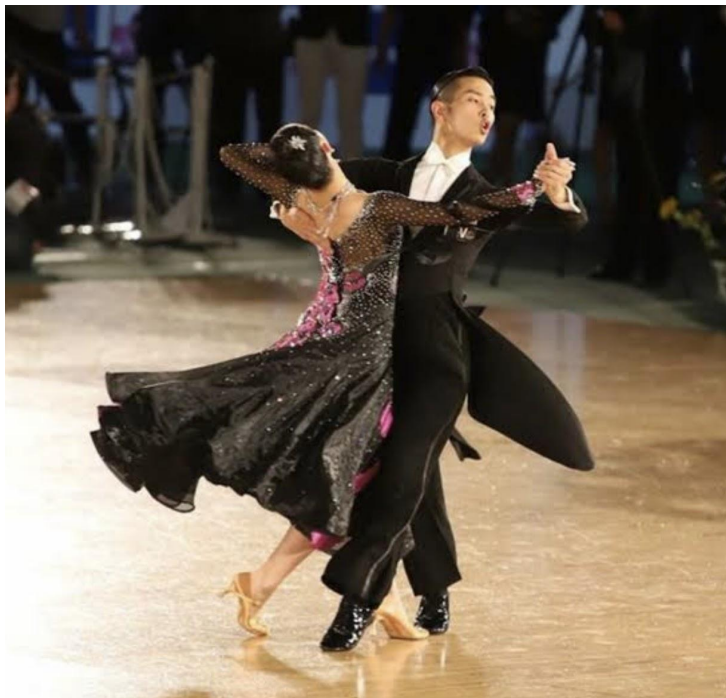




「社交ダンス」の【Lead & Follow精神】を通したチームビルディング研修

社交ダンスの価値とは？

自然・カーリングではなく「社交ダンス」でしか学べないものとは



社交ダンスの「価値」とは？

<非言語におけるコミュニケーションツール>

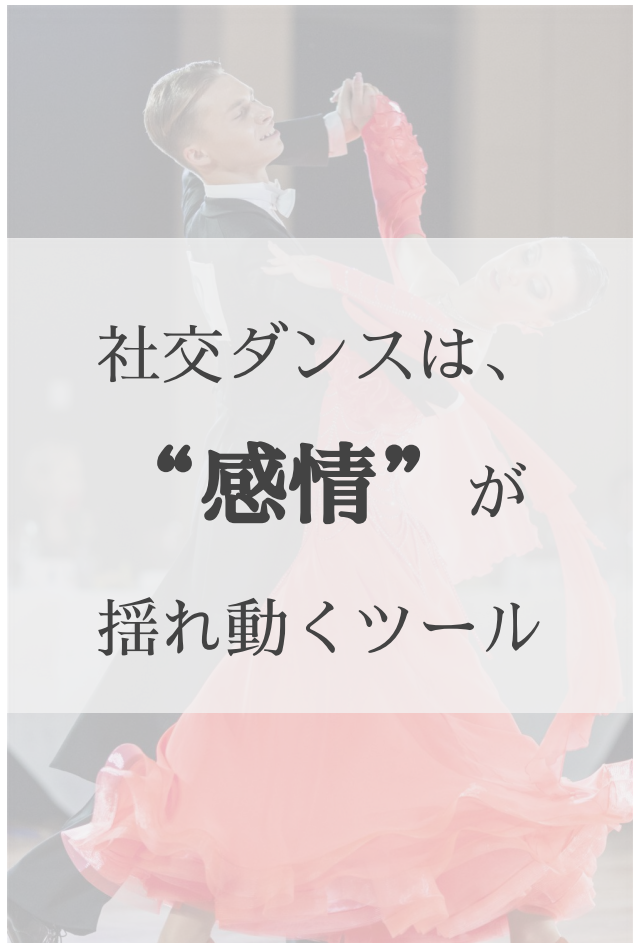
自分自身の「意思」を身体表現を通して、
相手に伝達するコミュニケーションツールです。

身体・精神的自立

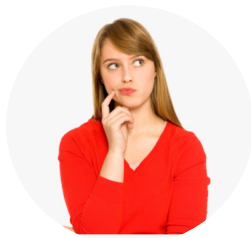
EQ力

Keywords

コミュニケーション リーダーシップ



社交ダンスは、
“感情” が
揺れ動くツール



私の意思本当にこの人に
伝わっているのかな...?

リードする自信がなくて
緊張してしまう...



ヨーロッパの文化である【社交ダンス】を国内で応用することで、
異性との関係性(恋愛関係)という、なんとなくタブー視されているテーマに向き合
うことができ、普段得れない角度からの学びを最大限
活かすことができ、建設的な関係性の育み方を体感できる



素の状態での「気づき・学び」のきっかけの場

Environment

学びの環境

少しフォーマルな衣装に変えることで、これまでの学びの環境とはガラッと変化し、新しいキャラクターとして『学ぶ』マインド作りを行うことができる

Experience

体験学習

非言語コミュニケーションをテーマにした様々なアクティビティを通して、体験的に自分たちが目指している「リーダーシップ・フォロワーシップ」を体感することができ、振り返りを通して、そこから培った経験を「経験値」に落とすことが可能となる

社交ダンス

Skills

スキル

【リーダーシップ能力】(自身のイメージを的確に相手を思いやりながら伝達する力)【フォロワーシップ能力】>(相手の意図を能動的に受け取り、それに対しての自身のレスポンスを返答する力)
【コミュニケーション】(お互いの間に存在する「テンション」の間合いを取りながら、思いやりを持ってそれぞれの意思を能動的に理解し合う姿勢を作り力)

