



ゾーン・チェアパーソン・ワークショップ

バーチャル研修ヒントシート

このヒントシートは、研修をバーチャル形式で行うことが決定された場合にお役立てください。バーチャル研修に最適な人数は5～20人です。個々の参加者が積極的に参加することで、学習効果は高まります。

適合させる	準備する	実施する
● バーチャル形式に合わせて研修の内容/実習を調整する： ● ワークショップを数回のセッションに分けて数日間で行う。 ● 3～5分ごとに何らかの形で対話を入れるようにする。取り上げた内容に関する質疑応答と考察の時間を常に残しておく。 ● バーチャル研修のツール（Zoom、その他）を選び、機能の使い方を十分に理解しておく。 ● 対面型の実習をバーチャル形式に変える： ● 個々の実習の仕組みを十分に理解し、バーチャル形式に変える最善の方法を選択できるようにする。 ● 投票機能を使って意見・経験の比較や簡単な知識のチェックを行う。 ● 簡単な答えを全員に見せる時には、チャットウィンドウ/掲示板を使う。 ● 長いコメント/質問を扱う時には、質問ウィンドウを使うか、参加者のミュートを解除する。 ● 可能であれば、ブレイクアウトルーム（小部屋）を作成し、3～5人の参加者で対話してもらう。 ● カリキュラム内の実習をバーチャル形式に変えるための具体的な提案については、2ページを参照する。	● バーチャル研修セッションの詳細を十分に前もって参加者に伝えておく。 ● バーチャル研修の実施者を2人以上にすることで、責任を研修内容（講師）と技術支援（管理者）に分けることを考える。 ○ 講師の責任 ■ 内容を説明する。 ■ 発言者を指名する。 ■ 参加者の質問やコメントに応答する。 ○ 技術支援担当者の責任 ■ 技術支援を提供する。 ■ セッションを開始し、記録する。 ■ スライドを進め、参加者をミュート/ミュート解除し、投票を開始する。 ● 講師と技術支援担当者とでセッションの全面的な練習を行う。プラットフォームについて参加者に学んでもらう簡単な練習セッションを考える。 ● 練習セッション中の自分の声の伝わり方を考慮する。笑顔で話すようにすれば、声の効果を高めることができる。	● バーチャル研修を行う場所を選ぶ。明るく、邪魔や雑音の入らないすっきりとした場所にする。 ● バーチャル研修の講師と技術支援担当者は、開始時刻の30分前に： ○ 音声テストを行い、プレゼンテーションを開き、配布物、投票、その他を確認する。 ○ 講師と技術支援担当者がそれぞれの責任を把握できていることを確認する。 ● 開始時刻の10分前に： ○ 参加者の名前を呼んで歓迎する。 ○ まもなく研修が始まると伝える。 ● 開始時刻に： ○ セッションの録音・録画（可能であれば）と研修を開始する。 ○ 参加者全員を歓迎し、発言を求められるまでミュートにしておくよう求める。 ○ 使用する機能、例えばチャットウィンドウ、質問ウィンドウ、挙手などを、参加者とともに確認する。 ● 録画・録音ファイルを保存して視聴できるようにする。



ゾーン・チェアパーソン・ワークショップ

バーチャル研修ヒントシート

以下は、実習をバーチャル形式に変えるための提案です。

「ゾーン・チェアパーソンの必須事項」セッション 実習 1: 「ゾーン・チェアパーソンの任務」に関する提案: 「参加者マニュアル」に各自の答えを書き込むよう求める。 - 参加者に「バーチャル」での挙手を求め、2つの質問のそれぞれに答えてもらう。 - 時間が許す限り、1~2人に各質問への答えを発表してもらう。 実習 2: 「ゾーン・チェアパーソン用リソース」に関する提案 - 質問をそれぞれ読み上げて、参加者にチャット機能を使って各質問に答えてもらう。 - 彼らの答えについてコメントした上で、正解を伝える。 - 参加者は正解を「参加者マニュアル」に書き込める。	「ゾーンの目標設定と行動計画」セッション 実習 1: 「SMART な目標文」に関する提案: 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 希望者に SMART な目標の例を発表してもらう。 実習 2: 「行動計画を立てる」に関する提案 - テーブルごとの討論の部分は実習から省くか、可能であれば研修ツールのブレイクアウトルーム機能を使用する。 - 希望者に行動計画の例を発表してもらう。 実習 3: 「ゾーンの目標と地区の目標」に関する提案 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 立てた目標を撮影して（可能であれば）管理者に送るよう参加者に求め、全員で共有する。
「問題解決」セッションに関する提案 実習 1: 「『5つのなぜ』に関するケーススタディ」に関する提案 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 希望者に実習の答えを発表してもらう。 実習 2 「ゾーンの問題に『5つのなぜ』方式を適用する」に関する提案 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 希望者に「5つのなぜ」ワークシートに記入した例を発表してもらう。 - 立てた目標を撮影して（可能であれば）管理者に送るよう参加者に求め、全員で共有する。	「クラブ健康診断」セッション 実習 1: 「クラブ健康診断」に関する提案: 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 希望者に実習の答えを発表してもらう。 - クラブの健康に関する講師の経験から、例やストーリーを紹介する。 実習 2: 「クラブの健康に役立つリソースを活用する」に関する提案 「参加者マニュアル」でこの実習を行うよう、参加者に指示する。 - 希望者に答えを発表してもらう。答えの異なる参加者がいれば、討論を促す。 - これらのリソースを使ったことがあるか、参加者に尋ねる。使ったことのある参加者がいたら、そのクラブやゾーンにこれらのリソースが及ぼした影響を説明してもらう。