





ストーリーライン（進行表）

タイトル：運動・スポーツを楽しむ実力発揮したい！学生コンディショニング教室

	テーマ	内容（★実習）	参加者の状態	スライド&ノート
1	オリエンテーション & ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> 講師自己紹介 今日の目的とゴール、プログラムについて 参加者の心と身体の状態、今の気持ち、今日の期待 ウォーミングアップ（身体ほぐし） 	何をやるのか、少しの不安・今朝と期待の交差 自分以外の人とはどんな人たち？	
2	・プログラムⅠ 姿勢分析ゆがみーる	<ul style="list-style-type: none"> ひとりひとりの姿勢分析計測 カラダのゆがみを最新コンピューター解析システムで分析し、「姿勢」と「筋肉」のゆがみを目で見てわかりやすいレポートにするための姿勢写真を個別撮影 身体正面、正面かがみ姿勢、横姿勢 	これだけ？ 拍子抜けしちゃうよね！	 <p>固定したスマホ等のカメラで3種類の姿勢を撮影します。</p>
3	・プログラムⅡ アスリートフィジカルチェック	<ul style="list-style-type: none"> スポーツに重要なパフォーマンス能力測定 現状のパフォーマンス能力の把握ができ、さらに能力を向上させる上で必要な運動メニューの作成データ計測 [テスト項目] 1 シングルホップテスト 2 プッシュアップテスト 3 CKUEST 4 ヘキサゴンテスト 5 FFD 6 片脚前方リーチテスト 7 YMCA ステップテスト 	全集中！	
4	・プログラムⅢ フィードバック&カウンセリング	<ul style="list-style-type: none"> 参加者個々のレポートを配布。 レポートの見方を説明 個別フィードバックとカウンセリング 	わくわくドキドキ、興味津津♪ ここもっと教えて！	 
5	・プログラムⅣ クロージング	<ul style="list-style-type: none"> 感想や気づきのシェア 自分自身に気づいたこと、自分の特徴（強み、弱み）、今日の結果を今後どのように活かしていきたいかを言語化、発表する。 	言語化することで気づきが深まる まわりの人の感じ方や見方が参考になる	

ストーリーライン（進行表）

（記入例）

タイトル：「問題解決技法」 ZOOM 5.5時間

	テーマ	内容（★実習）	参加者の状態	スライド&ノート
1	オープニング 問題解決とは (50+10休)	①オープニング ・この研修のゴール 問題解決をうながす人に ・ステップ ・グラウンドルール ・ノートの説明 ②ギリシャの偉人たちと、アリストテレス（仮説思考） ③チワワの話、目的論と原因論（事前シート1） ④「問題」「課題」の定義と問題解決基本フレーム（チャンクも） ～適宜★4人組	・さまざまな考え方 ・問題解決の基本知識を理解した	
2	問題解決の基本 (50+10休)	①問題の実例領域・種類 こんな場合、どうしますか・・・ (機械の故障、職場の人間関係、トロッコ問題、新事業開発) ②問題解決（会議）の共通プロセス（共鳴、解決、約束のプロセス） ③その設計「ワンシート企画書」の活用 ④さまざまな手法やフレームワークの紹介（リストアップ） ⑤仮説の蓄積（経営学、心理学、社会学、、、） ～適宜★4人組	・さまざまな「問題」があることを理解 正解は1つでない アプローチも1つでない	
3	受け取る技術 集める力 引き出す力 (80+10休)	①共感的に聴く ～★4人組 テーマを確定するタイミング 解決に向かうタイミング (問題解決基本フレームの復習) ②論理的に聴く 観察する（→デザイン思考の方で） 分析・評価する（→戦略・マーケティングで） 質問する・ヒアリングする（ワンシート企画書、ビジネスモデル） 板書する（ノートのとり方） ～適宜★4人組	・しっかり聴くことの大切さを理解した 実践したい ・対話を通じて、論理的に整理していくことの大切さ	
4	伝える技術 (80+10休)	①共感的に伝える ストーリーテリング ・思いやり体験のプレゼン ★4人組 ②論理的に伝える ・ケース「課長への提案」★4人組 (問題解決基本フレームの復習) ・スライドでストーリーラインを展開する ～★★グループ研究ごと ③人を育てる、教える技術	・ストーリーラインを設計することが重要 (感情、論理、参加)	
5	巻き込む技術 エンディング (30)	①会議ファシリテーションの基本 講義のみ	・実務に活用できる ・グループ研究に活用できる	

★印が、ブレイクアウト予定（全体の進行スピードに応じて適宜実施） ★★はグループ研究の素材を使って演習したい