Theme

テーマ

人間の素が最も出やすい状況「恋愛」をあえて裏テーマに設定することで、より根本の情動記憶に残りやすい体験学習を提供することができる。

自分自身の「お誘いしたい相手」をダンスに誘う経験をフィナーレとして持っていくことで、自分の中での様々な葛藤を体験することができ、他の人の立ち振る舞いも通して、体験的に学ぶことができる。

Environment

学びの環境

学びに重要な環境

< 衣装変え >

少しフォーマルな衣装に変えることで、今までの学びの環境とはガラッと変化し、新しいキャラクターとして『学ぶ』マインド作りを行うことができる

< 非日常空間 >

ライトなどで装飾されている非日常的な環境で過ごすことによって、情動記憶に残りやすい学びを提供することが可能となる

Experience

体験学習

< 身体的自立 >

身体的に自立した状態を理解し実践することで、自分自身のモチベーションコントロールそして相手への印象マネージメントが可能となる

< アクティビティ >

非言語コミュニケーションをテーマにした様々なアクティビティを通して、体験的に自分たちが目指している「リーダーシップ・フォロワーシップ」を体感することができ、振り返りを通して、そこから培った経験を「経験値」に落とすことが可能となる

Them

テーマ

< タブー視 >

人間の素が最も出やすい状況「恋愛」をあえて裏テーマに設定することで、より根本の情動記憶に残りやすい体験学習を提供することができる。

自分自身の「お誘いしたい相手」をダンスに誘う経験をフィナーレとして持っていくことで、自分の中での様々な葛藤を体験することができ、他の人の立ち振る舞いも通して、体験的に学ぶことができる。

アイデンティティを軸にした無意識のグルーピング(男女)に気付き、多様性を尊重し理解する第一歩としては、自身の葛藤を認識し向き合うことから始まる。

Skills

スキル

< 期待できるスキル >

- ・リーダーシップ能力
(自身のイメージを的確に相手を思いやりながら伝達する力)
- ・フォロワーシップ能力
(相手の意図を能動的に受け取り、それに対するの自身のリスポンスを返答する力)
- ・コミュニケーション
(お互いの間に存在する「テンション」の間合いを取りながら、思いやりを持ってそれぞれの意思を能動的に理解し合う姿勢を作り力)

「社交ダンス」の「騎士道精神」は実は似ている

「社交ダンス」

=

「騎士道精神」

騎士道精神には、「レディ・ファースト」があります。それは、当時、女性を丁寧に扱ったり、丁寧な暮らしをすることがとても難しく、できる男性は「紳士」の称号を受けられ、讃えられたのです。

「紳士」とは、貴族の位には入りませんが、貴族の下の、貴族と同じくらいの嗜みを持っている称号でした。

これが騎士としての男気であり、紳士としての嗜みであったというわけです。



ワルツとは…？

What is waltz

ワルツとは…？

What is waltz

13世紀頃にハプスブルク帝国の農民が踊っていたダンスが起源とされる 3拍子の円舞曲。

汚らわしいという理由で法律で禁止されていたがあまりの人気のため法律は改正。

その後ワルツは国際的な場である **ウィーン会議**(1814年)に登場し、世界中に広まった。

ビジネスシーンでの応用はできるの？

ワルツはリードを行う **リーダー**とフォローを行う **フォロワー**による言葉を用いないコミュニケーション。

リード&フォローの役割をお互いがきちんと理解することは、対人関係において重要で、チームビルディングの第一歩。

Hero's Journey によるストレッチゾーン

新しい1歩を踏み出しコンフォートゾーンから抜け出す

コンフォートゾーンの『学び』とは？



コンフォートゾーン

居心地が良く、予測可能な領域



恐怖ゾーン

不安・恐れ
の段階
(逃げ出したい衝動)



学習ゾーン

トライ&エラーの段階
(葛藤はあるが、恐れや不安が低い)



成長ゾーン

成果の段階
(新たなコンフォートゾーンの形成)

「女子なんか誘わないで、
遠目で見てよう！」

「おいおいおい、
女子誘わなきゃいけないのかよ?!」

「意外と誘ってみると
いけるもんだな。楽しいし。」

「この経験を生かして、
彼女作っちゃお！」

コンフォートゾーンから抜け出した瞬間



【コンフォートゾーン】: おいおい誘うのなんて恥ずかしいよ.



