

(株)ASCEND FEATHER

ビジネスの殻を破る
即興を使った演劇的な
ビジネスインプロ研修

新しい時代の人材教育

代表取締役・講師 別役慎司

殻破り！

インプロ（即興）がもたらす魅力的な効果

インプロ（即興）とは、「台本のない創造」です。

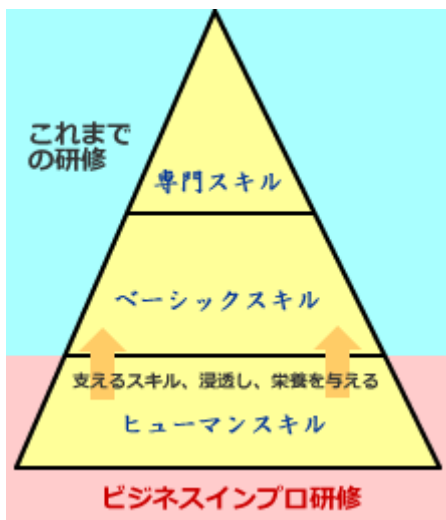
すなわち、「先がわからないので、瞬間瞬間創造しないとイケない」ものです。

従って、「臨機応変力」「状況判断力」「自発性」「積極性」「創造性」が求められます。

先がわからないのは、人生もビジネスも同じです。

それだけに少しでも準備をしたり、テクニックやノウハウで補おうというのが、従来の研修の特徴です。

しかし、要は先がわからなくても**その場で判断し、行動し、切り抜け、創り上げる本番に強い力**があればよいのです。



また、どんな専門的なスキルやビジネススキルを身につけていても、即興的な力や、総合的な人間としてのスキルに欠けていては役に立ちません。

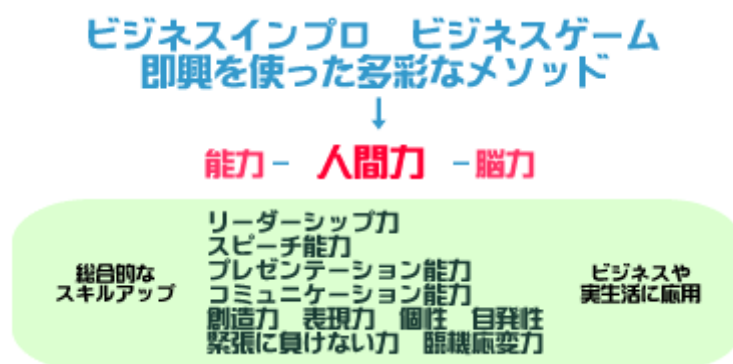
ビジネスインプロ研修は、専門的な知識やテクニックやノウハウを教えるものではありません。それらを支え、強化させるものであり、ビジネスだけでなく人間生活全般に効力を発揮する人間力（ヒューマンスキル）の育成でもあるのです。

また、人間は先のわからない状況に陥ると、緊張や不安を感じるものです。この緊張や不安がビジネスでのパフォーマンスを低下させます。

インプロトレーニングを積むことで、「緊張に負けない力」「不安を覆す力」が身につけてきます。というのも、即興トレーニングなので、常に先のわからない状態で、頭と体を使って創造する体験を培えるからです。

しかも、緊張で苦しいものではなく、「創造の楽しさ」を感じられるようになり、出すアイデア、アクション、全てが**能動的**になっていきます。

実際、先がわからない状態で、とにかく切り抜かなければいけないとき、脳は追い込まれ、「独創的な発想」や「隠れていた個性」が露わになっていきます。これはビジネスにおいても大きな武器となります。



体験重視の楽しいワークショップ

インプロ研修は、全て「**実践型・体験型の研修**」になります。

しかも、やればやるほど楽しく、自分の内側から外側へ向けて表現する、創造の喜びを感じることができます。楽しいことは成長する上でとても大切な要素です。

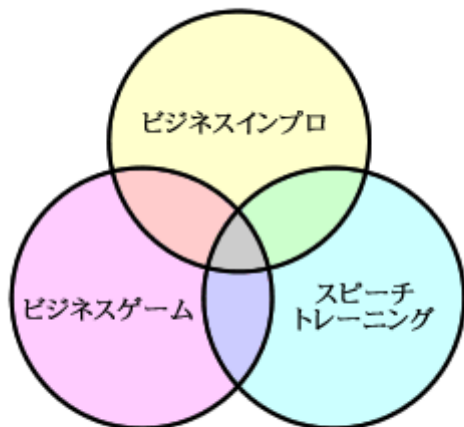
多くをグループワーク、ペアワークで行うため、休んで見ている時間も少なく、一回の研修でも実践頻度が高く、濃密な体験をすることが可能です。

引っ込み思案の方や、積極性に乏しい方も、ゲーム感覚で研修に挑めるため、無理なく能動的になれますし、コミュニケーション能力の向上やチームビルディングにも寄与します。

