

立科白樺高原ユースホステル

チームビルディング研修プログラム

報連相や PDCA などのビジネススキルは知識インプットをしても、技術・能力として習得しなければ仕事への適用や再現性は著しく低くなります。

立科白樺高原ユースホステルのチームビルディング研修は、知識獲得(知っている)ではなく、能力獲得(できる、できている)を学習の目的とした実践型の研修プログラムです。

体験学習アクティビティや大自然の中でのチーム活動を通して、コミュニケーションの強化や問題解決等を進めていく中で『自ら学び成長できる個人や組織』について仲間と共に考え、体験できる内容となっています。

また、チームビルディング専門の講師(ファシリテーター)がチーム状況や見えてきた課題などへの介入、促進を促すことで効果的に学ぶことが可能です。

【チームビルディング研修】

課題解決型のゲームアクティビティにチーム単位でトライ。結果を追求するだけでなく、関係性や感情のやり取りなどのプロセスを振り返り、成果を上げることができる強いチームを作っていきます。

強いチームが作られていく要因やプロセスを実際に経験することで、座学研修は獲得することのできない、圧倒的な理解と納得感を得る事が可能な研修プログラムとなっています。

[時間] 2泊3日 ※1泊2日での実施も可能です。ご相談ください。

[人数] 10名～40名(最大3チームまで)

[持ち物] 活動しやすい服装(気候に応じて防寒着等)/タオル/運動靴/帽子/レインウエアなど

[2泊3日] プログラム費用¥13,200/1名 宿泊費用¥15,290/2泊5食(夕食1.朝食2.昼食2)アメニティ(タオル・バスタオル・歯ブラシ)付き

[1泊2日] プログラム費用¥10,000/1名 宿泊費用¥9,020/1泊4食(夕食1.朝食1.昼食2)アメニティ(タオル・バスタオル・歯ブラシ)付き

☆JR 中央線茅野駅 or 北陸新幹線佐久平駅までの無料送迎あり※最大マイクロバス1台/28名まで
☆室内ミーティングの場合は珈琲・紅茶サービス付き

[2泊3日プランの一例] ※朝夕のプログラムはオプションとしてお考えください。

※野生のシカ見学ツアーのみ有料となります。(¥1,000/1名)

1日目	2日目
到着時間によっては AM より開始 13:00 研修開始・オリエンテーション アイスブレイク アクティビティ①→ふりかえり 15:00 休憩 アクティビティ②→ふりかえり 17:00 終了 18:00 夕食 19:00 野生のシカ見学ツアー+焚火会 ※オプションプログラム 20:30 終了 入浴 または懇親会 23:00 就寝	6:00 早朝女神湖畔散歩 ※オプションプログラム 8:00 朝食 9:00 研修開始 アイスブレイク アクティビティ③ ふりかえり 10:30 休憩 アクティビティ④ ふりかえり 12:30 昼食 13:30 研修開始 アクティビティ⑤ 15:30 ふりかえり 17:00 終了 18:00 夕食 19:00 星見会+焚火会 ※オプションプログラム 20:30 終了 入浴または懇親会 23:00 就寝
3日目	
6:00 日の出 or 雲海ツアー ※オプションプログラム 8:00 朝食 9:00 研修開始 まとめとアクションプラン作成 11:30 終了 12:00 昼食 着替え 解散	

[アクティビティの例]



[パイプライン]

スタートからゴールまでビー玉を運ぶアクティビティ。バラバラだったメンバーのベクトルが徐々に揃い、与えられた課題を達成するだけでなく、自ら立てた目標に向かってチームが一丸となっていきます。ビー玉が入った時の達成感に声を挙げないチームはありません。



[TP シャッフル]

平均台のような幅の狭い板の上を誰一人落ちることなく、ある条件に入れ替わりをします。お互いに支え合うことが成功の鍵となりますが、自分の目の前で起きていることだけ进行处理しているだけでは達成することはできません。メンバーひとりひとりがチーム意識と全体感を持ち、役割を自ら取りに行く必要があります。