【ストレッチゾーン】: おー！いけたぞお前ら～！

勇者の旅モデル

Hero's Journey

アメリカの神話学者であるジョゼフ
キャンベル氏が提唱したもので、
古今東西の神話に登場する数々の
ヒーローの物語を研究していくと

課題完了
Mission Complete

帰還
Return

天命
Call of Adventure

旅の始まり
Supernatural Aid

日常の世界

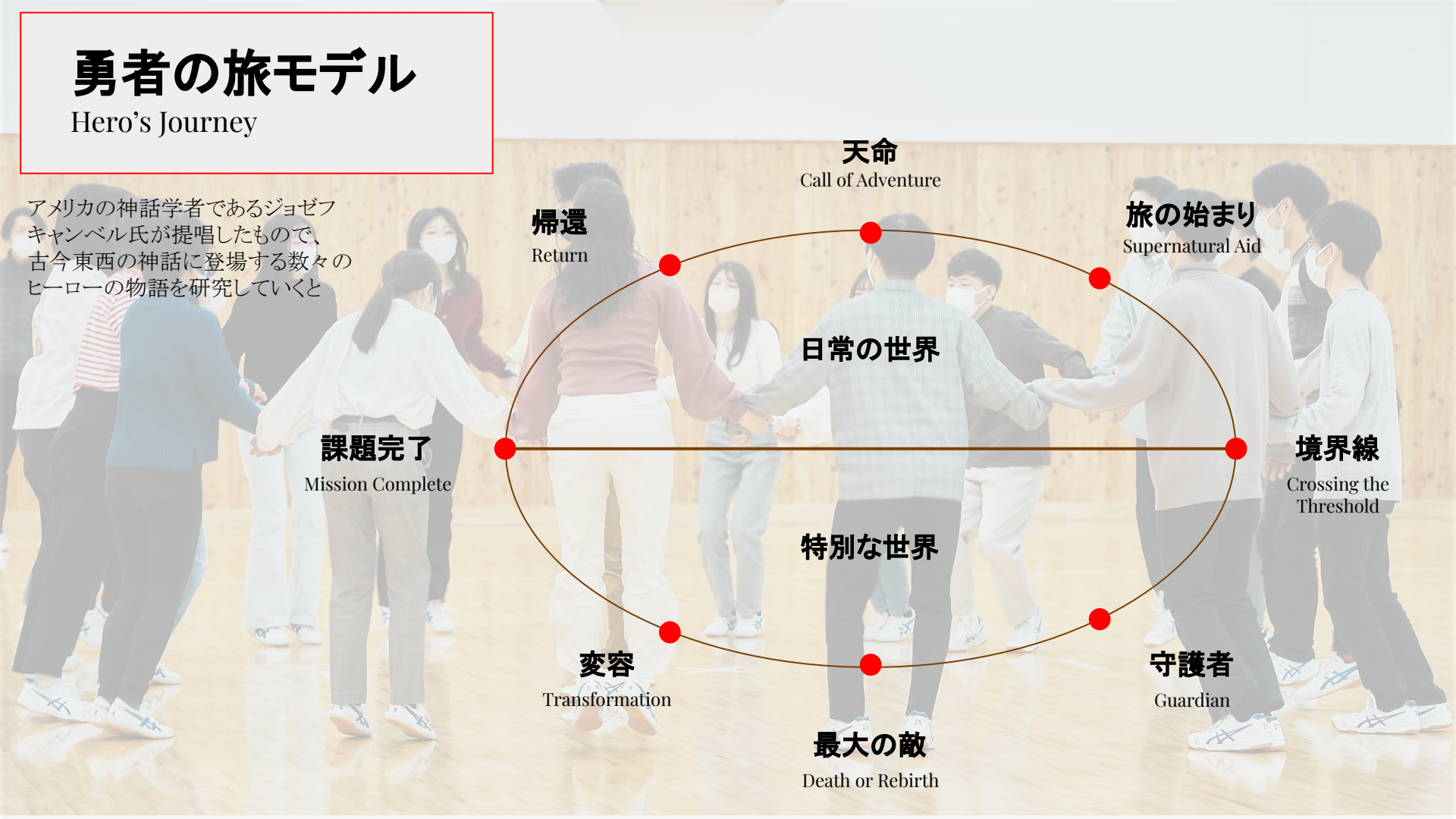
境界線
Crossing the Threshold

特別な世界

変容
Transformation

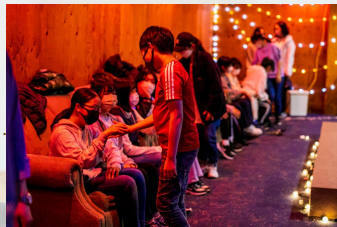
守護者
Guardian

最大の敵
Death or Rebirth





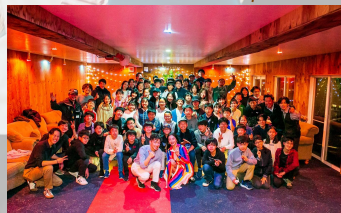
お前ら
やったぞー！



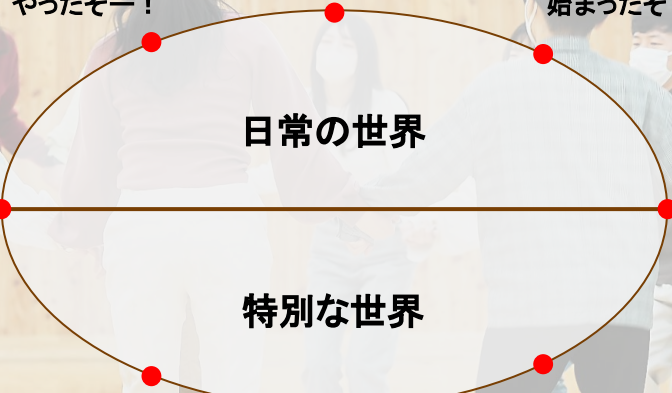
俺は、外で見てよー



お、なんか
始まったぞ



意外にできて、楽
しかった！



うわー、嫌
だなあ



あ、ちょっとでき
るかも...

