

キャリア形成のための学習支援プログラム

文武両道場2023 冒険の手引き

Good Sports Good Future

—最広の交流と最高の興奮を—

FLV

Youth Academy

Fourex League Volleyball

非日常環境（文武両道場の2日間）における自身の行動から「自分と向き合い」、自分自身を知り、これからのキャリア形成に役立てる。

「普段の所属チームとは異なるメンバー、バレーボール指導経験の全くない社会人監督、慣れないルール」といった非日常環境のもと、「勝つチーム（優勝を目標）の構築」に挑戦する。そのプロセス（道）をどう作り上げていくのか、またどう作り上げてきたのか、その中で自分はどのように振舞ってきたのか、それらを様々な視点で見つめ、自分と向き合う中で、自分に対する新しい気づきを得ていく場である。

高校・大学
女子バレーボール選手

民間企業・自治体の
管理職・次期経営者候補など

「主体性・社会性を発揮できる」

「生産性が高まる」
プログラム



非日常の「場」

プレイヤーorマネージャー
or監督として参加



監督として参加



指導スタイルを
見直す「場」

観察者として参加

高校・大学
先生・監督



【目的】 バレーボールを通して自分自身と向き合い、自己の行動特性を知ること、学習力、競技力及び生活力向上に役立てること

【学習目標】 ひとそれぞれ！！自分で決める！

- 【目標】
- ① 最終競技会で勝つこと（天下一排球会 – 登龍門・虎ノ門で優勝すること）
 - ② 冒険の書完成（自分の特性とこれからの成長を分析し、自らの言葉で語る）

<プログラムスケジュール>

1日目



2日目



留意事項と事前ワーク（重要）

1. 次頁以降の事前ワークを必ず実施してくること。ワークは4つ。学校以外の環境で、一人で実施すること。
2. 「自分と向き合うこと」が極めて重要になる。**人に評価されるものでも、学校成績に反映されるものでもなんでもないゆえ、自分自身の本能と理性に対し素直に行動し、素のままをワークシートにしたためていくこと！**
よって、いい出来事だけを列挙する必要はない。いやなこと 悪いこと 触れたくないこともその感情を隠さず、その想いを大事に！
3. 試合も取り組みも「本気」で挑むこと！！**本気で挑まなければ本当の自分には出会えない。**
4. 社会人は「部活動の延長」としてではなく、ひとりの「ひと」として接する。みなさんも大人でも社会人でもなく同じ目標をもつ「ひと」として、仲間や監督と接すること
5. **ここは 学び合いの「場」**である。求められた時には、仲間に対しては忌憚なきコメントをし、自分も仲間からもコメントを引き出すことが大切。

※取り組んだ事前ワークは道場初日のリフレクションで使用します。
必ず持参すること！

【事前ワーク① <説明>】 ライフラインチャートと自分への気づき (これまでの人生と自分)

これまでの人生（どの期間を切り取っても良い、自分が振り返りたい期間を選択）を振り返り、以下2つの設問に回答してください。回答用紙は、2頁先にあるので、そこへ直接記載すること。

(1) 自分のモチベーション曲線（**赤の実線**）と自分のパフォーマンス曲線（**黒の実線**）、及びチーム（所属した組織）のパフォーマンス曲線（**青の点線**）をそれぞれ本能のまま図示してください（手描き）。なお留意事項は以下のとおり。

- モチベーション曲線とは、自分を取り巻く環境に対する自分自身の肯定的或いは否定的な感情の起伏のこと（例えば、「部活動を巡るモチベーションの上下動」）。パフォーマンス曲線とは、プレー面や運営面等の好不調の起伏、成長の起伏のこと。
- モチベーション曲線には、要所要所（曲線の谷や山、或いは落差）に対して、そこで起きた出来事を□で困って記し、その下に、その時に抱いた自分の「感情」（喜怒哀楽・不安・緊張etc..）・「行動」（その時にどんな行動をとったのか）・「思考」（なぜその感情／行動になったのか）を記すこと。**
- パフォーマンス曲線は基本的には曲線を記すだけでよいが、象徴的な出来事（県大会優勝等）がある際には記載してかまわない。**
- 縦軸は真ん中の中央線を境に上部が+、下部が-を意味する。横軸は時系列なので個々人で自由に区切って使用すること。

