



「スポーツを通じて強い組織を作る」

企業向け体感型研修プログラム

スポコレ・ワークショップ WITH TAG RUGBY

株式会社シグレスト

2010年12月21日

はじめに



タグラグビーを通じた研修の意義

一般的な企業研修は、会議室や研修ルームで理論や成功事例を教わったり、テストやワークを通して「気づき」や「成果」を得るという形式で行われます。

スポコレ・ワークショップでは、全く異なった切口の研修プログラムを提供します。それが、『タグラグビー』というスポーツを通しての体感型チームワーク研修です。

スポーツと仕事には多くの共通点があります。仕事を遂行する上で重要なポイントを、スポーツというアプローチで別角度から体感・実践することで、あらためて実際の仕事にも生きるようになります。

また、体を動かすことで日頃のストレス発散、リフレッシュにもつながる点が本研修の重要な点です。

今回研修として体験して頂く『タグラグビー』は、ラグビーという名前のため激しいスポーツを想像されるでしょうが、タックルの代わりにタグと呼ばれる腰に付けた紐を奪うことでゲームを進める誰もが気軽に臨めるスポーツです。研修では走らずに全て「ウォーキング」で行います。そのため性別、年齢を問わず参加して頂くことが可能になります。（ウォーキングでも十分白熱しますし、汗もかきます。）

チームビルディング



チームワークとは？

チーム全体の目標達成に必要な協働作業を支え、促進するための対人相互作用であり、変化を作ることに協力することである。

チームワークのレベル

レベル1：メンバー間の円滑な連携
コミュニケーション
円満な人間関係
情報共有など

レベル2：役割を超えた行動
新規行動
(文脈的業績)

レベル3：創発的コラボレーション
知的な相互刺激
情報の練り上げ

個人では作れない変化を生み出し、1+1が2以上になること

チームビルディング

チームワークの重要性



複雑な問題に挑
む

急速な経営環境の**変化**
への**対応**

競争優位

仕事の**効率化**

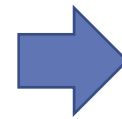
持続的**成長**

強い人・組織の育成が必要になる

ラグビーというスポーツ

- 団体スポーツの中で一番人数が多い競技（チームワークの必要性）。
- 楕円球という特殊なボールを使い、どちらに転ぶかわからない状況で行うというところに特異性があり、前にボールを投げることができないので、いかにして効率的に前進するかということを考えなければならない。
- 陣地確保（エリアマネジメント）、ボール保有（ボールマネジメント）が重要。相手の陣地に長く滞在し、常に前進を意識することが必要。
- ポジションにオフェンスもディフェンスもないため、常に全員が状況を把握し、責任を持った行動をとる必要がある。
- 試合中に監督やコーチから指示は出せない。チームリーダーを中心に勝利への道筋を立てる。
- ONE FOR ALL, ALL FOR ONEという自己犠牲の精神を大切にす。
- NO SIDEという称え合う精神を大切にす。

ボールゲームの要素に、格闘技の要素をプラスした複合的なスポーツで、非常に強い精神力が要求される。怪我をする可能性もあり気軽には始められない。



ラグビーの魅力的な部分を残し、安全で誰もが楽しめるスポーツに改善し、タグラグビーが誕生。



チームワーク育成に適したスポーツ

タグラグビーとは

腰に付けたタグを取り合うラグビー



タグを取ったら大きな声で「タグ！」

ボールを持ったら前進、ディフェンスは線で守る。チームプレーが重要。



味方をフォロー。コーリングが重要。



ディフェンスは一直線！



コミュニケーションを取って5回の攻撃でトライ！



タグを取ったら返してあげよう。返してもらった装着。それまで双方プレーはできません。



■反則行為

接触プレー、キック、・ボールを前に投げる・落とす、
オフサイド（オフサイドラインから3m下がる）。

何故タグラグビーなのか？

理想の組織をイメージする

組織を見直してみませんか？顧客が求める全てのサービスに対応できる強い組織作り、型にはまらない既成概念を打ち破るオリジナリティの形成が現在求められている組織の形です。



タグラグビーは強い組織作り(=チームワーク育成)をする上で、非常に効果的なスポーツです。

(タグラグビーと仕事上の接点)

1. 楕円球<どちらに転ぶかわからない予測不能なボールを使用>

どんな事態にも対応できる心構え、準備が必要。

2. ボールを後ろに運びながら前進すること

ロスを少なくし、効率的に考え、行動することが必要。

3. 攻撃権は5回

与えられたチャンス、条件の中で成果を出すためにはチームとしての意思統一が必要。

何故タグラグビーなのか？

理想の組織をイメージする

4. 防御は1対1（個人）＋ライン（チーム）

競争に勝つためには、個人が責任を果たすことと、仲間との連携が必要。

5. 後ろにいる味方とのコミュニケーション

的確なコーリングとヒアリングが必要。

6. ウォーキング


運動能力ではなくチームの戦略・戦術が重要。チームワークで勝つ。



社内で取れているようで取れていないコミュニケーション。
実は話し合えていない自分たちの現状。会社から離れ、座学では学べない仲間との感覚的な関わりをタグラグビーから学ぶ。
チームワークを要するウォーキングタグラグビーはまさに理想的な組織作りに役立つアイテム。