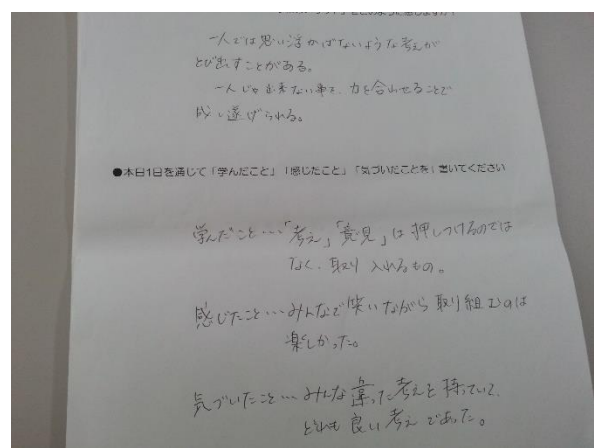
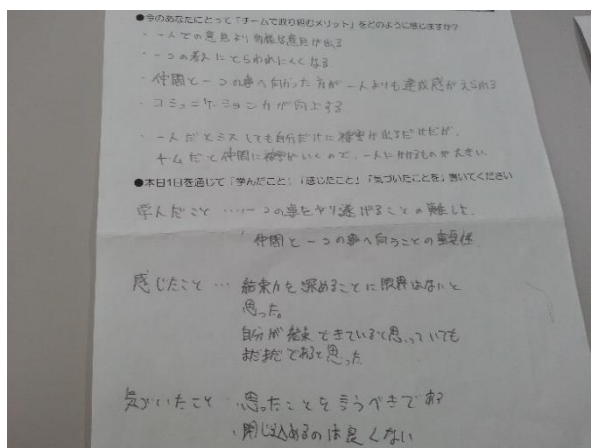
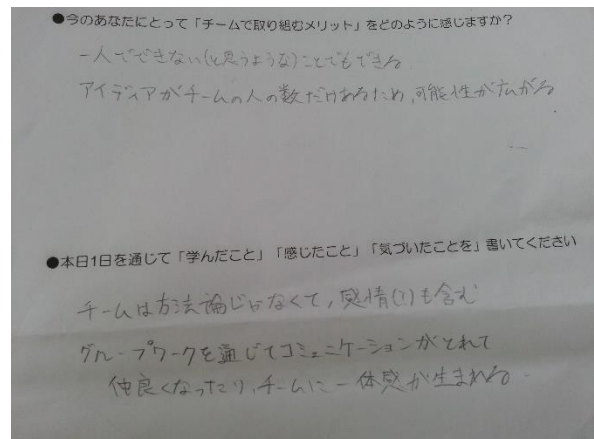
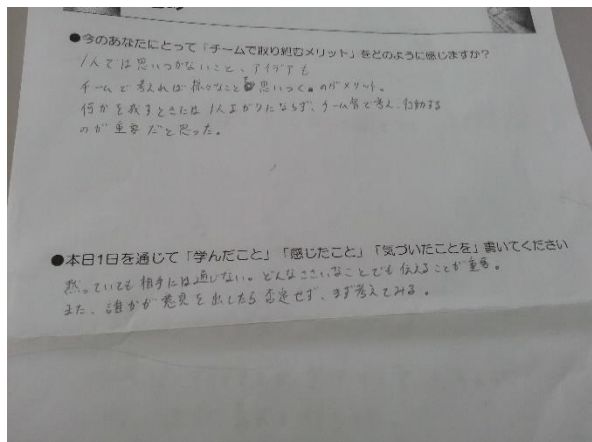
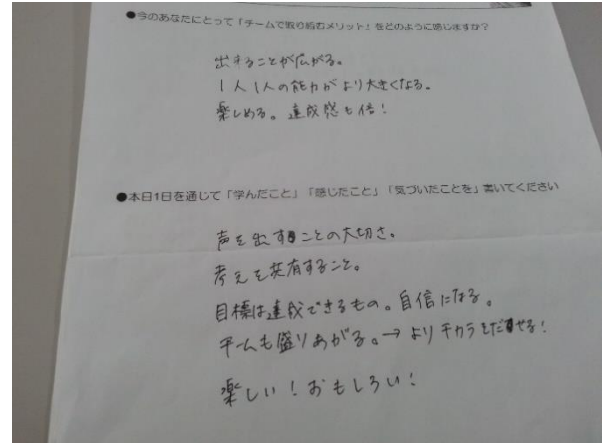