強制的に誘わな
ければいけない？！



やり方
わかってもな一
恥ずかしいんだよ

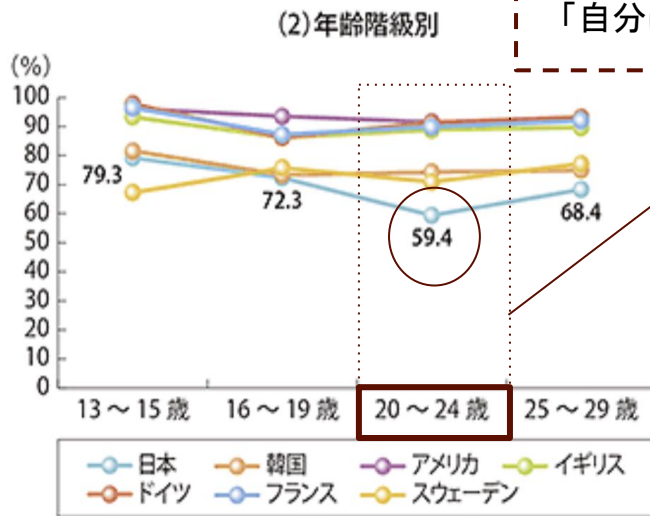
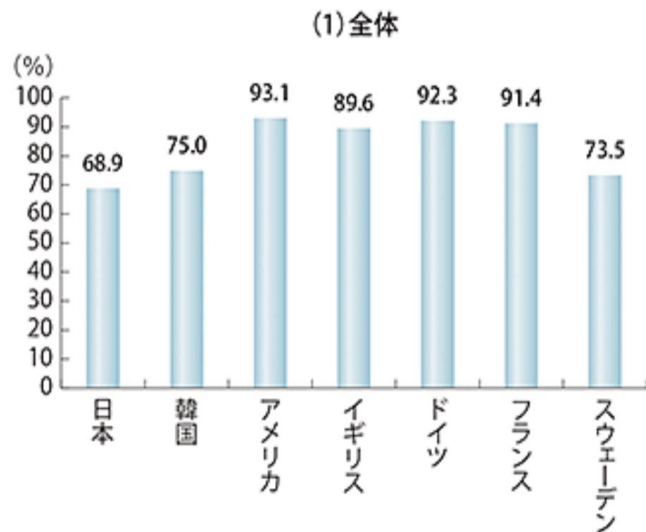


他国と比較して、
日本人は「自己肯定感」が低い???

大学を卒業し就職をする 22歳~の層から急激に自己肯定感能力が下がる

Q. 自分には【長所】がある

内閣府調査(子ども・若者白書旧青少年白書)

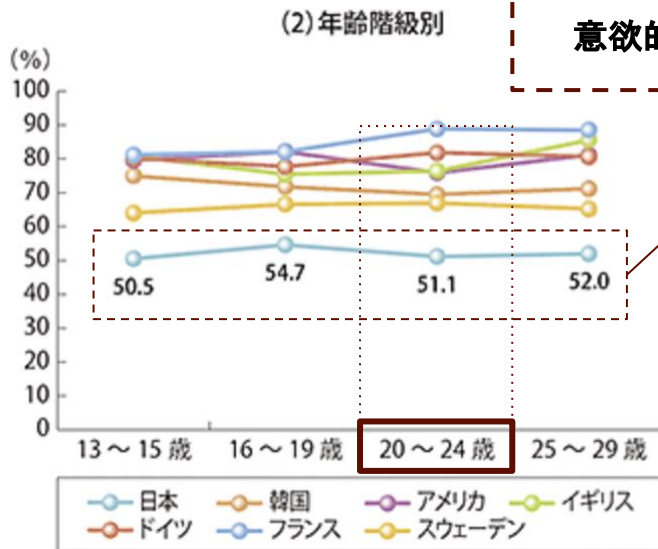
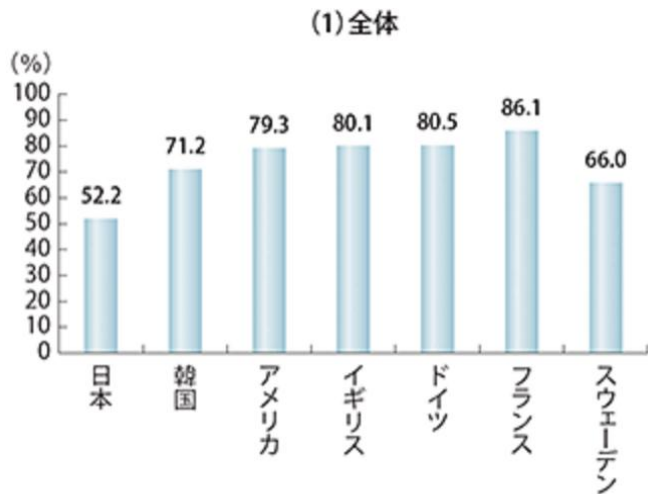


20～24歳の層が突然
「自分には長所がない」と思い始める

(注) 「次のことがあなたがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「自分には長所があると感じている」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

Q. うまくいかないことにも意欲的に取り組む

内閣府調査(子ども・若者白書旧青少年白書)



年齢問わず他国と比較し、
意欲的に物事に取り組む姿勢が弱い

(注) 「次のことがらがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

「自己肯定感」と「パフォーマンス」の (生産性) 因果関係とは？

EH (Employee Happiness / 作業員幸福度)

EH (Employee Happiness / 作業員幸福度)とパフォーマンスの関係

幸福度が高いと

3つの要素に反映される

参照:『DIAMONDハーバード・ビジネス・レビュー』
(ダイヤモンド社)