期待される効果

効果：チームワークの育成  強い組織を作る。

- 
- ・ 今まで以上に周囲との関係性に目を向けられるようになり、**コミュニケーション能力が高まる。**
 - ・ 個人ではなく、**チームとして、組織（会社）として成功するイメージ**を持てるようになる。
 - ・ 問題やトラブルが起きたときも、一人で考えずに**チームで解決する**という思考が生まれる。
 - ・ **効率的な仕事の進め方**を考えられるようになる。
 - ・ **自ら動く、考える力が養える。**
 - ・ **明確な自分のポジション**を捉えられる。
 - ・ **心と身体のリフレッシュ**ができる。



**日常の仕事への取り組み方の変化
＝組織の潜在能力を引き出す効果**

研修の目的

本研修における大きなテーマは
「チームワーク力向上による組織力のアップ」です。
以下の3つのキーワードに重点をおいて研修を行います。

3つのF

チームワーク力向上による組織力のアップ

FOWARD (前進)

FOLLOW (フォロー)

FUN (楽しむ)

3つのF～F O W A R D（前進）



ラグビーはボールを相手陣に運ぶ(前進する)スポーツです。しかし、ボールを前に投げることはできません。各プレイヤーの選択肢は「前に進む」か「後ろの味方にパス」するかです。

つまり、ボールを持ったプレイヤーが逃げてパスをしているだけではどんどん後退してしまうのです。いくらパスの技術を持っていても「**前に進む**」**チャレンジ**をしなければ得点することはできません。

しかし、一人で前に進むだけでは、限界があります。**味方を信じてパスをすることも大切です。**そして、うまくパスを成功させるためには、ボールを持っているプレイヤーと周りのその他のプレイヤーが**しっかりとコミュニケーション**をとり、**味方のことを考えたプレー**をする必要があります。

仕事においても、各人が常に前に進むことを意識し、チャレンジし続けながら、チームとして連携を高めることで、より効率的に成果をあげることができるのです。

3つのF～FOLLOW（フォロー）

タグラグビーは、ただ走ってパスをしているだけではなかなか得点に結びつけることが難しいスポーツです。

そこで重要になってくるのがフォローです。ボールを持っていないプレイヤーがボールを持っているプレイヤーをうまくフォローしていくことで、5回の攻撃権を有効に使い、得点することが可能になるのです。

そして、フォローをするためには「自分が何をしたいか、相手に何をしてもらいたいのか」を伝え、「相手が何をしたいか、自分が何をすべきか」をお互いに理解するという**コミュニケーション能力**が大切な要素になります。

仕事においても周りの社員とコミュニケーションを取りながら、自分の役割を理解し、周りをフォローしていくことが大切です。



3つのF～FUN（楽しむ）

ラグビーに限らず、上達するために最も大切なことはそれを**楽しむ**ことです。もちろん仕事においてもそれは同様です。

各人がまずは**楽しむ**こと。そして、そういう状態のメンバーが集まりチームになった時に、その**楽しさは何倍、何十倍に膨れ上がります**。

そしてその楽しさは大きなエネルギーとなり、チームを勝利へと導きます。ラグビーを楽しむ、ワークショップを楽しむ、そこでの体験を活かし仕事においても楽しむことを実践し、会社を勝利へと導きます。



プログラムの構成

本研修はラグビーとワークショップで構成されます。

ラグビー#1：

- ・ 3F（「前進」・「フォロー」・「楽しむ」）を意識する。
- ・ チームワークの重要性を体感。「**ルールの遵守**」・「**勝つために何をすべきか?**」を学ぶ。
- ・ **コーリング**と**ヒアリング**を実践し、**コミュニケーション能力**を高める。

仕事においても日々ライバル会社との戦いがあります。ルールを守り、チームを勝利させることこそ実際の現場の状況とオーバーラップしてくるものがあります。

ワークショップ：

- ・ ラグビーで組んだチーム単位で行うことにより、さらに「**絆**」を深める。
- ・ 体感を言語化、共有し、自分自身に「**気づき**」を与える。
- ・ 簡単なゲーム等を用いて行うため、「**楽しみながら取り組む**」。
- ・ チーム内での**自分自身の役割を再認識**。同時に**自分自身をさらに深く知る**。

ラグビー#2：

- ・ ワorkshopで再認識した自分自身を**チーム内に落とし込む**。
- ・ チームワークの重要性を体感。「**ルールの遵守**」・「**勝つために何をすべきか?**」を学ぶ。
- ・ **対面との戦い**（目の前にいる敵）、**個人との戦い**（自分自身）から自律心を養う。

一日体験してきたことを意識して参加することで、本研修を通して学んだことの有効性を成功事例として体感していただき、翌日からの仕事に活用していただけることを目的とします。

