

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①

ミニホワイトボードでコミュニケーション



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。私は、スポーツやウエルネスの現場で活動する運動指導者がファシリテーターになることをめざして活動をしています。

ファシリテーターは、人が集る場に豊かなコミュニケーションを育みます。

例えば、500人の講演会。登壇した方のお話がとても素晴らしく、内容は示唆に飛んでいます。しかし、その話を黙って聞き続けるだけでは、聴衆の実践的な力量形成へとつなげることは難しいものです。また、話を聞き続けることには、体力が必要なので、張り詰めた空気に段々疲れてくると、最後は眠気との戦いになるようなこともあります。

ファシリテーターは、そんな場で小さなコミュニケーションを育みます。「ちょっと隣の人と感想や質問を話してみよう」。場の張り詰めた空気が、フワッと明るくなり、登壇者の話も、より頭に入ります。空気が温かくなり、参加者の学びの意欲が高まります。

これは、ほんの一例です。このコーナーでは、運動指導者がファシリテーターになるための具体的な方法やポイントを4回に分けてご紹介していきます。

<理論編>

①ファシリテーションとは

ファシリテーターは、豊かなコミュニケーションを育み、人やチームの成長をめざします。ファシリテーターの技術は以下の6つです。

- ①インストラクション(説明)
- ②クエスチョン(質問)
- ③アセスメント(分析・翻訳・評価)
- ④フォーメーション(隊形)
- ⑤グラフィック&ソニフィケーション(可視化&可聴化)
- ⑥プログラムデザイン(設計)

ファシリテーターは、6つの技術でメンバーの力を引き出し、共にゴールへと向かう伴走者です。

②豊かなコミュニケーションで チャレンジをサポート

運動指導の場では、指導者がファシリテーターとなって豊かなコミュニケーションを育むことで、あたたかく主体的な運動の場を育みます。例えば、大学の授業では、スポーツが苦手な人も楽しめる工夫を学生と一緒に考えます。バレーボールの試合で、苦手な学生も少しでもアドバンテージが取れるような新しいルールを作る作戦タイムを設けると、ユニークなルールが次々に誕生します。得意、苦手を乗り越えて、良いチームワークも生まれ、とても前向きにゲームを頑張れるようになります。

お互いを分かり合う時間を持つことで、その場にいることがあたたかくなる、心がポカポカし、ちょっと難しいチャレンジも、「今日は頑張ってみよう!」と意欲的に取り組む場となります。「家に帰っても、取り組んでみよう」「次の練習が楽しみだ」と、参加者が主体的に運動の必要性を感じ、生活に取り込んで健康な暮らしを続けるために、ぜひ、みなさんの現場でファシリテーション技術をお役立てください。

「温かいコミュニケーション」が練習を支え、参加者のチームワークを醸成します。

③指導のポイントを可視化する

ファシリテーション技術を活用して指導のポイントを可視化します。情報が耳(音声)だけでなく、文字や絵として見えるため、必要なポイントが明確になります。

運動指導の環境は、運動指導者による「声」と「実際の動作」で、モデルを見せることが多くあります。そのとき、大切な指示を参加者が聞き洩らさないように、私たち運動指導者は、声の強弱や手ぶり等を駆使します。しかしそれでは、指導内容が記録で残らず、記憶力ゲームになってしまいます。

また運動指導者として、参加者に最も頑張ってもらいたいポイントは、「正しく、楽しく、運動をしてもらうこと」です。参加者が「正しい動作(運動)を再現する」ことをより容易にするため、従来の「声」と「動作のモデル」に加えて、「記録としてのホワイトボード」を上手に使い分けます。

指導の見える化で、参加者は情報にアクセスしやすくなり、より運動を正しく、楽しむことに集中できます。

具体的には

- ① ウェルカムメッセージや今日のがんばりポイントを明記しておく。
 - ② 間違えやすいシークエンス(連続する動き)を絵や文字で示しておく→そのパートに来たら、ボードを掲げたり、指で示してみる。
- という方法も効果的です。

<実践編> チャレンジ!

参加者の意見の可視化してみよう!

[準備]

ミニホワイトボード(30cm×20cm) ひとり1枚
黒のホワイトボードマーカーひとり1本

- ① ミニホワイトボードと黒のマーカーをひとりずつ配布します。
- ② 「今日の体調や気分」または「運動後の感想や困ったこと」などお題を発表します。
- ③ 参加者が答えを大きくボードに書きます。

- ④ 指導者の「せーの!」のかけ声で、参加者はクイズ番組のフリップのように挙げます。
- ⑤ 指導者はその内容をテンポよく、読みあげます。
- ⑥ 参加者同士がペアになって、ミニホワイトボードを見せ合って1分程度、話し合います。

※振り返りバージョン

- ① 指導者が「今日はどうでしたか?」と質問。全員が感じたことを書く。
- ② 「せーの!」で一斉にボードを上げる。
- ③ お互いにボードを見せ合いながら、1分間フリートーク。
- ④ 次回も頑張りましょう!と笑顔でハイタッチをして終了。

全ての参加者に、それぞれの意見を口頭で尋ねる時間の確保は難しいものです。でも、この方法だとわずか2~3分で、指導者は全員の意見を知れ、また前にいる指導者に、自分の意見を読みあげてもらうことで、「自分の意見が届いた」と感じます。これを繰り返すと承認感が生まれ、指導者と信頼関係を育めます。参加者同士のコミュニケーションも促進され「また来よう」と思える現場づくりが進みます。

多くの現場は、運動指導者の質問に、参加者が挙手で答えることが一般的です。でも、この方法であればみんなが気軽に発言できます。慣れてくると、「今日の運動で難しかった所は?」や「毎日の暮らしで続けたいことは?」など、参加者の具体的な振りかえりと、家での運動の継続を促すきっかけにも使えます。小さな対話のスタートです。

参考文献「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」
(ちょんせいこ他著 解放出版社)