EH (Employee Happiness / 作業員幸福度)とパフォーマンスの関係

幸福度が高いと

3つの**能力**に反映される

参照:幸福度とパフォーマンスの関係調査



一時的に不安になり、葛藤し、
感情が乱れたとしても、
すぐに自分を取り戻すことができる。
また、喜怒哀楽の感情を状況に合わせて
コントロールできるようになる。



間違った選択や失敗につながる
行動をとっても、それを糧にして
リカバリーすることができる。
逆境を楽しむ視座の
高さをもつこともできる。



客観的に物事を捉えることができる。
自分の力不足に気づいても、
それを認めたくえて
「それでもうまくいくことはある」と信じ、
さらに行動することができる。

「自己肯定感」と「自立した身体」の 因果関係とは？

ジェームス・ランゲ論

ジェームス・ランゲ論

何らかの刺激に対して、まず体が反応し、それが意識化されることで感情が生まれていく

【身体反応】



笑顔だから【楽しい】のか？



楽しいから【笑顔】なのか？

【感情・情動】



ジェームス・ランゲ論

(自己肯定感バージョン)

【身体反応】



自信がないから

自己肯定感が低いのか？



自己肯定感が低いから

自信がないのか？

【感情・情動】



自立した「身体状態」を作ることで、
自己肯定感を上げる

【身体反応】



楽しく、幸福を感じるから

自己肯定感が向上するのか？



自己肯定感が向上するから

楽しく、幸福を感じるのか

【感情・情動】



社交ダンスを通して
「自己肯定感」の向上を目指す

【身体反応】

High Self Esteem

自己肯定感上がる



社交ダンスを通して、

自立した身体作り

を行います。

「自立した身体」の作り方

軸の通った立ち方とは？



立ち方

Stance

立ち方(スタンス)

Stance

背筋をピンとはNG!?

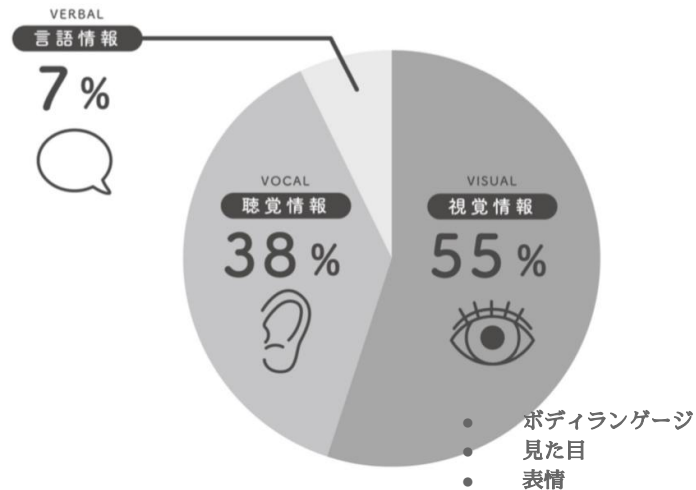
立ち方や姿勢はメラビアンの法則にもあるように見た目が綺麗かどうかというのは重要なポイント。しかし、静止画として綺麗でも人間は動画なので動きやすい姿勢であるかの方が先。

見た目が綺麗 かつ 動きやすい姿勢

背筋をピンと張る姿勢は見た目は綺麗な反面、動きづらい姿勢になりやすいので、**注意が必要**。

メラビアンの法則

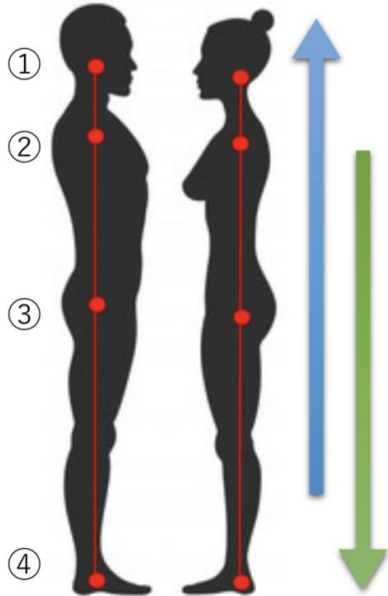
非言語コミュニケーションが人と話すときに与える印象の9割を占めているという法則。



立ち方(スタンス)

Stance

縦の線を揃える(見た目が綺麗)



①耳たぶ ②肩峰 ③尾骨 ④踝

浮遊骨を締めたまま巻き肩を戻す。キツイ場合は肩甲骨周りのストレッチを行うことで可動域をあげ、体幹周りの筋トレで上体を安定させる。

重力を去なす(動きやすい姿勢)

上から下へ働いている緑矢印方向の重力に対して、背筋をピンと張り、青矢印方向に抵抗し上に伸びようとするのではなく、**反発しない**ようにしながら縦の線を揃える。

滝行の際の水流によって縦の線が揃っていくようなイメージ。

「出で立ち」と【信用力】の関係

印象マネジメントの極意

どちらの方が信用できそうですか？



Suits Harvey Specter



Suits Mike Ross

信用は「第一印象」から始まる



Suits Harvey Specter

First Impressions last.
You start behind the eight ball,
you'll never get in front.

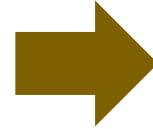
よく覚えておけ。
第一印象が全てだ。しくじったら終わりだぞ
(Suits Season 1 Netflix字幕より)



初頭効果

ポーランドの心理学者ソロモン・アッシュの提唱した「人は最初に与えられた情報をもとに印象づけられる」という理論。

第一印象についての理論

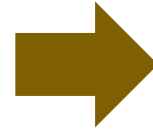


第一印象が重要

親近性効果

アメリカの心理学者N・Hアンダーソンの提唱した「人は、多くの情報を与えられると、最後に得た情報に最も影響される」という理論。

最後の情報が重要であるという理論



去り際が重要

信用力

見た目が綺麗 かつ 動きやすい姿勢

柔軟力

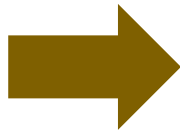
即興力

対応力

適応力



Suits Harvey Specter



適切な状態の立ち方は、
自然に「**自信**」があるよう
に見え【**信用**】へと繋がる

また、強張っていない動きやすい姿勢の状態のため「適切な立ち方」を維持することが容易



出で立ちの価値

自立した立ち方を体得すると...?

