

# 未来へはばたけ！！

# 宮崎市トップアスリート



4月14日(土)、市総合体育館で体幹トレーニングと特別講座(ペップトーク)を行いました。今回は、選手向けの特別講座を開催したため、体幹トレーニングはいつもより短い時間でしたが、みんな集中してトレーニングに取り組んでいました。



## 特別講座 「ペップトーク」

(元気・活気・勇気を与えるトーク術)

講師 一般財団法人日本ペップトーク普及協会  
岩崎 由純 先生

今回の特別講座では、日本初の「アスレチックトレーナー」として、数々のスポーツ現場でご活躍されている岩崎由純先生による「ペップトーク」についてご講話をいただきました。

「ペップトーク」とは、選手、生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなどの指導者が試合前(本番前)に使う「激励のショートスピーチ」のことです。

岩崎先生から『前向きなことばを使う、チクチクことばはやめよう』、『自分に対して語り掛ける肯定的な宣言のことば「セルフペップトーク」を身に付けよう』、『夢は自分から諦めないこと、信じ続けたら必ず叶うもの』などのお話がありました。

今後、それぞれの選手が各チームなどに戻ったときや大会などに参加するとき、最大限の力が発揮できるように、自分に対する声掛け、仲間に対する声掛けに期待したいと思います。



保護者向け講座



選手向け講座



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年5月19日(土) 午後3時～午後5時

場所 市総合体育館

内容 体幹トレーニング、保護者講座