ワーク全体も、知識を詰め込まれるものではなく、おのおのに「**気づき**」がもたらされるものなので、なにも無理強いされず、心に抵抗感なく気づきを吸収することができます。楽しく実践して、スキルを磨くだけでなく、ビジネスに直結した様々なヒントや智恵を得

ることが出来、すぐさまそれらを現場で生かすことができます。

ビジネスに直結した様々な気づき



**ビジネスに間接的に寄与する能力向上
人生の様々なシーンに総合的に好影響**

人間力そのものをUP

多くの研修は、表面的なテクニックやノウハウ、理論的な裏付けに頼りすぎでした。どんなに有効なテクニックを知っていても、その人から自発的なエネルギーや個性が出ていないとなにも生かされません。どんなに素晴らしいアイデアを持っていても、伝達力がなく、引っ込み思案であれば、それは全て埋もれてしまうのです。

だから、インプロ研修で重要視しているのは、「人間力そのものの向上」です。

創造力	表現力	個性	集中力
想像力	臨機 応変力	自発性	エネルギー
説得力 交渉力	判断力 決断力	緊張に 負けない力	脳力 頭の 回転
コミュニ ケーション力	プレゼン テーション能力	リーダ ーシッ プ能力	15 の ヒューマンスキル 人間力

このようなスキルアップが期待できます。

誰しもが持っているけれど不十分な、自発性や創造性、表現力、個性、想像力、感情などを伸ばすためのトレーニングになります。

従って、仕事上だけでなく実生活全体に応用させていくことが可能です。

この人間力向上は、ビジネス研修の理想としながら、実現が叶わなかった分野です。世界俳優訓練から応用するというアイデアが、研修業界に新しい風を吹き込みました。個が生き、集団が生き、全体を進化させる次世代の研修です。

俳優のような表現力を獲得することが狙いではありません。しかし、表現する喜びを知れば、自然とアイデアや行動を外に向けて発信するようになり、組織は活発化し、好循環が生まれます。

失敗を恐れず、創造的なマインドが育ち、自分で考え、自分で行動する人材が増えていくことになります。

これは、計りしれない力になると思いませんか？

知らず知らずに、植物が自然と育つように、組織は成長し、業績を上げていくのです。



出典：BUSINESS IMPROVISATIONS

インプロは、ハーバードや MIT などのビジネススクールでも実践され、アメリカの有名企業でも採用されています。

参加者の声

「各ゲームにテーマがあり、一つ一つ納得が이었습니다。自分のパターン（枠）を理解でき、メンバーの発表や講師のコメントにより明らかになったので、まさに殻破りのヒントをもらった感じです」製薬会社部長

「今まで経験したことがないものばかりで楽しかったです。インプロは、それぞれが違う考えを持っているので、同じ内容のものがなく、すべてがオリジナルなのに感心しました」自動車会社社員

「適度な緊張感のある中で、与えられた条件のもと、スピーチすることの難しさを体験でき、今後に向け非常に有意義だったと思います」エンターテイメント会社課長

「難しかったけれど、必ずマスターして、上手になりたいスキルです。楽しい訓練方法と、楽しい個性的な仲間に出会えてとても良かったです」通信会社社員

「自分の肉体面・精神面を見直す良いきっかけとなりました。インプロは、ビジネスの場における交渉に一番向いているレッスンだと思いました。相手へのアプローチの仕方、自分の表現方法を客観的に見てもらい、コメントをもらえたので収穫が多かったです」IT会社社員

「ビジネスには、良いアドリブも必要で、その力をつけさせてくれたと思います。新入社員研修では特に良いプログラムだと感じました」航空会社主任

ビジネスインプロとは

従来の研修はテクニックやマナーやルールや知識頼り



だけど何か足りない

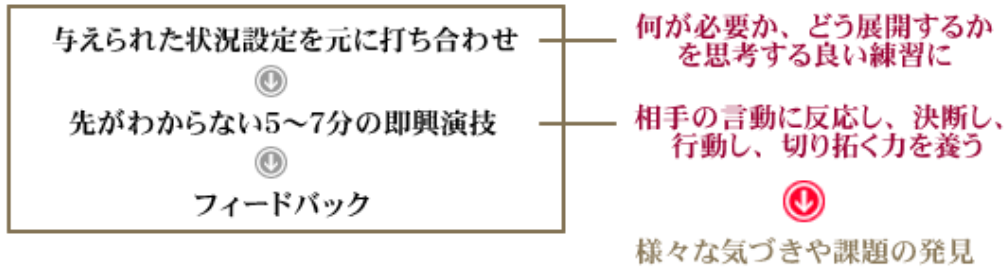


ビジネスは結局「人」なので、表面的な研修だけでは限界がある



ビジネスインプロ研修が、それらを補い、強化させる

ビジネスインプロとは



**人前で話すことに慣れ、緊張が強くなる
自然な感情表現が身につく
コミュニケーションが上達する**

ビジネス・インプロは社員教育や社員研修など、ビジネスの現場に生かすことを目的としたインプロヴァイゼーション（即興）です。元々俳優訓練として用いるインプロヴァイゼーション（インプロビゼーション）を応用させたものです。俳優は、人間の全てを舞台に表現する職業です。従って、俳優の訓練は、人間力を総合的に向上させるものですから本物の成果が挙げられるのです。

