

自分で考え、  
問題を解決する  
集団をつくる

# 学習するチームづくり講座

アイスブレイク・チームづくりアクティビティ体験

shitsumon mental training IceBreak & TeamBuilding

- 子どもたちの考える力を引き出したい
- トレーニング前のアイスブレイクの手法を知りたい
- 自分たちらしいチームづくりをしたい

限定30名にて募集致します。

年間を通じて、  
たくさんのチームやクラブに伺います。



僕の持ち時間は大体1時間半から3時間。  
短いときは50分ほどしかありません。



その限られた時間の中で、  
子どもたち選手が心を開き、  
僕を信頼してくれないと、  
彼らの本当の考えや思い、  
目標へ近づくためのアイデアを  
引き出すことはできません。



けれど、  
最初は本当にうまくいきませんでした。



やる事がすべて裏目に出て、  
怒られてしまったこともありました。



「どうしたらいいんだろう...」

そんな時、  
ある方法に出会いました。



いえ、  
改めてその良さに気づいたんです。



それは、  
体験する機会をつくること。



言葉で伝えるだけでは  
子どもたちの心に届けることは難しいですし、  
考える力はなかなか育ちません。

けれど、



- 体験する機会をつくり、
- 効果的なしつもんで振り返ることで、
- スポーツや日常生活へ活かす

ことができます。



体験する機会を用意する。

効果的な問いかけで体験からの学びを振り返る。



その学びを日常生活やスポーツに活かす。

このサイクルを  
頭と身体で学ぶことで、  
子どもたちは社会に出ても、  
自ら問題を発見し解決することができます。



そして、  
チームや組織では、お互いの長所を活かし合い、  
短所を補い合うことで望む成長に近づくことが  
できます。



僕らが目指すのは、自分たちらしく輝き、  
成長し続ける、学習するチームづくり。



子どもたち選手が  
自分たちで考え、  
行動し、  
経験を力に変え、  
一歩ずつ成長すること。



すぐに結果は出なくても、  
確実に自分たちの力で  
成長を実感することができます。



そのために必要なことは、  
環境と流れを整えること。

子どもたちが興味を持ち、  
「やりたい」「学びたい」という意識に働きかけ、  
心を開き、仲間と一緒に問題に取り組む。



問題に取り組むプロセスの中での気づきを  
自分のチームに持ち帰り、経験を力に変える。

そうした環境と流れを整えることで、  
自然と成長するチームに近づきます。



子どもたちに

「こんな力を身につけてほしい！」と

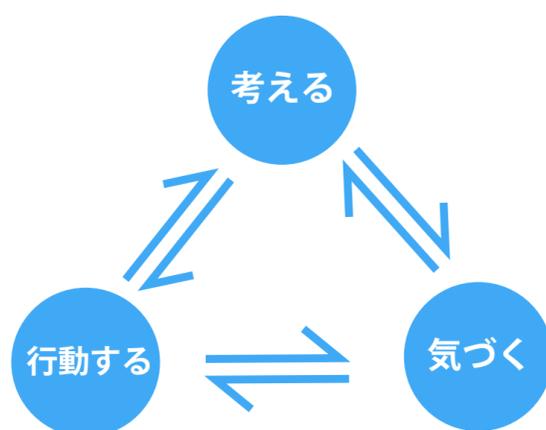
思ったことはありませんか？

たとえば、

- ▶ 自分で決める力（意思決定）
- ▶ 問題を解決する力
- ▶ 創造的な考え方
- ▶ 本当に大切なことを見つける力
- ▶ コミュニケーション能力
- ▶ 自分を知ること
- ▶ 目の前のことに共感する力
- ▶ 感情をコントロールする力
- ▶ ストレスに向き合う力

