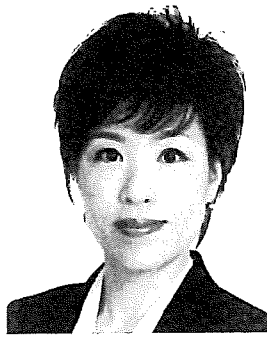


# 運動指導者のための ファシリテーション入門

## ファシリテーター入門④

### チームワークを育もう!



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。連載も最後となりました。今回は、参加者のチームワークを育む仕掛け＝チームビルディングについて考えます。チームビルディングと言えば団体スポーツを思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、個人スポーツも同じです。日々、同じ空間で練習するメンバーがチームワークを発揮すれば、質が高く集中力が増した状態で切磋琢磨できます。そして培われたチームワークは必ず個人の結果へつながります。

ウェルネスを目的としたレッスンも同じです。全国大会を目指す訳ではないけれど、週1回集まるメンバーが、指導者の指示を集中して理解し、より正確に動ければ、その結果はカラダの反応や日々の生活に反映されます。結果が出ると「もっと頑張ろう!」と思うのが人間の正しい反応です。そうなるレッスンには質が高く、濃いものへ変容します。指導者もやりがいを感じます。

反対に、いつもダラダラして指示も通らず「そんなんでできないわ〜」とレッスンの前後のおしゃべりばかりの仲良しクラスや達成感のないチームは、楽しいけれどカラダの変化は望みにくいものです。その内、孫の面倒や介護など何か優先事項が発生すると、「もう止めようかな…」と一人減り、二人減り、人数が少なくなれば前後の楽しいおしゃべりも静かになります。閑散と元気のないレッスンになってしまいます。とても残念な現象です。やはり楽しく達成感のあるレッスンを心掛けたいものです。

また私たち運動指導者の念頭に置くべきは「運動指導者がいなくても、参加者の生活に運動習慣が定着する」ことです。

このゴールへ向かうにはたくさんのハードルがあります。それを一つずつ越えるお手伝いがスポーツファシリテーターの仕事です。その方法を順番に解説します。

#### ①参加者に良質な学びあ関係を生み出す

運動の長続きの秘訣はなんと言っても「楽しいレッスン」です。そのためにはメンバーの空気が温かいことが大切です。その第一歩として、参加者が名札を着けます。名前を呼び合える関係づくりから始めるのです。ゆっくりと着実に、個から集団へ進みます。

名前を呼び合い、お互いの近況を話せるようになったら、次は学びあいです。自分の「得意」を活かして互いにサポートする、そんな参加者同士のピアエデュケーションを創出します。具体的な方法は第1回、第2回の内容をご参照ください。

#### ②互いの体験を共有し、日常に活かす

運動は週1回の経験ではなく、日常の習慣として溶け込むことが望ましいです。しかし週1回ではカラダに変化を感じるほどの結果は出にくく、また日常の健康行動に結びつきにくいものです。そこで、生活の中でふと思い出せるような「トリガー(引き金)」と「アンカー(錨)」の仕掛けを考えます。例えば、日常で丸くなりがちな背中正しいアライメントを意識するために、レッスン中「肩を後ろへ3回まわす」など、簡単な動作(トリガー)を行います。その動作を行ったタイミングで運動の効果や必要性を説明し、考えます(アンカー)。例えば、日常生活のどの場面に取り入れられそうか。ペアやグループで話しあい、互いの経験に学びあいます。仲間の経験から学び、

また自分の経験が仲間の学びを促進します。すると日常に戻っても引き金であるトリガーの動作を行うと、学びあったアンカーの情報が思い出されます。単純なようですが、脳と神経、生理反応に沿ったとても効果的な仕組みです。

#### ③自主練習の場づくりを生み出す仕掛けづくり

1人でも習慣づけることは可能ですが、集団になるとより続けやすくなるものです。そのために、参加者が主体的に自主練習できる場づくりを仕掛けます。場づくりの最初のステップがチームづくりです。個が集団として動くためお互いをより分かり合い、豊かなコミュニケーションを育む「4つのコーナー」などを実施してみます。得意分野で場づくりの創出、そして場づくりそのものが生きがいとなるようなサポートです。

#### ④自主練習からサークルへ。チームワークを育もう!

3~4人の小さなチームで良いので、自主的なサークルを呼びかけます。運動指導者がいない場面でも、継続する場と関係を整えます。運動指導者から、内容の充実や参加者を増やす仕掛けなどのアドバイスができるようになります。また、サークルのメンバーがレッスンで役割をもって活躍すると場は活性化します。運動指導者が活躍するのではない。メンバーが活躍する場づくりを進める。これがスポーツファシリテーターの醍醐味です。

ここまできたら運動指導者の役割は、次の新しい場の開拓です。新しいメンバーにレッスンを提供し、健康運動の輪をどんどん広げていきます。

### <実践編> チャレンジ!

#### 参加者のチームワークを生み出そう

【準備】 A4用紙 ひとり1枚  
水性マーカー(プロッキーなど) ひとり1本

- ① A4用紙を横長に置き、4つに折ってコーナーをつくります。
- ② 左上に好きな食べ物を書きます。
- ③ 右上には、このレッスンを受講した動機を書きましょう。
- ④ 左下は、レッスンの達成度を数字で書きます。10段階で書いてみましょう。
- ⑤ 右下は上に強みや得意なことを、下には苦手なことを書きます。
- ⑥ あまり考えすぎず、直観的に書きましょう。後からグループで共有するので、言いたくないことは書きません。言いたいことだけでOKです。

- ⑦ 長い文章ではなく、キーワードやシンプルな文章にします。
- ⑧ では時間は4分です。よろしくお願ひします。
- ⑨ そろそろいいですか。ではこれから、一人一分で発表します。
- ⑩ 時間が短いので、特に強調して伝えたいことと、さらっと流すところを考え、メリハリをつけながら発表します。
- ⑪ 書いた紙を聴き手に見せながら話します。意見を可視化して伝えます。
- ⑫ 聴き手は聴くことに集中します。聴くことも勉強です。自分の準備はあきらめて、聴くことに集中しましょう。話す、聴くのスウィッチの切り替えはとても大事です。
- ⑬ 時間がきたら、私からお知らせします。発表の途中でも拍手で終わります。
- ⑭ では、グループでじゃんけんして、一番勝った人から発表します。

平成28年5月22日の総会の研修で、インストラクションレッスンとして実施した「4つのコーナー」を使います。お互いの「強み」と「苦手」を共有すると、「人を集めるのが得意」「場所の予約が得意」「会計なら任せて」など、それぞれの役割分担を得意な人が担いやすくなります。事務処理が苦手な人が、その担当になると、もうそれだけで「無理やわ」と後ろ向きな気持ちになってしまいます。

「まずは失敗ゼロにする→小さな成功体験を積み→大きな飛躍にチャレンジ」これをエンパワーの法則といいます。この法則に沿って、参加者のみなさんのチャレンジを順序良くエンパワーしていくのは、スポーツファシリテーターにとって大切な視点です。

健康な体が人生を豊かにします。もし重い病気にかかったとしても、自分の健康づくりに真摯に取り組んできた人は、回復へ向かう道のりをイメージしやすくなります。豊かな心と健康な体で人生を過ごす人が増えることを、私たちは心から望んでいます。そして地域でその輪が広がり、日本全国1億人のみなさんに届くように。みなさん、スポーツファシリテーターになりませんか。



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)