(2) 1) で振り返った過去を俯瞰し（作成完了したものを眺める）、自分に対して自分で気づいたことは何か？ 端的に記すこと。

※パフォーマンス面ではない。スパイクが得意である等々 スキルに関する気づきはNG。

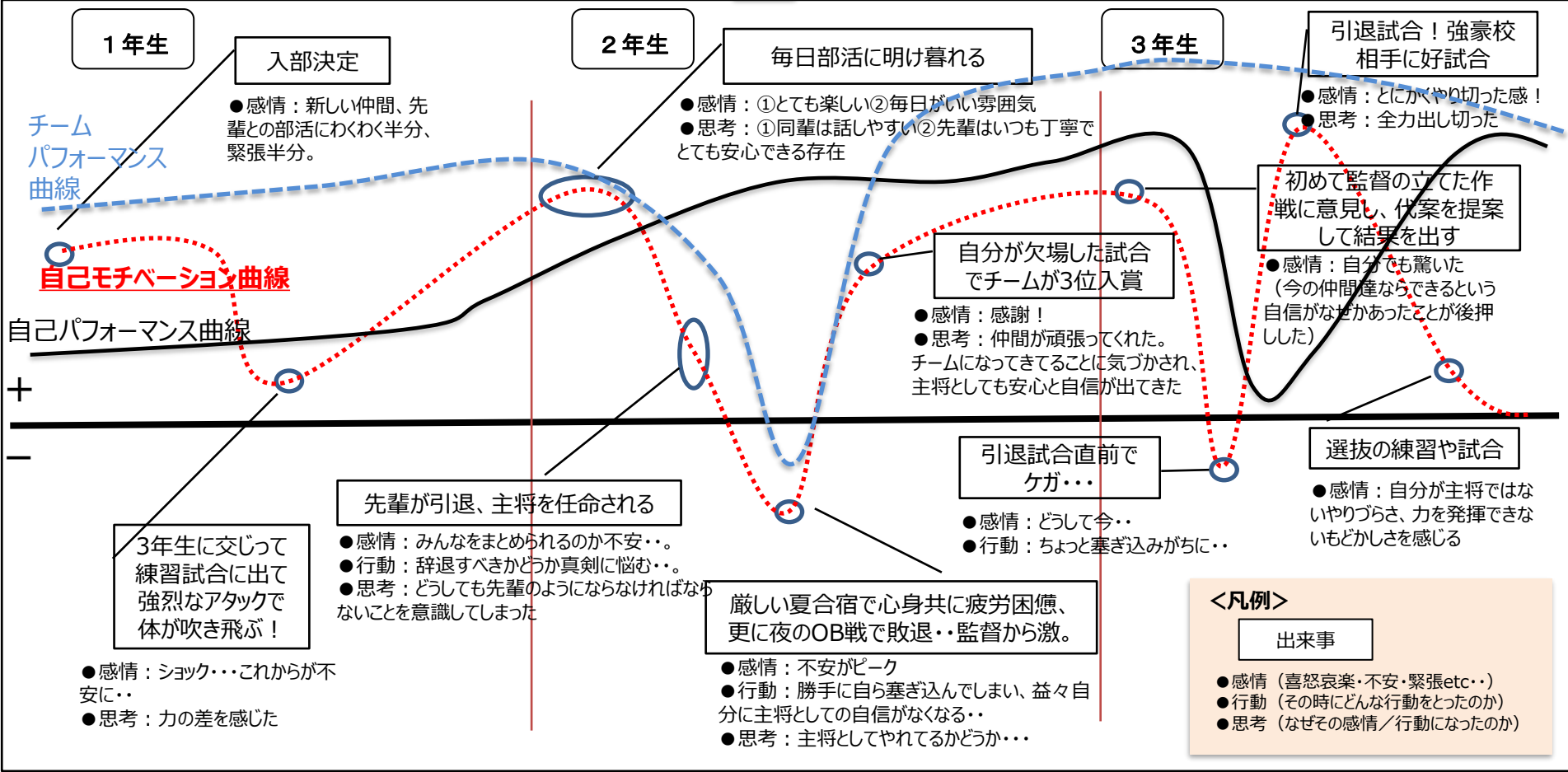
★ 次頁に参考までに作成事例を記す。どこまで何を細かく書くか？について「正しい回答や基準」はない！自分自身に向けて書くものなので、濃度は自由。