けれど、

いずれの力を高める場合にも、



**（考える、気づく、行動する）** ことが

できるように、

僕ら大人が環境を整えることが大切です。

あらためて  
遊びを  
取り入れる

子どもは誰に教えられなくても遊びを覚えます。

いないいないばあを見て大喜びする赤ちゃん。

お買い物ごっこに夢中になる子ども。

段ボール箱を積み重ねて秘密基地づくりに没頭する子どもたち。

しかし、

大きくなると

僕たちはだんだん遊びを忘れてしまいます。

**「遊びなんてくだらない」**

**「時間の無駄だ」**

**「幼稚すぎる」**

というまわりの声にも惑わされてしまいます。

けれど、

この遊びこそが、

**物事の本質を探求するのに**

**とても役立ちます。**

そして、

練習や日常生活に遊びを取り入れることで、

その体験を日々に活かすことができます。

## フープリレー

ねらい

どんな言葉かけやサポートが必要だろう？  
フープに関与していない時に何ができるだろう？



step1 全員で手をつないで円（サークル）になります。

全員で手をつないでサークルになり、1カ所にフラフープを入れます。  
フラフープをくぐりながらまわしていき、またスタートの位置に戻します。

ルール1：つないだ手は離してはいけません  
ルール2：フラフープを手で持ってはいけません  
ルール3：どこかに挟んだり、固定させてはいけません

step2 1周するタイムを計る

タイムを計り、そのタイムを上回ることを目標にします。  
チャレンジする全体の時間を決め、  
その間は何度でもチャレンジすることができます。

step3 チャレンジする

もちろん時間内の相談も自由です。  
タイムを計りたくなったらコーチに声をかけるように伝え、

図ったタイムはホワイトボードなどに書き出して  
見えるように（可視化）します。

この時、コーチは子どもたちの様子を観察し、  
振り返りの際に問いかけたいことがあれば、  
記録しておくのも良いですね。

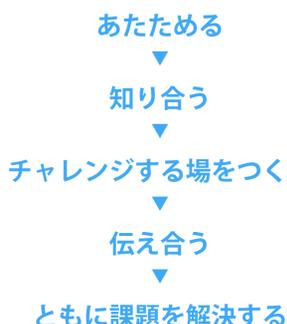
振り返りの問いかけ

- ▶ このゲームからの学びは何があった？
- ▶ このゲームをしている時、どんな声が聞こえた？
- ▶ どんな声が大切だと感じた？
- ▶ まわりの人がチャレンジしている時、どんなことを考えてた？
- ▶ どんな関わり方をしたい？
- ▶ チームがこの課題をスムーズに達成するためには何が必要だと思う？
- ▶ 自分のスポーツでおなじようなことはある？
- ▶ その時、自分はどうしたい？

どんな問いかけをするかによって、  
子どもたちが振り返る焦点が変わります。

力を引き出す様々なアクティビティやゲームを  
1日かけてお伝えします。

5つのポイント  
学習するチームをつくる



### ● あたためる

トレーニングの最初にウォーミングアップをして身体をほぐし、あたためるように、心と場の状態もあたためることが重要です。子どもたちが抱えている不安を前向きで温かい場に変えるアイスブレイキングのゲームを活用することでチームに笑顔が広がります。



### ● 知り合う

新チーム結成時や地域の選抜チーム、新しい選手の加入時などは「このチームにはどんな人がいるんだろう？」「みんなに嫌われないかな？」と不安を抱えているものです。そのままの雰囲気では、本来の力を発揮することは難しいかもしれません。お互いの名前を呼び合うことからはじめ、つながりを実感すること。そして、お互いの良さや考え方、感じ方の違いに気づいていきます。



### ● チャレンジする場をつくる

僕ら大人も「失敗してはいけない」と気負うと良い成果は出せないように、場があたたまっていないと子どもたちはチャレンジしません。けれど、あたたかさや安心感がチームに生まれると、チャレンジすることに前向きになります。そんな時は、チャレンジする場をつくるチャンス。そして、たとえ失敗してもチャレンジしたことの素晴らしさを認めてもらえる環境を作りましょう。



### ● 伝え合う

伝える時のコミュニケーションとは「相手の心に届くように伝えること」です。けれど最初から質を重視すると子どもたちは動けなくなってしまいます。最初は質よりも量。そして、振り返る時間を作ることで質を高めていくことができます。また、伝えるとは言葉だけでなくジェスチャーやアイコンタクトなど言語以外のコミュニケーションにもチャレンジしましょう。



### ● ともに問題を解決する

チームでひとつの課題にチャレンジします。スポーツでも社会に出てからも、子どもたちは自分たちで考え、課題を解決する力を求められます。普段からこうしたゲームを通じて、協力すること、コミュニケーションをとること、自分で選択、決定すること、集中力など様々な力を学ぶことができます。



