

『人間関係構築能力向上プログラム』 チームワーク体験

仲間と心をつなげてオールにかける青春



人とのかかわりをなくして、社会や組織の中で生きていくことはできません。他人を重んじ、協調する人間形成が、人間関係の構築能力につながります。

★おすすめポイント★

- 1) 「一艇ありて、一人なし」という言葉のとおり、仲間と心をつなげてチームワークの育成を図る
- 2) お互いを信頼し、1つの目標に向かって気持ちを合わせ、その中でいかに自己の役割を果たすかを学ぶ
- 3) 美浜町では約30艇ものボートがあり、一度に100名程の体験ができるのも“ボートの聖地”ならではの

■体験内容

レガッタ（ボート体験）は、漕ぎ手4人とコックス（舵取り）1人が1艇に乗り込み、漕ぎ進むスポーツです。

特徴としては、漕ぎ手は1人1本（片側のみ）のオールしか与えられないことから、1人が頑張っても速く進むことはできません。また、漕ぎ手は後ろ向きに進行することになるため、コックスは舵を取るだけでなく、漕ぎ手への指示という大切な役を担います。それぞれの役割を理解し、その役割を全うしなければ速くまっすぐ進むことができないため、コックスと漕ぎ手が信頼し合うこと、漕ぎ手4人が互いの動きを尊重し合うことの大切さを肌で感じていただけます。

■体験による期待される効果

他人を信頼し尊重する、1つの目標に向かって気持ちを合わせ自己の役割を果たすなど、これらは学校生活や社会においても必要な力になることから、ボート体験はチームワーク作り・信頼関係の構築に有効なプログラムとして人気を得ています。

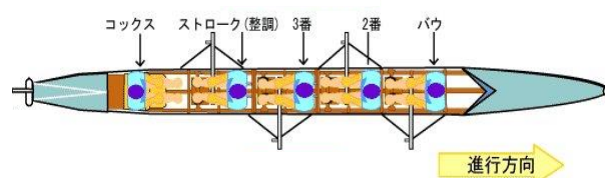
- チームワークの育成・人間関係の構築・表現力(自己PR・意思を伝える)・体力の向上・異年齢との交流・安全管理など生徒の育成に繋がります。

■体験費用（20名様以上催行・最大約100名）

■体験の流れ（所要時間：3時間）

- 1) 全体でオリエンテーション 注意事項や流れ説明、ボートの取扱説明、陸上での模擬マシン（エルゴメーター）を利用して漕ぎ方の説明
↓
- 2) 各クルーごとに分かれて自己紹介や挨拶 担当インストラクターより詳細の説明
↓
- 3) 湖に出艇して湖上でボート体験
↓
- 4) 湖上で練習後、500mのレースを行います。（練習の成果を発揮下さい）
↓
- 5) レース終了後、後片付け、クルーごとにまとめの会など 終了後全体で挨拶

ボートの仕組み



自分に打ち勝つ強い心を作るプログラム

ローイングマシンで作るチームの絆

自分の限界に挑みそこから見える未知の自分と向き合う時間を体験し、挑戦する気持ちを育てる仲間と共に、一つの目標に向かって頑張る時間を共有し本当のチームワークを考える体験

★おすすめポイント★

- 1) インストラクターは全日本選手権や国体、インターハイなどで活躍し、チームビルディングを実践してきたメンバーで指導致します。チームで自分達の持てる力を分析し作戦を考えます。お互いを自分事に考えることの重要性を感じてワンチームを目指します。
- 2) 現在、競争と責任という言葉に苦手意識を持つ日本人が多いと言われている中、自分の責任を全うし、チームで打ち勝つ経験ができるプログラムです。



■体験内容

事前に5名ごとのチームに分けて頂きます。初めは『メンタルトレーニング』を行い、フローなチーム（組織）についてのミーティングを行います。ここで個人とチームの考え方など学びます。オリエンテーションと作戦会議を行います。全員でエルゴメーターを利用して1000mを5名でリレーして繋いでいくレースを予選から敗者復活戦、決勝を行います。個人の頑張りやチームに繋がることを体験し、レース（競争）することは、実は、自分自身との勝負だということに気付いていきます。又、レースでは大きなスクリーンで実況などして盛り上げていきます。

レース終了後は、「元気」、「仲間」、「感動」、「成長」をキーワードに体感して頂きます。

■体験による期待される効果

本当のチームワークとは何かを学ぶことができます。チームと個人の相互の考え方とはなにか？個人のやるべきことはなにか？自分にできることは何か？まずしっかり自分と向き合い自身の考えを持つ重要性に気づき、その考えをチームに繋げていくことによって皆で競争に打ち勝つことのプロセスを体験できます。こうしたことによって最後に、自分に打ち勝つ心のヒントを学ぶことができます

■体験費用（20名様以上催行・最大約50名）

ボート体験で40名以上の申し込みがあった場合は、ボート体験とエルゴ体験を組み合わせた内容での体験になります。

■体験の流れ（所要時間：3時間）

- 1) 全体でオリエンテーション（ボート体験とチームビルディングについて説明）
- ↓
- 2) エルゴ体験組（趣旨説明からエルゴ大会を開催） ボート乗艇組（陸上で漕ぎ方などレクチャー後に体験とレース）
- ↓
- 3) エルゴ組とボート乗艇組が入れ替えて体験
- ↓
- 4) 終了後にまとめの会 ●準備や片付けはスタッフ対応となり基本的に体験時間をすべてでお取り致します