



# 1年次 アカデミック3days やまがたのスペシャリストに聞くトップセミナー 小野弘志先生 ペップ（元気）アツプ講座

## 心と体をペップアツプ

やまがた  
トップセミナー

鶴中央高で小野弘志先生語る

鶴岡市の鶴岡中央高（兼子由香校長）で16日、1年生234人を対象にした「やまがたのスペシャリストに聞くトップセミナー」が開かれ、酒田市でカイロプラクティック院を開業する小野弘志さん（50）が「ここからからだを元気（PEEP）にして、地域ではたらく」と題して講演した。

PEEP（ペップ）は英語で元気、活気といった意味があり、小野さんは一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師で、自分自身や周囲を元気づけるペップトークの普及に努めている。

講演で小野さんは酒田東高野球部員の1年の時、体調を崩して大好きな野球が一時できなくなってしまうのを、その後「前向きに楽しい生き方を選択しよう」と考え方を変えた自身の経験を紹介した。

スポーツの試合前に監督やコーチが選手たちを鼓舞するため語の掛ける言葉がペップトークと説明し、「ペップトークは元気、勇気、活気を与える言葉。言葉で人の心は前向きになれるもの。自分になりたいもの、やりたいことがあったら、恥ずかしがらずに言葉に出すか、ノートに書き込んでもいい。そうすることで自分の心と体をペップアツプしてほしい。自分を元気づける言葉を見つけてほしい」とアドバイスした。

15-17日の3日間を「アカデミック3days」と銘打ち、宮城県や酒田市などで大学や専門学校、企業などの見学、サイエンスナビゲーターの桜井進さんを講師に迎えたセミナーなどを集中的に実施した。

小野弘志（左）がペップトークについて語ったセミナー16日

