



文武両道場2025 冒険の手引き



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」
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



「生産性が高まる」
プログラム

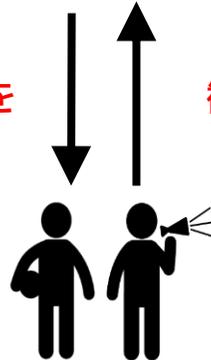
監督として参加



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】

※タイムスケジュールは目安です。会場によって前後する場合があります。

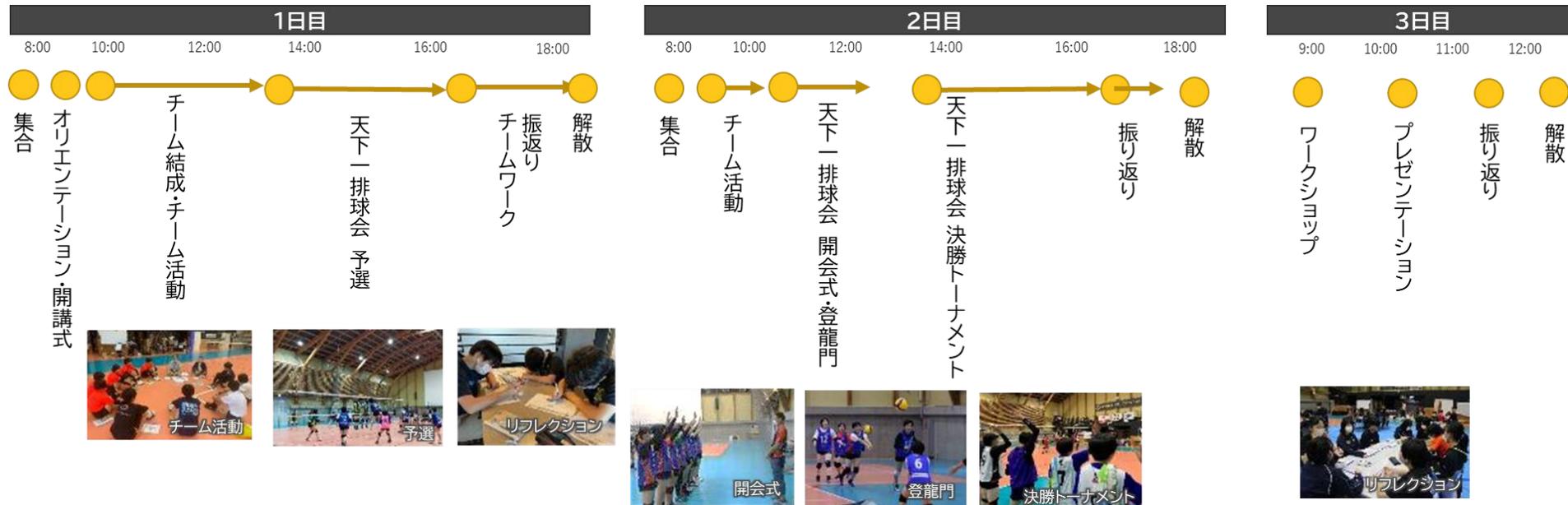


【目的】 バレーボールを通して自分自身と向き合い、自己の行動特性を知ること、学習力、競技力及び生活力向上に役立てること

【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. 事前身辺整理を道場前日までに必ず行うこと。課題は以下3つ。学校以外の環境で、一人ですること。

① 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）

② なぜバレーボールをやっているのか？ / 好きな自分・嫌いな自分

回答用紙に手書きで記載

（ライフラインチャートは例を参考にして回答）

③ 資質ワークシート（日常の自分）

… オンライン回答

（QRコードを読み取り回答）

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。嫌なこと／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 気づき合いの「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。



提出方法

課題①② ... 記入した回答用紙を自分でコピーをとる。**原本とコピーの2部を道場初日に持参。**

朝の受付で学校ごとにまとめて代表者がコピーを提出。原本はリフレクションに持参。

課題③ ... オンラインで回答した内容を課題ワークシートに記録し、初日のリフレクションに持参。

【事前身辺整理課題①】 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□で囲って記し、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。