【事前ワーク① <説明>】 ライフラインチャートと自分への気づき (これまでの人生と自分) ※高校の部活動を振り返った例

(2) 自分に対して自分で気づいたことは・・・

環境の変化に対しては、そこにいる人達との関係づくりに時間をかけながらゆっくりと適応していき、最終的には必ずいい形で終わられる自分がいることに気づいた！早く適応できないことに不安を持たなくていいと思う。

(1) モチベーション曲線と自己・チームパフォーマンス曲線



【事前ワーク①】ライフラインチャートと自分への気づき (これまで人生 と自分)

学校名： _____ / 道場チーム名： _____ (背番号： _____) 氏名： _____

※ ボールペンで記入。シャープペンの場合は濃く書く！

(2) 自分に対して自分で気づいたこと

Blank area for writing reflections on oneself.



(1) モチベーション曲線とパフォーマンス曲線

Blank area for drawing motivation and performance curves. Includes a horizontal line and a plus sign on the left side.

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（1～2か所）

ライフラインチャートに記載した曲線状の「一点」あるいは「一区間」を1～2か所切り取り、「フロー図」を使って、より詳細にその時のことを振り返ってみよう。

- 1) ライフラインチャートに、どこを切り取ったか分かるように「★」マークをつけてください。
- 2) ★をつけたシーンにフォーカスし、その時自分自身はどういう状態になっていたのか、「フロー図」でその時の心理状態に該当するものに○をつけ、設問に回答して下さい。

<フロー図>



どんなことが起きていた？

なぜこの状態になっていた？

他自分への気づきのコメント（スキルに関するものはNG）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（1～2か所）

◆フロー(Flow)とは

時間を忘れるくらい全身で集中して一つのことに入り込む心理状態。没入していること。
挑戦と能力の黄金比率。

◆フローがもたらすものは何か

生きている意味、何かに向かっていく楽しさ、最適な体験を知る。
幸せになるために、自分が生きている1コマ1コマをじっくり考える。
自分自身とその時間の価値を知る。



実に楽しかった！ もう一度味わいたい！ 新鮮だった！ 想像を超えていた！
という感覚は自己変容、自分に成長実感をもたらす。



◆フローに必要なこと

1. 自分の能力と難易度のバランスが良い

取り組んでいる内容が、難しすぎず、簡単すぎず、全能力を出しきることを要求されるレベルにあること。
そして、それをやりきることで、自分の能力が向上することが感じられるレベルであること。

