	
ペップトーク型	前向きな声かけでその気を引き出す	◎

ペップトークとは
他者の心を最適化する
言葉掛け
セルフペップトークとは
自分の心を最適化する
言葉選び

短くて
分かりやすく
肯定的な言葉を使い
人の魂を揺さぶり
その気にさせるトーク！

実技研修 I

ウォーキング

講師：田村市、三春町、小野町 スポーツ推進委員

田村市陸上競技場とクロスカントリーコースを会場に、実技研修「ウォーキング」が行われました。自然に囲まれ起伏に富むコースで仲間との交流を深めながら、日常生活における運動習慣の大切さを再認識し、心身をリフレッシュする機会となりました。無理なく継続できるウォーキングの意義を体感できた研修会でした。



アトラクション

フラ・タヒチアンダンス

出演：福島県立あさか開成高等学校
フラ・タヒチアンダンス同好会

フラはハワイ、タヒチアンダンスはタヒチの伝統的な踊りです。同校は、全国高等学校フラ競技大会フラガール甲子園で最優秀賞を受賞するなど輝かしい実績を持ち、その演舞は力強さとしなやかさを兼ね備え、観客を南国の世界へと引き込みました。息の合った踊りと明るい笑顔で会場全体を温かな雰囲気で見守り、大会に華やかさと感動が加わり、心に残るひとときとなりました。



実技研修

- 【実技研修Ⅰ】 ウォーキング
- 【実技研修Ⅱ】 ラダーゲッター／シャッフルボード
- 【実技研修Ⅲ】 クロリティー／フライングディスク
- 【実技研修Ⅳ】 脳活性エクササイズ／ストレッチ

実技研修Ⅱ

ラダーゲッター／シャッフルボード

講師：福島県レクリエーション協会

ラダーゲッターは紐付きボールを投げて格子状の的に掛け点数を競う種目です。技術だけでなく運や戦略が求められ、参加者同士の笑顔と歓声が絶えませんでした。シャッフルボードは専用のスティックでディスクを押し出し、得点を競う種目で、狙いの正確さと駆け引きが魅力です。いずれも年齢や体力に関わらず楽しめるスポーツで、参加者は気軽に体を動かす楽しさを体感していただきました。



実技研修Ⅲ

クロリティー／フライングディスク

講師：福島県レクリエーション協会

クロリティーは輪投げに似ていますが、投げたリングが棒に入らなくても得点となる種目です。ルールや加点の仕組みについて、講師の説明を熱心に聞きながら理解を深めました。フライングディスクでは、ディスクの代わりにドッジビーを用いました。投げる角度や力加減が難しく、ドッジビーがあちこちに飛んで行ってしまう、単純な動作の中にも技術的な奥深さを体験できた研修でした。



実技研修Ⅲ

脳活性エクササイズ／ストレッチ

講師：株式会社ルネサンス

脳活性エクササイズ、ストレッチでは、頭を使って運動するプログラムを体験しました。左右の手で異なる動きを行ったり指示に併せて素早く反応したりと、普段は意識しない脳と体の連携を鍛えました。はじめは動きに戸惑う姿も見られましたが、繰り返すうち脳が慣れ、達成感と笑い声が自然に広がりました。リラックスできる音楽にのせて、脳と一体的に体を動かすことで、運動の効果を高めつつ、心身のバランスを整える大切さを学んだ研修でした。



会場風景

