

# 強いチームづくりのために！

## ～スポーツチーム向けPAA21チームビルディングプログラムのご提案～

### 強いチームとは？

良いチームであるとは限りません。チームの中にスーパースターがいれば、そんなに良いチームでなくても常勝の強いチームになることは可能です。

私たちの目指す強いチームとは、チームメンバーの個々の能力が、最大限に生かされる“良いチーム”です。

$$1+1+1+1+1=10$$

1人1人がお互いの関係性なく1の力で活動した際は、チーム最大で5の仕事しか得られませんが、良いチームの関係性で活動したら、10の仕事(5×2)が得られた～この(5×2)の“2”が[チームの相乗効果]=[チーム力]です。

日常的で簡単な課題(練習)に対してはチームとしてのパフォーマンスを発揮できるのに、新しい課題(試合)に対してはチームとして機能しないケースが良く見られます。

目の前の課題に柔軟に対応できるチームが良いチームの条件です。



目標を持ったアクティビティに挑戦し、話し合い、協力しながらひとつひとつ課題を解決していきます。チームで得られた達成感は、仲間の絆を強めます。



仲間との信頼

良いチーム

自己肯定感

予期しないさまざまな課題を解決するには、チームとして課題に対応できる力を身につける必要があります。

人を心から信頼し、人に心から信頼される体験が、チャレンジへと踏み出す勇気を与えてくれます。仲間に受け入れられ認められていることを意識し、自己肯定感を認識します。

課題対応力

+ スキル

仲間との信頼、自己肯定感を身につけ、それぞれのリーダーのもと、目の前の課題に対応できる力を身につけて、良いチームとなります。スキルが加わり強いチームが出来上がります。

強いチーム



## PAA21アドベンチャープログラムとは？

### PAA21冒険プログラムと二つの約束

PAA21冒険プログラムは、PAA21アドベンチャーコースで、経験豊富なファシリテーターのサポートのもと、さまざまなアクティビティにチームで挑戦し、課題を解決していくなかで、チームの力をアップさせていくものです。PAA21冒険プログラムを体験する人にとって、精神的にも肉体的にも「安全」であることが何よりも優先されます。「安全」を意識することが、体験する人の感性をオープンにし、様々な学びを受け入れることが可能になります。そのため、PAA21冒険プログラムの参加者には、二つのことを約束してもらいます。

#### Full-Value-Contract (フルバリューコントラクト)

お互いの努力を、最大限お互いが評価し、認め合う(けなしたり、バカにしたりしない)という約束です。

#### Challenge-By-Choice (チャレンジバイチョイス)

目の前のプログラムに、自分が参加するか否かを自分の意志で決める(人から強いられない)という約束です。



## ～PAA21 チームビルディング合宿を体験したサッカーチームでは～

- ⇒自己肯定感を身につけたフォワードは、自信を持って点をとることに集中します。
- ⇒仲間との信頼が構築されたディフェンスは、仲間が点をとることを信じて守備に集中できます。
- ⇒課題対応力を培ったミッドフィルダーは、ピンチの際にいち早くディフェンスをサポートします。



## ～チームビルディングプログラムのながれ～

PAA21は仲間と楽しくチャレンジします。目標を設定し、みんなで協力してさまざまなアクティビティに挑戦し、仲間の信頼関係を築いていきます。信頼し合えた仲間と、より難しい課題に挑戦することで、連帯感が深まります。みんなで課題をクリアし達成感を共有することで、仲間を認め合い、自分自身も肯定することができるようになります。

プログラム  
行程例

|       |                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------|
| 9:15  | PAA21ロープスコースに到着                                                  |
| 9:30  | PAA21チームビルディングプログラム 活動目的:「 <b>集団意識</b> 」を高める・「 <b>(個の)殻</b> 」を破る |
| 10:00 | [アイスブレーキング] リラックス～心を開く～コミュニケーションアップ                              |
| 10:30 | [ディインヒビタイザー] 自己制御の心の壁を低くする                                       |
| 11:30 | [イニシアティブ①] 課題解決(一つの課題に向けてそれぞれが意見を出し合いやってみる)                      |
|       | [午前プログラム終了]                                                      |
|       | 昼食(弁当)                                                           |
| 12:30 | [イニシアティブ②] 課題解決(課題解決に向かい、おのずと役割分担が決まってくる)                        |
| 13:30 | [イニシアティブ③] 課題解決(全てのメンバーが課題に立ち向かい解決していく)                          |
| 14:30 | [イニシアティブ④] 課題解決(それぞれが自己の殻を破り、課題を乗り越える)                           |
| 15:30 | [PAA21のふり返り] PAA21活動の中での、チームの信頼・チーム力アップを確認し、良いチームの体感をチーム活動に持ち帰る。 |
| 16:00 | [終了]                                                             |

※ 1日プログラムの他、2日間、3日間プログラムも可能ですので、お問い合わせください。

## チームビルディング・ウインターキャンペーン 料金表 (2013年1月21日～3月22日)

|           | 1日プログラム   | 2日プログラム    | 備考              |
|-----------|-----------|------------|-----------------|
| 高校生以下のチーム | 4,800円／1名 | 9,000円／1名  | 通常6,000円／1名・1日  |
| 大学生以上のチーム | 8,000円／1名 | 15,000円／1名 | 通常10,000円／1名・1日 |

※ 人数、活動内容などにより、料金のご相談に応じます。お問い合わせください。

PAA21  
コースの  
場所



PAA21アドベンチャープログラムのコースは神奈川県南足柄市の自然豊かな里山にあります



株式会社 足柄グリーンサービス 野外教育事業部 藤原 秀昭  
〒250-0123 神奈川県南足柄市中沼305-1 TEL(0465)72-0230  
<http://www.paa21.co.jp/> e-mail: staff@paa21.co.jp