

玉城チームワークプログラム

1. 玉城チームワークプログラムとは

玉城チームワークプログラムは、仲間と協力して課題を乗り越える体験を通じて、自己成長とチームの絆を深めることを目的とした学習プログラムです。

プログラムを通じて互いを尊重し、主体的に関わる経験を重ねることで、自信や自己肯定感を高めるとともに、チームとしての一体感や協働性を育んでいきます。

プログラムでは、ゲーム形式のアクティビティを用いながら、安心・安全な場づくりを土台に、信頼関係の構築、協働による課題解決へと段階的に展開していきます。

2. 最高のチームをつくる 2 つの約束

フルバリュー・コントラクト（お互いを尊重し、努力を認め合う）

それぞれの価値観を尊重しながら共通のゴールに向き合うことで、失敗を恐れず安心して挑戦できる環境をつくれます。これにより、メンバー同士の協力と学びが深まり、チームの成長につながります。

チャレンジ・バイ・チョイス（自分で決めて、みんなで支える）

無理に強いられるのではなく、自分で目標や限界を設定し、自発的に一歩を踏み出す意志を尊重します。そして、お互いの選択を尊重し合い、誰もが安心して主体的にチャレンジできる環境を共につくります。

「フルバリュー・コントラクト」が、挑戦の土台(安心感)をつくる

どんなに素晴らしい目標があっても、失敗したときに否定される環境では、誰も一歩を踏み出せません。お互いの存在や努力を無条件に認め合う関係性があるからこそ、メンバーは「ここでは失敗しても大丈夫だ」という絶対的な安心感を持つことができます。

「チャレンジ・バイ・チョイス」が、挑戦の質(主体性)を高める

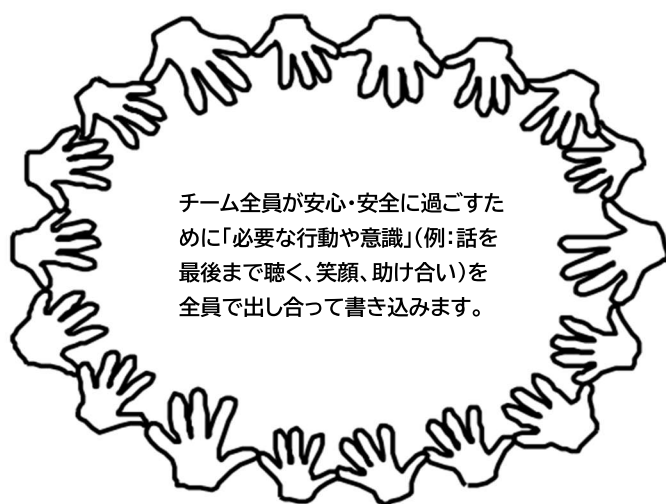
安心できる環境があっても、他人から無理やり課された目標では、本当の成長は生まれません。自分の意志で目標や限界を決めるからこそ、強い責任感とモチベーションが生まれ、主体的な行動へとつながります。

3. みんなで作る「ビーイング」

ビーイングは、フルバリュー・コントラクトの概念を、グループの中に具体的かつ視覚的に浸透させるための手法です。

「お互いを尊重しよう」と言葉で約束しても、具体的にどう行動すればいいのかわかりにくいのが曖昧になりがちです。

それを模造紙などに視覚化し、自分たちの行動規範として命を吹き込んでいくのがビーイングの役割です。



チームの雰囲気を壊したり、誰かを傷つけたりする「持ち込みたくない行動」(例:からかい、決めつけ、あきらめ)を書き出します。

4. チームづくりの5つのステップ

アイスブレイク（緊張をほぐす段階）

単純なルールのゲームや、失敗そのものを楽しめるような遊び心のあるアクティビティを通じて、

参加者の緊張をやわらかくほぐしていきます。初対面の不安や「うまくやらなければ」というプレッシャーを軽減し、笑いや小さな成功体験を共有することで、場の空気を温かくしていくことが目的です。

この段階では、正解や成果よりも「その場にいること自体が心地よい」と感じられることを大切にします。

これにより、参加者一人ひとりが安心して発言や行動ができるようになり、「ここにいても大丈夫だ」と思える心理的安全性の土台が築かれ、以降の活動に主体的に関わる準備が整います。

コミュニケーション（意思疎通の段階）

自己紹介や簡単な対話、価値観を共有するワークなどを通じて、参加者同士が互いの人となりを知る

機会をつくります。名前や所属といった表面的な情報だけでなく、興味関心や経験、考え方に触れることで、

相手をより立体的に理解できるようになります。このプロセスを通じて、「話してもよい」「聞いてもらえる」と

いう実感が生まれ、自然なコミュニケーションが生まれやすくなります。また、他者との違いや共通点に気づくことで、多様性を受け入れる姿勢も育まれ、心の距離が徐々に縮まっていきます。

トラスト（信頼関係を築く段階）

ペアやグループでの協働的なアクティビティを通じて、相手の立場や気持ちを想像しながら関わる経験を積み重ねます。例えば、相手に任せる場面や支え合う場面を意図的に設定することで、「頼る・頼られる」関係性が生まれます。その中で、相手の反応を感じ取りながら行動する力や、思いやりをもって関わる姿勢が育まれます。この段階では、単なる仲の良さを超えて、「この人たちとなら一緒に取り組める」という実感を得ることが重要です。こうした経験の積み重ねが、チームの根幹となる相互の信頼関係を深め、安心して挑戦できる関係性を支えます。

