

# チームビルディング・ミニ運動会

頭と身体を使って、チームのコミュニケーションを活性化させる

## チームのコミュニケーションを活性化させるチームビルディングプログラム

- ・人が集まっても、3密条件を避けてチームビルディングプログラムを実施したい。
- ・ソーシャルディスタンスを保ちながら、チームのコミュニケーションを活性化させたい。
- ・普段リモートワークで会う機会が減ったため、コミュニケーション不足を解消したい。

運動が苦手な方でも楽しめる簡単なアクティビティを頭を体を使って、チームでチャレンジします。

### 概要

#### 対象者

管理職／リーダー、部署全体、  
内定者／新入社員、中堅社員

#### 会場

研修室、会議室など

#### 時間

2時間～3時間

#### その他

### ねらいの例（カスタマイズ可能）

#### ■ 信頼関係構築

アクティビティを通じて信頼関係を構築する。

#### ■ イノベーション

自分たちがこれまで普通に考えていた方法とは全く違う考え方をすることで、成果が飛躍的に変わることを体感する。

#### ■ イニシアティブ

アクティビティに夢中になって取り組むことから、それぞれのメンバーが色々な場面で主体的行動を取るように変化する。

#### ■ 多様性と個性の尊重

お互いの個性を活かし合うことで、チームとしての相乗効果を発揮することができる。チームとは、全員同じ発想で考えるものではなく、多様な考え方が重なりあうことでよりよい成果を上げるものだと学ぶ。

### 研修の特徴・強み

■ 「頭」と「体」を使ったアクティビティを用いる体験学習の手法。

■ 体験の振り返りを通して、机上で終わらない腑に落ちる学びを導く。

■ ワークショップ形式で、話し合い、考えることから学びを共有し、相乗効果を得る。

■ 「計画」→「実施」→「振り返り」→「改善を反映」のサイクルを繰り返し、仕事の場に反映できる学びを得る。

時間	内容	接触レベル
10:00 (20分)	<導入・アイスブレイカー> ・研修の趣旨説明。 ・アイスブレイカー (後出しじゃんけん、ラインアップ、 チェックインなど)	・アイスブレイカーは5～10分程度の短時間のものを実施。 ・1m以上の距離。 ・道具の共有無し。
10:20 (30分)	<アクティビティ①> ・単語さがし	・複数のカードを使用。 ・アクティビティ時間は30分以内。
10:50 (30分)	<アクティビティ②> ・バルーンリレー	・2人一組で約1m程の距離。
11:20 (30分)	<アクティビティ③> ・ボールをPON!	・チーム全員でビニールシートを持つ。 ・隣同士は1m程の距離。
11:50 (10分)	<クロージング>	・参加者同士の接触無し、1m以上の距離。
12:00	<終了>	

**アクティビティ紹介** 以下のクティビティを実施します。



<単語さがし>

- ①ペアのひとりが箱からお題のイラストカードをひく。
- ②テーブルの上に並べてある文字の中から、イラストに合った言葉を探しあてる。
- ③言葉を並べ、正解だったら次のペアと交代。
- ④時間内に多くの単語を探し出せたチームの勝ち。

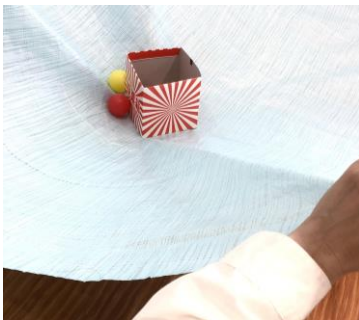




<バルーンリレー>

- ①ペアで布を持つ。
- ②手を使わず、ボールを運ぶ。
- ③次のペアにどンドンボールをまわし、早くゴールしたチームの勝ち。

<ボールをPON!>



- ①チーム全員でビニールシートを持つ。
- ②手を使わず、ビニールシートを揺らしたりしながら、時間内に中央にのせてある箱にボールを入れる。
- ③時間内により多くのボールを入れたチームの勝ち。

<その他の感染症対策について>

- ・発熱がある方、体調にご懸念・ご不安のある方のご参加はお控えいただくようお願いしております。
- ・事前に「健康チェックシート」のご記入をお願いしております。
- ・常に換気のできる会場のご用意をお願いいたします。
- ・会場の収容率は50%以下でお願いいたします。
- ・当日は関係者・参加者含め、マスクの着用をお願いいたします。
- ・アクティビティによって、参加者にはビニール手袋の着用をお願いしております。
- ・参加人数によって、入退室は密にならないよう時間差で行う場合がございます。
- ・喫煙所がある会場でも、喫煙所の利用はご遠慮ください。

