

3-⑤ 4時間プログラムの展開とねらい

時間	アクティビティと概要(1日目)	ねらい
13:00	アイスブレイク 普段とは違う呼称作成 身体を動かしながら、仲間の顔と名前を覚える	心と身体のウォーミングアップ、受講生の緊張を緩和させ、受講生同士の結束・一体感を強め、研修に望む姿勢をつくる。その後展開するチームを作る。
13:30	ハートビーイング チームのコミュニケーションを促進および阻害する言語・態度の整理を行う	個人のワークからそれぞれが感じている「コミュニケーション・チームワーク」について可視化する
14:00	ペーパータワー 新聞、セロテープなどの決められた材料でどのチームよりも高いタワーを作る。	限られた時間内で成果を出すために、コミュニケーションが促進され、各自の役割分担が生まれる。チームでの課題解決に必要な要素を体感から気付く
15:00	フープリレー いかに早くフラフープをくぐるかの「速さ」へのチームチャレンジ。目標設定の納得感も鍵となるアクティビティ。	身体を使い全員参加が余儀なくされるアクティビティのため、今までとは違う負荷がかかり、別の観点のアプローチが必要となる。あらたなリーダーの誕生やチーム内での各自の課題にも気付く。最終的には、参加者全員の達成感が得られるアクティビティ
16:30 17:00	トラストタッチ 明日からの自分自身の具体的行動を宣言	最後に全員の前で宣言し、承認されることで研修での体験をアンカリングする

※各アクティビティごとに振り返りを行い、体験を気付きに変えるセッションを入れています。