2. 取り組みへのコントロール感がある

取り組み自体を自分でコントロールができるという感覚、可能性を感じていること。

3. 直接的で素早いフィードバックがある

取り組みに対して実感できるフィードバックが返ってくること。

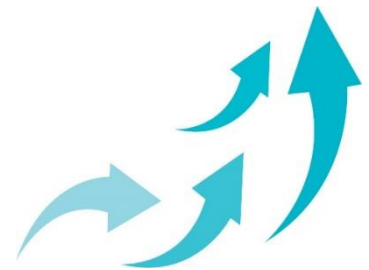
4. 集中を妨げる余計なものがシャットアウトされている

取り組んでいる対象以外のことに気を取られず、そのみに集中できること。

5. 事後の考察

そのときは我を忘れるほど集中しているが、その後自分で自分をコントロールできる感覚を得られること。

自分の存在が感じられない、消えてしまうということではなく、
流れの中で自分自身が存在し、他者を感じ、自在にパワフルに動くことができるような感覚。

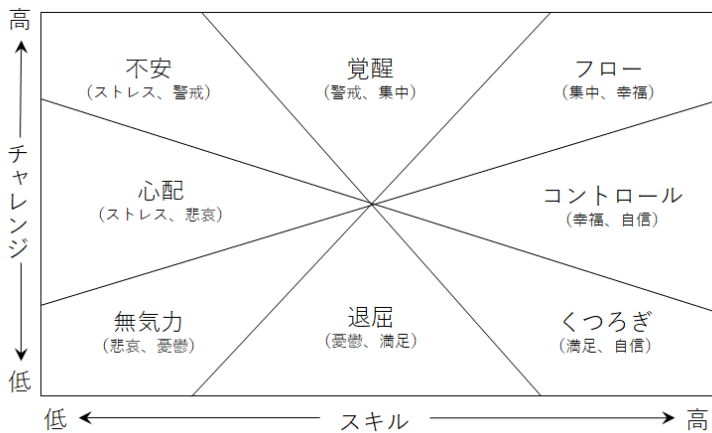


【事前ワーク②】自己フロー（これまでの人生）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（1～2か所）

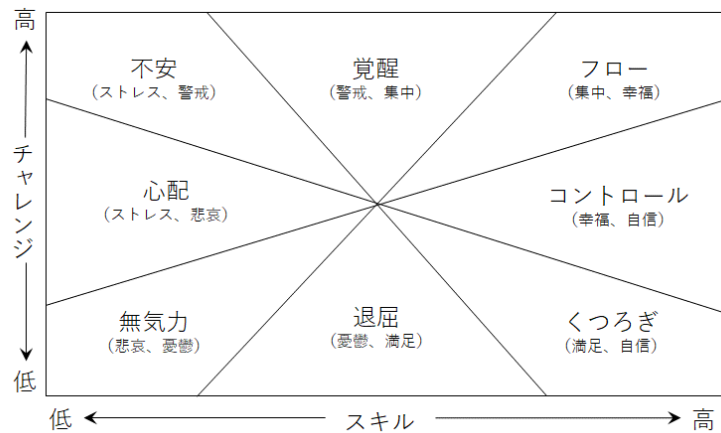
学校名： _____ / 道場チーム名： _____ （背番号： _____ ） 氏名： _____

シーン（1）：



シーン（2）：

※別紙LLC図にこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）



どんなことが起きていた？

どんなことが起きていた？

なぜこの状態になっていた？

なぜこの状態になっていた？

他自分への気づきのコメント（スキルに関するものはNG）

他自分への気づきのコメント（スキルに関するものはNG）

【事前ワーク③】 居場所確認シート（現在の部活動）

学校名： _____ / 道場チーム名： _____ （背番号： _____ ） 氏名： _____

Q. 現在のあなたのチーム・集団に、「自分の居場所がある！！」と、どの程度感じてますか？あくまで主観的なもので感触で構いません。該当する状態をひとつ選定し、その数字の上の空欄に○をつけてください。

*「居場所」とは、主に「心理的・精神的」なものを指す。レギュラーであるやポジションがあるではなく、たとえそれがあっても、そこに満足度ややりがい、ほど良い挑戦感等があるかどうか、要は主体的に関われる「やりがい」、チームへの貢献を感じれるものがあるかどうか？のへの主観的な感触を問うています。素直に、余計なことを考えず、本能のままにお答えください。

| | | | |
|--------|--------|-------|--------|
| | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 全く感じない | やや感じない | 少し感じる | 大いに感じる |

Q. 上記で回答した背景にあること（根拠）について自由に記述ください。