1. 自身の「印象マネジメント能力」の向上
2. 身体状態から生まれる「自信」
3. 顧客からの信用力の獲得



あなたがもし下を向くと…？

If you look the foot

あなたがもし下を向くと…？

If you look the foot

バランスを取るために、腰は後ろに退ける。

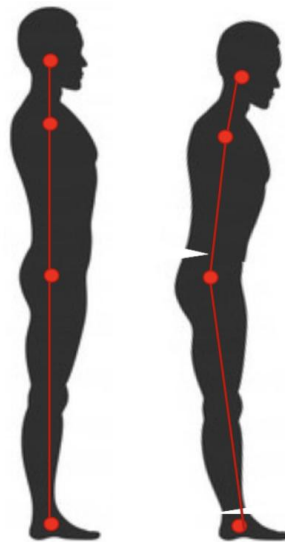
綺麗ではなく動きにくい姿勢

※正しい姿勢でないと不安定なため相手に
正確な情報を受け取ってもらうことができない。

視覚情報に頼ってはいけない。

目を瞑って体重移動してみよう

目を瞑ることで見える情報



視覚情報と「メタ認知」の関係

目に見えない部分の様々な情報にアンテナを張る方法

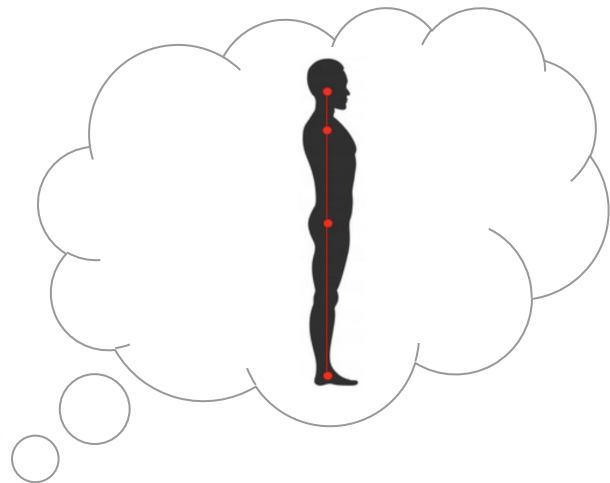


メタ認知とは？

自分が認知していることを客観的に見る能力のこと。

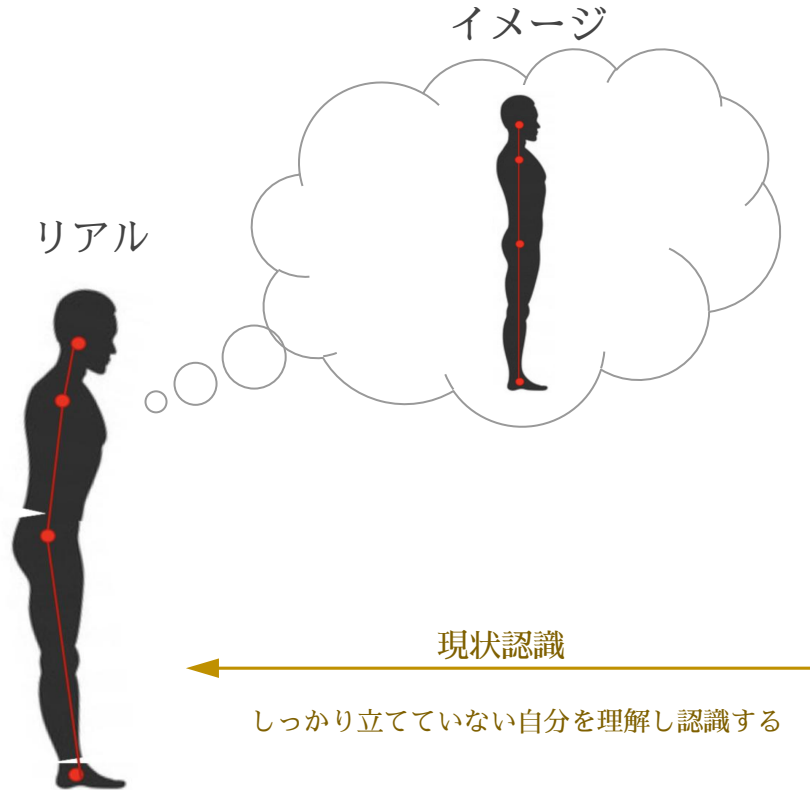
メタ認知の「メタ」とは「高次の」という意味があり、例えば自身の思考や感情・目や耳で収集した情報などを、高次(第三者)の目線で認知することが、メタ認知の直訳的な意味。