ビジネスゲームとは

ビジネスゲームには二種類のメリットがあります

**多くの人間カスキルを
伸ばしてくれる**



例えば、「床にタッチ」では、頭の回転や即座の意思疎通、リーダーシップ能力などが鍛えられ、「Oh, Balls!」では、集中力、反応力、決断力、エネルギー、コミュニケーション能力などが鍛えられます。



**ビジネスや実生活に
応用できる幅広いスキルを開花**

**ビジネスに活用できる
様々な気づきが得られる**



例えば、「床にタッチ」では、チームワーク力を上げるための問題と解決法についての気づきがあり、「Oh, Balls!」では、コミュニケーションの際に相手を見て、受け入れ、カバーする大切さに気づけます



**自ら発見し、気づくことで
より定着化**

ビジネスインプロ研修の場合

頭と体を使った、体験型研修のため、楽しく、飽きずに実践できます。楽しめるということは、成長していくために重要な要素です。

ビジネスゲームは、世界の俳優訓練で行われているシアターゲームのビジネス・一般版です。シ

アターゲームというのは、無限にあり、欧米の冊子となっているものを集めると1000種類近

くあります。その全てになんらかの教育的効果が内包されています。

わたしたちは遊びということを軽視し、大人になってからはまったくやらなくなってしまいまし

た。遊びの中には宝石のような魅力があります。「喜び・楽しみ」、「好きだと思ふ気持ち」こそ、

人を成長させます。

スピーチトレーニングとは

従来の研修の場合

パワーポイントの使い方や、目線の配り方、話題の構築、準備の仕方など、
とにかくテクニックや知識ばかりの対策



緊張に弱く、突発的なことに対応できにくく、
言葉や動作も不自然で、退屈しがちです。



即興的な言葉や振る舞いが入ってくると、ぐっと
自然な人間味が出て、聴衆の心をつかむことができます。

ビジネスインプロ研修の場合

緊張に負けず、その場で即興的に喋る力がついているので、突発的なことにも
対応が効き、準備したものが想定よりも良い出来になることもしばしばです。



**豊かな魅力が現れ、自信に溢れ、ぐっと聴衆の心をつかむ
スピーチやプレゼンになっていきます。**

話し方講座ともプレゼンテクニック研修とも異なる、画期的な人前で表現するトレーニング。それが「スピーチトレーニング」です。独特の手法で、ゲーム感覚で楽しみながら脳を刺激し、追い込みます。

テクニックに頼ると、脳は創造性を発揮せず、過去の正解データを引っ張り出して焼き回すだけになりがちです。しかし、これらのスピーチトレーニングには「**即興性**」がビルトインされており、脳を追い込むことで、その人の個性や独創性、発想力を引き出します。

■研修の流れ その一例■

それでは、一般的なインプロ研修の流れをご説明します。



「HA！」

日常生活のしがらみやネガティブな思考から切り替えるシンプルなワークです。

(1～2分程度)



「ムーヴメント・トレーニング」

ウォームアップ的な、身体を動かすエクササイズです。運動不足の解消や、身体バランスの調整にも役に立ちます。

(10～15分程度)



「ビジネスゲーム」

ゲーム形式で、反応力・状況判断力・集中力・エネルギーなどのスキルを磨きます。とても楽しんでできるでしょう。

(30～60分程度)



「ビジネスインプロ」

ペアや3人組になって、出された題材を基に打ち合わせをし、それから即興で5～7分演じます。緊張に負けなくなり、どんどん創造性が増します。

(60～90分程度)



「スピーチトレーニング」

小道具を使ったり、ホワイトボードを使った、とても特殊な方法で鍛えます。与えられた原稿や考える時間はなく、脳を追い込んで即興的にスピーチします。

(45～60分程度)

以上のような流れで、時間や人数やニーズに合わせて様々なプログラムを構成することが可能です。

株式会社ASCEND FEATHER

代表取締役 別役慎司

ビジネスインプロ&ビジネスゲーム

殻破りインプロトレーニングの

「FEATHER IMPRO ACT PROJECT」

<http://feather-project.com>

〒112-0004

東京都文京区後楽2-23-12 ホリックハウス2F

TEL&FAX 03-5689-0075

office@ascendfeather.com