[スパイダー]

用意された障害物に張り巡らされたロープに髪の毛1本触れることなく、メンバー全員が通り抜けできればクリア。自分のチカラでどうにかするのではなく、仲間のチカラで成果を上げるという不思議な体験。とてもスリリングな内容なので、クリアした多くのチームに歓声とハイタッチが自然に巻き起こります。

- ・アクティビティや内容は下記以外にも多数あります。事前の打ち合わせにより決定いたします。
- ・進行状況などチーム状態に応じて、ご相談の上、アクティビティが変更・追加される場合があります。
- ・晴天時と雨天時では会場が変わるためアクティビティに変更する場合があります。

[受講生からの声・その他]



【アドベンチャートレイル研修プログラム】

霧ヶ峰や蓼科山といった立科白樺高原周辺の自然を生かしたチームビルディングプログラムです。

非日常や大自然での共通体験を経て、新たな感覚を広げ心の開拓を目指します。チーム活動での想いや考えの共有と通して組織・チームとしての一体感や結束力の醸成が育まれる内容です。

【時間】1日(6～9時間程度)

【人数】5名～15名

【持ち物】活動しやすい服装(防寒着等)/リュックサック/運動靴/帽子/レインウエア/水筒など

【2泊3日】 プログラム費用¥13,200/1名 宿泊費用¥15,290/2泊5食(夕食1.朝食2.昼食2)

アメニティ(タオル・バスタオル・歯ブラシ)付き

【1泊2日】 プログラム費用¥10,000/1名 宿泊費用¥9,020/1泊4食(夕食1.朝食1.昼食2)ア

メニティ(タオル・バスタオル・歯ブラシ)付き

☆JR 中央線茅野駅 or 北陸新幹線佐久平駅までの無料送迎あり※最大マイクロバス1台/28名まで

☆室内ミーティングの場合は珈琲・紅茶サービス付き

① 霧ヶ峰ネイチャートラバース

・霧ヶ峰(車山・八島湿原周辺)の高原ならではの絶景、超非日常空間の中を歩きます。チームごとにチェックポイント回るため、戦略的要素やチームワークが鍵となります。

② 八子ヶ峰 or 蓼科山チャレンジ・トレッキング

全員でひとつのゴールを目指します。雄大な大自然と絶景のロングトレイルはメンバー全員に強い共有体験を生み、チームや職場、組織の大きな結束力に繋がるでしょう。

・八子ヶ峰トレッキング:すずらん峠～白樺湖の八子ヶ峰縦走コース

・蓼科山トレッキング:八ヶ岳最北の独立峰、蓼科山を登頂

【2泊3日プランの一例】 ※朝夕のプログラムはオプションとしてお考えください。

1日目	2日目
到着時間によっては AM より開始 13:00 研修開始・オリエンテーション アイスブレイク チームビルディング・アクティビティ① チームビルディング・アクティビティ② ふりかえり 17:00 終了・入浴・夕食 19:00 翌日のオリエンテーション 20:30 終了 ※早めの就寝を強く推奨	出発準備など 6:45 朝食 7:30 出発(車両にて移動) 霧ヶ峰ネイチャートラバース または 八子ヶ峰チャレンジ・トレッキング ※昼食はお弁当をご用意します 16:30 終了・車両にて移動 ※1泊2日の場合はこのまま解散も可能です 17:00 帰宿・入浴・夕食 ※オプションプログラムも実施可能です 18:00 夕食 19:00 星見会+焚火会 ※オプションプログラム 20:30 終了 入浴 または懇親会 23:00 就寝
3日目	
6:00 日の出 or 雲海ツアー ※オプションプログラム 8:00 朝食 9:00 チームビルディング・アクティビティ③ まとめとアクションプラン作成 11:30 終了 12:00 昼食・着替え 解散	

【その他のプログラム】 ※単体での実施はできません。

・冬期限定 チーム(かまくら)ビルディング

仲間と協力してかまくら作り、童心に帰って仲間と一緒に大きなかまくらを作しましょう。完成の大きさによっては夜の懇親会場にできるかもしれません？！

※雪の少ないシーズンは実施できない場合があります。

[費用]¥2,200／1名

[時間]4時間程度(規模やその時の条件・状況によって変わります)