イメージ



リアル

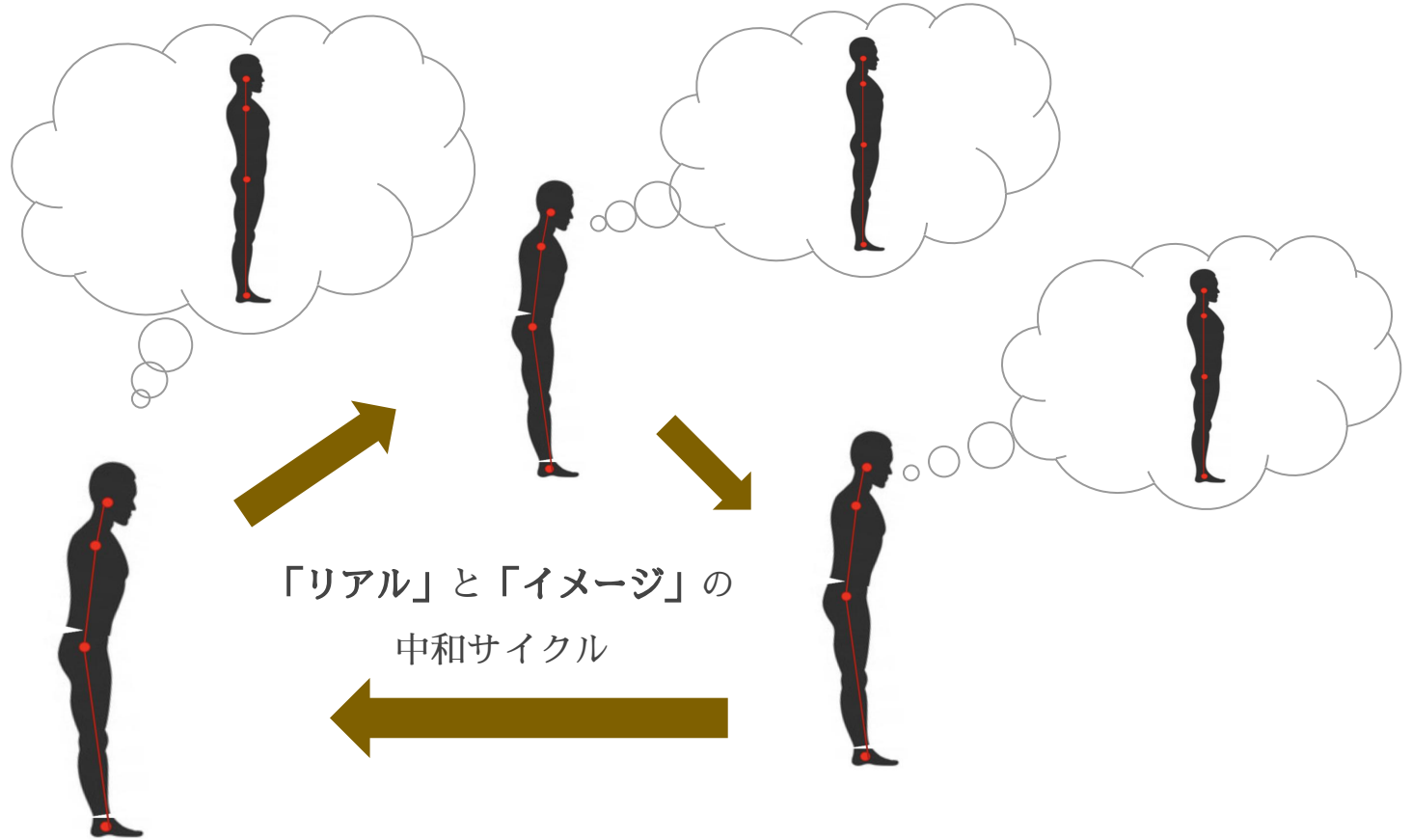




「きっと、こんな感じで
綺麗に立っているだろうな！！」

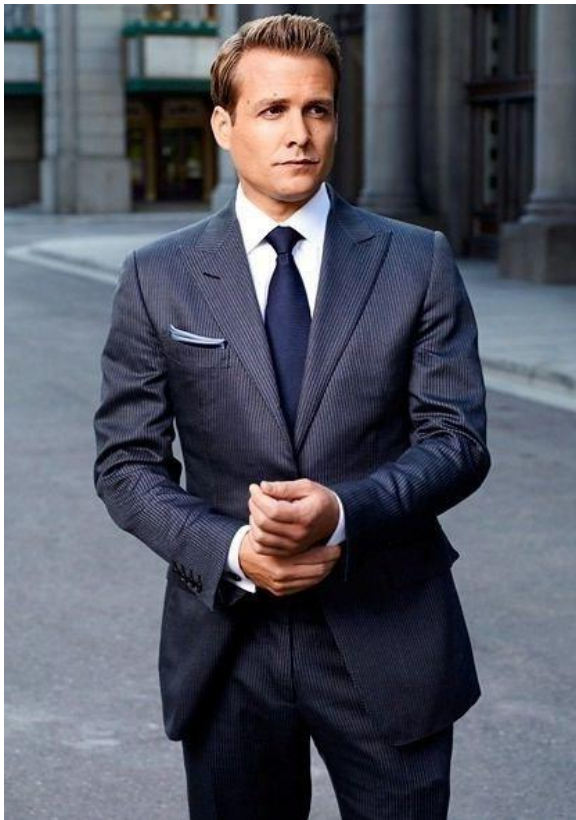
最も大切なことは...