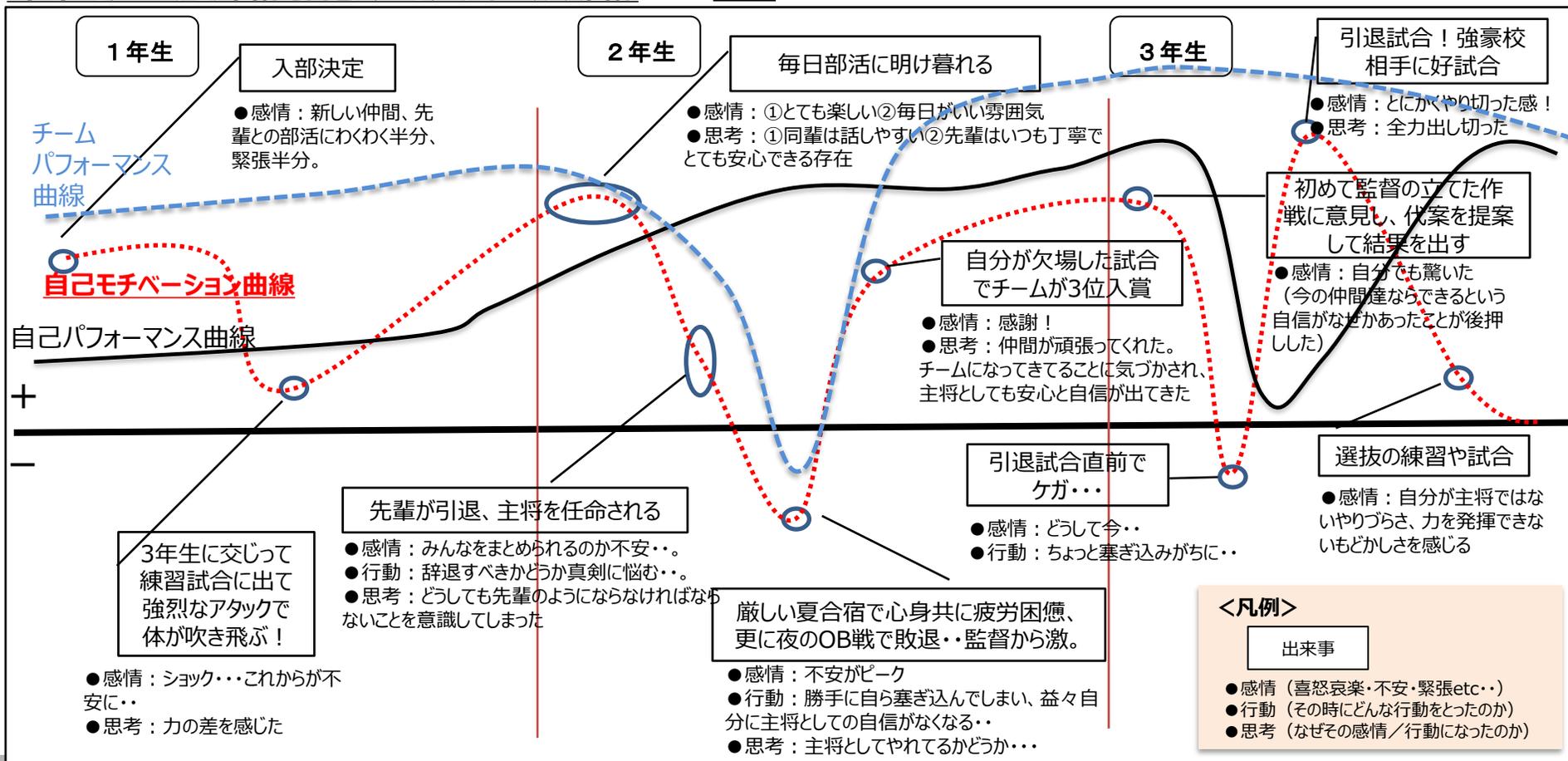
【事前身辺整理課題①】 ライフラインチャートと自分への気づき（これまでの人生と自分）

※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



ライフラインチャートを書いて自分に対して自分で気づいたこと

ライフラインチャート（モチベーション曲線とパフォーマンス曲線）



+

-

【事前身辺整理課題②】 なぜバレーボールをやっているのか？ / 好きな自分・嫌いな自分

なぜバレーボールをやっているのか？ ※極力深く！好きだから→何が？なぜ？等と深める！

▼好きな自分はどんな自分？	バレーボールをやっている時の	▼嫌いな自分はどんな自分？

学校名：

氏名：

道場チーム名：

事前身辺整理課題③ 資質ワークシート（日常の自分）

自分の回答内容を記録、このシートを持参 

①QRコードを読み込み、32の質問に回答してください。



自分が実際におこなった思考・行動について、以下の4段階の数値うち、該当するものを選択して回答してください。

※ 理想（～するべき、～したい、～する自分になれるように頑張っている）ではない。自分の事実を回答してください。
※ 直感で回答してください。考え込まない！

-
- 0：まったく当てはまらない
 - 1：どちらかといえば当てはまらない
 - 2：どちらか言えば当てはまる
 - 3：とても当てはまる
-

質問は全部で32問です。
また回答内容は、課題ワークシートへ記録してください。

②自分の回答内容を下表に記録してください

No	回答(0,1,2,3)	No	回答(0,1,2,3)
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		32	

学校名：

氏名：

道場チーム名：