スケジュール（予定）

午前の部		午後の部	
9:00	開場	13:00	体感ワークショップ ①心をつなぐコミュニケーションゲーム（40分） ②マッチ棒ゲーム（30分） ③振り返り&ディスカッション（45分）
9:15	研修スタート オリエンテーション ①研修の目的、3つのFについて ②自己紹介ゲーム（8分） ③アイコンタクト&インスピレーションゲーム（15分）	15:00	タグラグビー#2 ①ウォーミングアップ（10分） ②ゲーム（35分） ③クールダウン（15分）
9:45	タグラグビー#1 ①ウォーミングアップ（15分） ②基本スキル練習（パス・ラン）（30分） ③タグ取り練習（10分） ④ルール説明（10分） ⑤ディフェンス練習（10分） ⑥ゲーム（35分） ⑦クールダウン（10分） ⑧振り返り&ディスカッション ・ゲーム中の役割、チームワーク ・実際の仕事に置き換えて（30分）	16:00	振り返りミーティング アドバイス&ディスカッション
		17:15	総評、発表、アンケート記入
		17:45	終了
12:15	昼食		

研修後のフォローについて

後日、参加者の方に書いて頂いたアンケートと各人の評価、今後期待できるポイント等をまとめたレポートを提出させていただきます。

その後、月に1回3時間の**フォロー研修**を受けることをお勧めしております。一度の研修で全てが身に付くということはありません。その後**継続的にフォローしていくことでより確実にチームワーク力を定着**させることが可能です。

また、ラグビーを始めとするスポーツ自体を社内のコミュニケーション・ツールとして活用することが可能であると考えております。仕事外でのコミュニケーションの場として「飲み会」等を開催している企業様は多数あると思いますが、そのうちの一部を「スポーツ」に置き換えてはいかがでしょうか？
スポーツをする「場所」や「機会」は弊社がご用意させていただきます。

ラグビーが体験できます：月2回程度、平日の夜都内体育館にて。
個人参加可能。1回2000円。
<http://spocolle.com>より会員登録～申込。

参加者のご感想

■男性（41歳／製造業）

人とのコミュニケーションは本気でやらないと意味がなく、
本気でコミュニケーションを取る事に臆病にならない環境を作っていきたいと思った。



■男性（35歳／出版業）

人を知ってゲームに入ると短時間にも関わらず、
チームワークが生まれると感じた。



■男性（39歳／不動産業）

チームワークの大切さ、役割、リーダーシップ、ルール理解、
ポジティブな行動等の大切さを改めて楽しく学ぶことが
出来ました。会社に戻りましたら、まずチームを作る事から
始めたいと考えました。



講師プロフィール

梅原 靖士 (Yasushi Umehara)

株式会社シグレスト代表取締役

静岡県生まれ。1998年、慶応義塾大学総合政策学部卒業。

2000年、慶応義塾大学大学院政策・メディア研究科卒業。ゲーム会社を経て、株式会社シグレストに入社。2008年代表取締役就任。2010年、スポーツをしたい人のためのウェブサイト「スポコレ」を立ち上げる。16歳からラグビーをはじめ、静岡高校、慶応義塾大学、湘南フジクラブでプレー。

神奈川県クラブ選手権優勝10回、東日本クラブ選手権出場7回、全国クラブ選手権出場1回。

現在は、スポコレでタグラグビーのインストラクターを務める。

「踊れない豚はただの豚」、「人生、明るく楽しく」。



八所 和己 (Kazumi Yatokoro)

神奈川県ラグビーフットボール協会強化委員

キールラグビーフットボールクラブ代表

東京都生まれ。1991年 専修大学文学部卒業。イベント会社～広告代理店を経て、株式会社ウェイブコミュニケーションズ入社。2008年代表取締役就任。16歳からラグビーをはじめ、

東京都、神奈川県でクラブ選手権優勝の実績を持ち、現在も現役の選手兼、神奈川県国体チームの監督として活躍。またスポーツサイトスポコレでタグラグビーのインストラクターを務める。「ポジティブシンキング」がモットー。



岡本 浩和 (Hirokazu Okamoto)

株式会社オーパス・スリー代表取締役 米国CCE, Inc.認定GCDF-Japanキャリア・カウンセラー／講師

NPOポジティブ心理学研究会会員

滋賀県生まれ。1988年 早稲田大学第一文学部卒業。1991年、ベンチャー系人材教育会社に転職し、以後2007年1月まで16年間にわたり大学生の就職支援、若手社会人のためのリーダーシップ研修、コミュニケーション研修など500回以上のセミナーのファシリテーション業務を通じ、延べ10,000人近くに及ぶ個人カウンセリングを経験。2009年3月、株式会社オーパス・スリー設立。ベンチャー企業向けの新人研修やマネージャー研修の企画運営&講師として活動するほか、首都圏の大学にて「キャリア開発」の講座を担当。日々「人間教育」に情熱を傾けている。



研修風景

■タグラグビー



研修風景

■ワークショップ