自己理解
(Self Awareness)



「メタ認知能力」が上がる？

空間認識能力を鍛えるための「学習サイクル」とは



メタ認知の価値

視覚情報に頼らない自分の認識能力

1. 自己理解 (Self Awareness)
2. 他者理解 (Other Awareness)
3. 空間認識能力



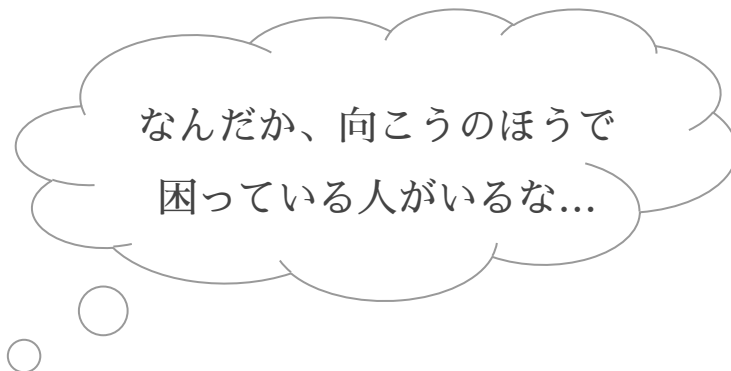
空間認識能力とは？

空間上で物体の位置や形状、方向、大きさなどの状態や位置関係を正確に認識する能力のこと



自分の周りのメンバーへの理解が深まる

(Increase your Awareness)



他人がどのように感じているかを正しく理解する能力

他人の感情に対して適切に対応する能力



(Other Awareness)

自己理解

自分自身の「身体・心理」の
活用の仕方を知らない

他者理解

他人への共感・理解を示す
表現の仕方を知らない

多様性の理解の場の欠如

自分含め他人への【思いやり】を表現して、応用する場所・機会がない

【経験】

(Concrete Experience)

具体的な経験し自分で気づく



デービッド・コルブの経験学習モデル



【省察】

(Reflective Observation)

経験を多角的に振り返る

【試行】

(Active Experimentation)

自らの仮説を持って、
新しく試してみる



【概念化】

(Abstract Conceptualization)

他の人・ケースでも応用できる
ように概念化・持論化する

Lead & Follow 研修プラン

新入社員向け『Lead&Follow研修』

リーダーシッププログラム

チームビルディングにおすすめ！

新入社員向けにアレンジした「Lead & Follow研修」です。
これから「社会」で様々な体験をする上で大切となる、自分の意思(イメージ)を的確に伝達する能力<リーダーシップ>・相手の意図を汲み取り的確なアクションを能動的に行う能力<フォロワーシップ>を、メインテーマにしています。

社会人として大切となる「社交スキル・ソーシャルスキル」を社交ダンスを活用したプログラムで向上することを期待できます。

時間

2時間～

人数

10名～

料金

8,500円～/1人
(新入社員研修の平均単価)



その他研修との組み合わせ『Lead&Follow研修』



アウトドアチームビルディング



アウトドア舞踏会



カーリングチームビルディング



リード&フォロワー研修

リーダーシップ研修紹介

時間	プログラム	コンテンツ	目的	場所
19:00	オリエンテーション			風越公園 体育館
19:30	自立した身体とは？	身体・精神的「自立とは？」をテーマに、自己肯定感の向上を図り、自信を通じた印象マネージメントを行います	「自立」の本質を体験する	
20:00	自己理解	非言語で自分の「意思」を相手に伝えるためには、まず自分自身を客観的に見る能力を高め、理解を深めます	自己理解を深める	
20:30	他者理解	自立した身体を元に、自己理解を深め、空間認識能力を深めることで、相手の感情を把握するEQ能力を高めます	意思の伝達方法を深く理解する	
21:00	リード&フォローの本質	これまでで学んできた能力を元に「リード&フォロー」を複合的に理解します	リーダーシップの理解	

(* こちらのスケジュールは一例となりますので、ご要望に応じてアレンジすることは可能です)



リード & フォロー

Lead and follow

リード & フォロー

Lead and follow

リーダーの役割

リードをする人は、「次に何をするのか？」
をフォロワーにしっかり伝える必要がある。
先にアクションをする人。



能動的にアクション

※相手を動かすのではなく、自分がどう動くかを
明確に伝える。相手を迷わせてはいけない。

フォロワーの役割

フォローをする人は、リードを汲み取って
自分の動きを実行する必要がある。
アクションを受けてリアクションをする人。

受動ではなく能動的に

※相手の動きを待つのではなく、自分から相手の動きや
情報を取りに行く。




共通して

自立していることが重要

リード & フォローとは、相手のために自らが自立し役割を全うすること。
言い換えるなら

「思いやり & 思いやり」



ワルツを踊ろう

Let's dance the waltz

ワルツを踊ろう

Let's dance the waltz

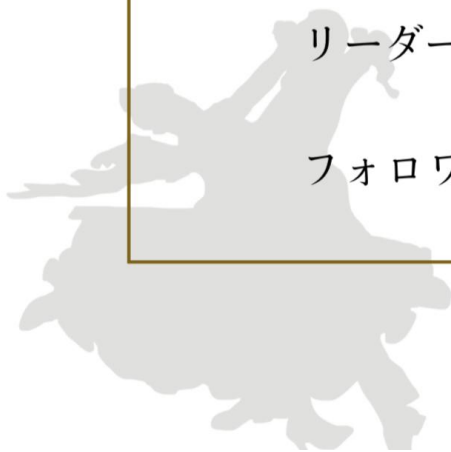
注意事項

立ち方……見た目が綺麗かつ動きやすい姿勢

リーダー……明確なリード

フォロワー……相手の情報を取りに行く

3歩目で両足を揃える



研修事例

【エステ株式会社様/新入社員研修】



【株式会社雄電社様/新入社員研修】



【株式会社LIONS GATE様 / インストラクター研修】

