

## 長沼町ワーケーション×チームビルディング創生事業 チームビルディングプラン

プラン名	<b>NAGANUMA TRAIL RUNNING</b>
概要	<p>トレイルランニングは状況に応じたカラダのコントロール（アドリブ力）＝器用さがとても重要。カラダとの対話、自然との対話、仲間とのコミュニケーションが求められるアクティビティです。メンバーは誰？どこまでいく？どのコースで行く？目的地では何をやる？役割分担は？下山後のご褒美は？などなど。企画からトレイルランニングを楽しみましょう！最低限必要な道具や情報などは提供するので初めてのトレイルランニングでも大丈夫です！</p>
目的・効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール地点、コース選択、役割分担等をチームで相談、協力しながら決めて実行することで組織力を高める</li> <li>・馬追丘陵から見る石狩平野の景色や、自然に囲まれた山道を走ることで非日常感を体感</li> <li>・チームビルディングにおける5段階プロセス（①形成期、②混乱期、③統一期、④機能期、⑤散会期）及びチームを上手く機能させるための4つの方法（①チームのビジョンを明確に、②マインドセットの形成、③役割の明確化、④コミュニケーション）を学ぶ</li> </ul>
具体的な内容	<p>ながぬまホワイトベースを集合場所とし、ゴール地点、コース選択、役割分担、目的地でなにをするか、下山後のご褒美は…等をチームで決める。</p> <p>ガイドには札幌を拠点にトレイルランニングの選手・指導者として活躍する反中祐介氏についてもらい、トレイルランニングの知識やテクニック、補助を行います。</p> <p>準備が整ったら出発。馬追丘陵でしか味わうことのできない景色を堪能しながら、仲間と協力しゴールを目指しましょう！</p>
活用する体験メニュー	
時間	3～5時間
定員	～10名
経費 (5,000円まで町で負担)	<p>【参加費】 1名8,000円</p> <p>【レンタル】 トレイルランニングシューズ、バックパック、コースマップ、ポール、ヘッドライト、その他</p>