

運動指導者のための ファシリテーション入門

ファシリテーター入門③

上手な話し方



株式会社ひとまち
ホワイトボード・ミーティング®
認定講師
滋賀医科大学 非常勤講師

河北 純子

はじめに

こんにちは。スポーツファシリテーターの河北純子です。連載第3回目はファシリテーターの上手な話し方について、一緒に考えたいと思います。

みなさんは「話が上手な人」と言えば、どんな人を想像しますか？関西では、明石家さんまさんや上沼恵美子さんなどの芸能人を思い浮かべる方もいるかも知れませんが、テレビから聞こえてくる上手な話し方から学べることはたくさんあります。

運動指導の場で求められる「上手な話し方」は、まず参加者全員がポカポカと心が温まり元気になること、そして運動を楽しくできる準備が整い、実施できることが目的です。

そのためには、参加者が楽しく迷わず運動ができるように、わかりやすい指示を出し、フィードバックで参加者をエンパワーします。今回はこの2つについて7つの視点から説明したいと思います。

①インストラクションノイズを減らす

運動指導者として上手なインストラクションをするときに、まず心がけるのは話の中にあるノイズ(雑音)を減らすことです。例えば「え〜」「あの〜」「…ですけど」など、その言葉がなくても意味が通じる＝なくてもよい繰り返しの言葉、口癖、不要な情報を省きます。

話し方には、それぞれにクセがあり、自分では気づかないものです。もちろん、私にもクセがあります。ですが、ファシリテーターとして前に立つ時は、このクセを一旦横へ置おいて、ノイズのない、

淀みのないインストラクションを心がけます。

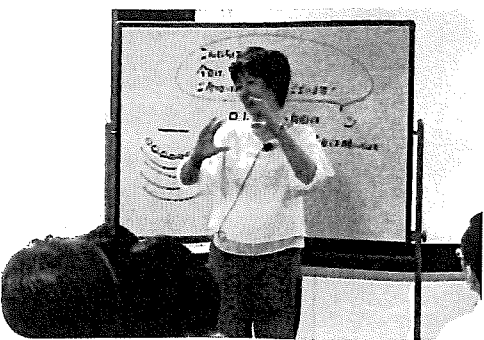
<ノイズのないインストラクション例>

こんにちは。あいにくの雨ですが、体調はいかがですか？私は最近、朝と夜のストレッチを習慣にしています。おかげで、とても調子が良くなりました。さて、今日もリズムに合わせて脚と腕の運動をします。みなさん、大丈夫ですか。では、始めましょう。

<ノイズのあるインストラクション例>

こんにちは。え〜、今日はあいにくの雨なんです、あの、みなさんの体調はいかがですか？そうですね。なんか私は最近、え〜、朝起きてからと夜寝る前のストレッチを習慣にするようになって、はい、とても調子がいいです。さて、あの〜、今日は、いつものリズムに合わせて脚の運動をしながら、腕の運動も組み合わせることをしていこうと思いますが、みなさん体調や気分はいかがでしょう。はい。それでは、始めていきましょう。

いかがでしょうか。声に出して読み比べてみると、どちらのインストラクションがスムーズに伝わるかは、一目瞭然です。



②録音して聞いてみる

レッスン中の声をICレコーダー等で録音して聞くと自分のクセを客観的に知ることができるので、お勧めです。定期的に録音し、工夫することで上手になります。自分の声を聞くのは恥ずかしいものですが、練習としては効果的です。

③意識的に間をあける

指示通りうまく動けない参加者を見ると「伝わってなかったかな？」と不安になり、ついついまた新しい指示を付け足したくなります。しかし1つ指示を出したら、あえて間をつくって、動く側(参加者)に試行錯誤する時間を提供します。まわりを見て、自分の間違いに気づき、その後の行動を自分で修正することは、その後の自立した健康行動への橋渡しになります。「あえての沈黙」をお勧めします。

④的確な指示・見通しを渡す

レッスンの最初はとても大切です。今日の運動のテーマや流れ、チャレンジ、気をつけることなど最初のインストラクションがしっかりしていると、スタートしてからがスムーズです。よく、最初に身近な世間話で参加者の心をほぐしたり、信頼関係を構築しようと思いますが、その時も、今日の運動と身近な世間話がリンクしていれば最高です。

⑤シンプルな言葉で伝える

難しく言おうと思えばいくらでもできますが、「この表現、もっとシンプルにわかりやすくできないかな？」と工夫し、バージョンアップしましょう。例えば、インナーマッスルであるローテーターカフを動かす場合は、「三角筋などの外側の大きな力強い筋肉を使わず、小さな動きで内側の筋肉を使ってみましょう」→「脇に挟んだ体温計を落とさないように動かし続けましょう」のように表現します。

⑥声のトーンや速さを参加者・場に合わせる

運動指導の現場では、元気で、大きく、はつらつとした声かけが基本です。だからこそ参加者も「先生が来たら元気になるわ」と答えてくれます。お互いのモチベーションが高い時はとてもよい関係性が築けます。

しかし、今日は少ししんどいんだけど無理して来たというような時は、はつらつさにしんどくなるこ

ともあります。ついていけない自分に「失敗」を感じます。

ファシリテーターは今日の参加者は、元気な方が多いのか、それとも運動が苦手な方が多いのか、希望者の集まりか、強制的な参加かなど、場をアセスメントして見立てます。最初の5分でその空気を感じ取る技術を磨きましょう。また、レッスンが進行するにつれ「みんな元気になってきたな」とか「場があたたまってきた」と感じた時、段々と声のトーンを上げていくのはOKです。その場、その瞬間をアセスメントする、という視点が大切です。

⑦的確なフィードバックを行う

運動指導の現場は、一斉指導で行われることが多いので、なかなか個別のフィードバックは難しいものです。そこで以下のように工夫を提案します。

全体に対するインストラクションは、できていないこと(ネガティブ)ではなく、できていること(ポジティブ)を中心にいきます。

そして、参加者一人ひとりが「自分でチャレンジを選ぶ」選択肢を用意しましょう。例えば、健康体操も「椅子に座って」「立って」など、チャレンジをご自身に選んでいただきます。ファシリテーターである運動指導者は、その専門性を活かして、適切なチャレンジの選択肢を提供します。終わった後には、ペアでやってみてどうだったかをペアコミュニケーションで振り返ります。その際、良かったこと、困ったこと、次にどうしたいかなどを振り返り、お互いに拍手やハイタッチなどでポジティブなフィードバックを送るなどします。

どんなに課題が大きい状況であっても強みを見つけること、そして、ポジティブなフィードバックをすることはファシリテーションの基本です。しかし、過剰になると逆効果です。過不足なく、参加者同士が笑顔で励まし合う楽しい運動指導の現場づくりを進めましょう。

引用文献：「ファシリテーターになろう！6つの技術と10のアクティビティ」(ちよんせいこ他著 解放出版社)