## 開催日時

講座は下記日程で行います。

2016年5月15日（日） 10:00～18:00

EDITORY 神保町

東京都千代田区神田神保町 2-12-3 安富ビル 2階

都営三田線 / 都営新宿線「神保町駅」A4 出口より

徒歩1分



## 参加費

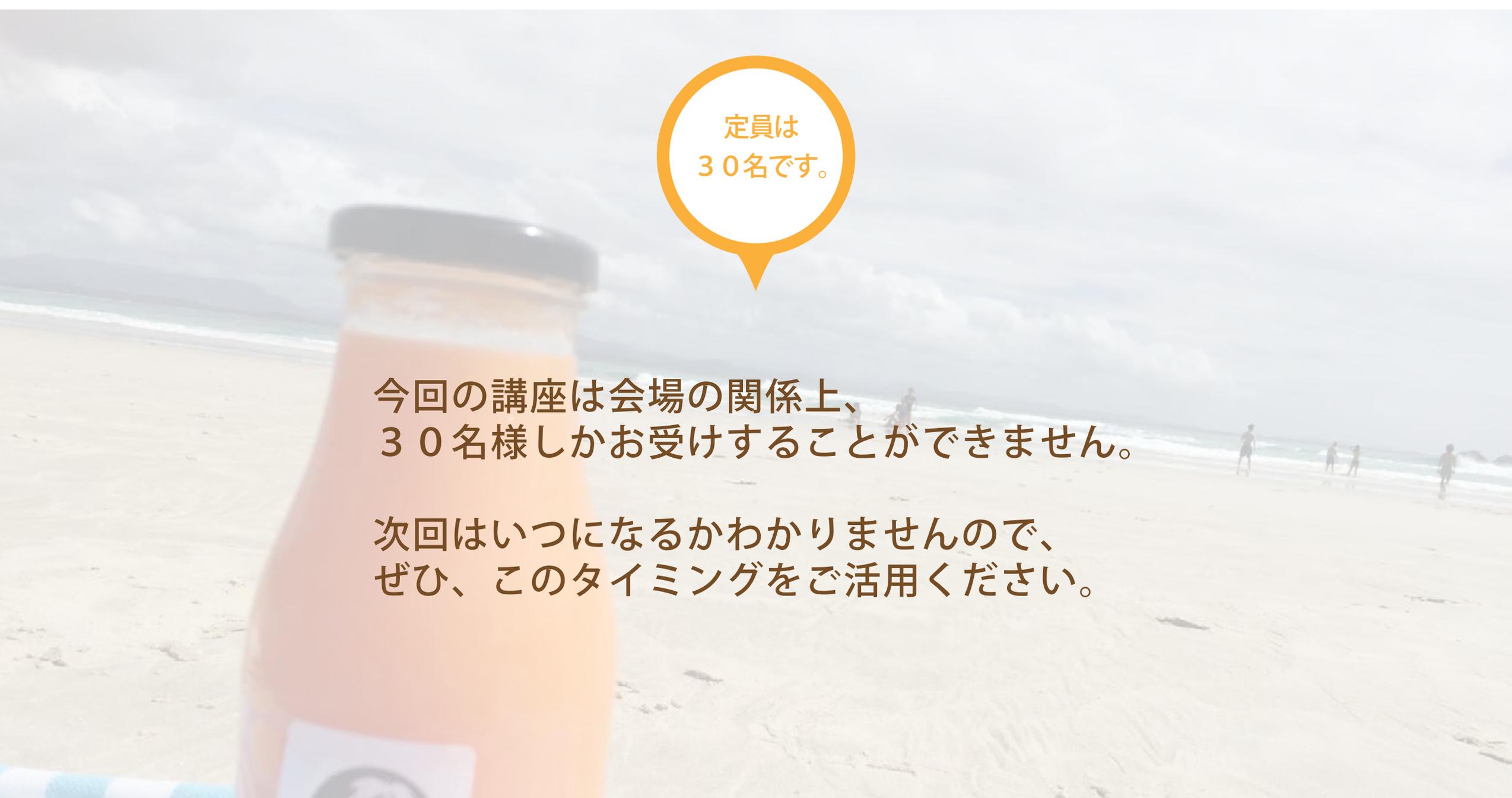
今回のセミナー受講料は

18,800 → 14,800 円 となります。

5/14 に開催するインストラクター養成講座を  
ご受講の方は割引がございます。

18,800 → 12,800 円

[お申し込みはこちら](#)



定員は  
30名です。

今回の講座は会場の関係上、  
30名様しかお受けすることができません。

次回はいつになるかわかりませんので、  
ぜひ、このタイミングをご活用ください。