イニシアティブ（課題に向き合う段階）

グループで課題解決に取り組むアクティビティを通じて、主体的に考え、行動する力を引き出します。活動後には「やってみてどうだったか」「どこがうまくいったか」「次はどうすればよりよくなるか」といった話し合いを行い、単なる体験で終わらせず、次の行動につながる気づきを促します。この過程では、一人ひとりの意見を尊重しながら話し合いを重ね、協力して解決策を見出していくことが求められます。その結果、チームとしての一体感や問題解決力が高まり、主体的に関わる姿勢やリーダーシップも自然と育まれていきます。

リフレクション（振り返りの段階）

一連の体験を丁寧に振り返り、感じたことや気づいたことを言語化することで、経験を「学び」として定着させます。個人での内省だけでなく、他者と共有することで多様な視点に触れ、自分では気づかなかった意味や価値を再発見することができます。また、活動中の出来事を整理し、「なぜうまくいったのか」「どのような関わりが影響したのか」を考えることで、次の行動に活かせる具体的な学びへとつなげていきます。このプロセスを通じて、体験が一過性のものではなく、日常や今後の活動にも応用できる実践的な知識として深まっていきます。

学びを深めるプログラムの組み立て方

プログラムの構成は参加者同士の関係性やチームの成熟度に応じて、各活動の内容や時間を調整することが大切です。初対面の参加者が多い場合は、アイスブレイクやコミュニケーションの活動を多めに取り入れ、緊張をほぐしながら意思疎通を促します。一方、気心の知れた参加者同士であれば、トラストやイニシアティブの活動を充実させ、信頼関係を深めながら、チームとして課題に取り組む力を育てます。また、活動後にはリフレクションを行い、体験を振り返って気づきを整理し、次の行動へとつなげます。

このように、参加者の関係性やチームの状態に合わせて柔軟にプログラムを調整することで、より効果的な学びにつながります。

6. アクティビティの紹介

アイスブレイク アクティビティ	ルールや進め方
シンクロ握手	二人組になり、握手しながらお互いに目をつむり、1～3までの数字を思い浮かべます。 「せーの！」の合図で思い浮かべた数の分、相手の手を握ります。同じ数で握り合えたら成功。
指算じゃんけん	通常のじゃんけんと同じように「じゃんけんぽん！」のリズムで声を合わせ、片手で好きな数（0～5）の指を出します。お互いの指の数を計算し、合計を早く答えた方が勝ちです。 たし算、ひき算、かけ算、両手で行うなど、難易度が調整できます。
指キャッチ	輪になって向かい合い、肘を曲げた状態で、お互いの手が重なる幅に広がったら、全員同じように右手は人差し指を立てて下に向け、左手は広げて隣の人の人差し指をのせます。 「キャ・キャ・キャ・キャッチ！」の合図で左手は隣の人の人差し指をキャッチし、右手の人差し指はキャッチされないように素早く上へ逃げます。 慣れてきたら「キャンプ！」や「キャンディ！」などのフェイントを入れてフライングを誘います。
コミュニケーション アクティビティ	ルールや進め方
ラインナップ	声を出さずにジェスチャーだけで意思疎通を行い、お題に沿った順番に並びます。 お題の例：背の高さ順、誕生日順、靴のサイズ順、名前の五十音順
Good&New	輪になって向かい合い、ひとりずつ名前や出身地などの軽い自己紹介に最近あった「良かったこと」や「新しい発見」を一言だけ添えて発表します。
トラスト アクティビティ	ルールや進め方
トラストウォーク	二人組になり、一方は目をつむり、もう一方は言葉だけで目的地へ導きます。 ※導かれる側が不安になったときは、立ち止まって目を開けても良いです。 ※具体的で安心感を与える声かけを心がけるよう促します。
二人三手ドリブル	二人組になって横に並び、二人でひとつのボールを片手でキープしながら、空いた手でもうひとつのボールを交互にバウンドさせながら目的地まで運びます。 途中でボールをキャッチできずに落としたらその場所から再スタート。 ※相手が受け取りやすい「思いやりのパス」を意識するよう促します。
イニシアティブ アクティビティ	ルールや進め方
ボールリレー	「スタート！」の合図で手のひらを使わずにスタートからゴールまでボールを運びます。 ボールは投げない、床を転がさない、持ったまま歩かない、落としたらその場から再スタート。 ※繰り返しの試行錯誤と話し合いで、早く運べる方法をチーム一丸となって考えます。
ジャンボ じゃんけん	五人組になって手をつなぎ、グループ同士でじゃんけん勝負します。 五人全員しゃがんだら「グー」、真ん中の二人が立ったら「チョキ」、全員が立ったままなら「パー」です。あいこになったときは次に何を出すかをあらかじめ決めておきます。 ※どんな順番でじゃんけんを繰り返すか、チームで話し合うことでチームワークを育みます。
リフレクション アクティビティ	ルールや進め方
しるらないカード	輪になって向かい合い、輪の中心にしるらないカードを広げます。 カードの中からひとりずつ、今の自分の気持ちを表しているカードを一枚選び、今日の活動を振り返って一人ずつ発表します。