

「学びの場」をつくる

社内講師の 育成

第 5 回

主体的な学びの場にするためのコツ②



ダイナミックヒューマンキャピタル
代表取締役

中村 文子

Nakamura Ayako

P&G、ヒルトンホテルにて人材・組織開発に従事後、講師養成についての世界的第一人者ボブ・バイク氏に師事し、2012年にマスタートレーナーとして認定を受ける。クライアントは製薬、電機メーカー、保険・金融、ホテル、さらには大学・学校と多岐にわたり、研修・社内講師養成、研修内製化支援などの分野で活動中。著書に『講師・インストラクターハンドブック』（共著／日本能率協会マネジメントセンター）他4冊がある。

前回から、社内の研修を「主体的な学びの場にするためのコツ」について紹介しています。今回は2つ目のコツ、「研修デザインの法則 90/20/8 (4)」についてお伝えします。

「90/20/8 (4)」とは

「90/20/8 (4)」とは、ただ講師の話聞くだけの受け身な研修ではなく、「主体的な学びの場」にするためにはどのように研修を設計すればよいかを考えるうえで根幹となる、時間に関する法則です。マインドマップを考案したことで有名なトニー・ブザン氏の脳と記憶にまつわるリサーチをもとに、講師養成のレジェンドといわれたボブ・バイク氏がインストラクショナルデザインの基軸として考案しました。

「90」=90分ごとの休憩

研修などでは、90分を超えると理解力が低下してきます。そのため、少なくとも90分に1回は脳を休ませ、リフレッシュするための休憩時間を設定する必要があります。60分ごとなど、必要に応じてもっと短いサイクルで設定しても問題ありません。最近は2時間ほどの講座をよくみかけます。この場合は、途中で5分でもよいので休憩を入れてリフレッシュしてもらうか、もしくは、研修の設計自体を見直して90分にすることを検討してみてください。

「20」=20分ごとのリビジット

「20」は、20分ごとにリビジットを計画しておくことを意味します。リビジットとは、復習や振り返りという意味ですが、ここでは、講師がまとめたり要点をリポートしたりするのではなく、参加者が考える、書く、話すなど、主体的に行うことをリビジットと定義します。

人の記憶には大きく分けて「短期記憶」と「長期記憶」があります。新しく見たり聞いたりしたことは、一時的に短期記憶に保管されますが、そのすべてが長期記憶に移行するわけではなく、時間の経過

とともに、忘れていくことも多くあります。せっかく研修で学んだことを忘れてしまつては、職場での実践・活用に至らないので、記憶にとどめてもらうことがポイントになります。それをサポートするのが20分ごとのリビジットです。

以下はリビジットの一例です。

- ・重要な点を自分の言葉で整理する
- ・ポイントに印をつけ、ペアやグループで共有する
- ・設問に回答する
- ・重要ポイントについて、自身の状況でどう活用するかを考え、書き出す

学んだことをリビジットすることで、情報を整理し、記憶への定着をサポートしていきます。

「8 (4)」=8分 (4分) に1回の参画

受け身な状態が長く続くと、飽きたり、退屈したり、興味が持続できなかつたりしはじめます。そのため、「講師の話聞く」という、参加者にとっては受け身な状態を長く続けないようにすることが大切です。参加者に考えることを促したり、何かをアウトプットしてもらうなど、主体的に関わってもらいながら研修を進めていきます。

そのタイミングは、対面の場合は8分に1回、オンラインの場合はさらに短くて4分に1回となります。オンラインのほうが飽きやすく、「内職」しやすい環境でもあるため、より頻繁に参加者に参画してもらう必要があるのです。

ここでいう参画は、必ずしもディスカッションという意味ではありません。以下のような、参加者が考えたり、書いたり、話したりする、つまり能動的な状態になることを意味します。

- ・講師から問いかけがあり、参加者が個人で考える
- ・講師から問いかけがあり、挙手、チャット、反応ボタンなどでリアクションする
- ・講師からの問いかけに対して、ペアやグループで相談する
- ・クイズや問題が出され、答えを考える

図表1 90分の研修のデザイン

内容	時間
オープニング	5分
内容1	20分
内容2	20分
内容3	20分
内容4	20分
クロージング	5分

図表2 20分の研修のデザイン

内容	時間
講師から問いかけ、参加者が考える	1分 (参画)
上記への解説・説明	6分
クイズ (ペアワークで検討)	3分 (参画)
上記への解説・説明	6分
理解した要点を自分たちの言葉でアウトプット	4分 (リビジット)

- ・情報を探したり収集したりする
- ・講義の内容を自分の状況にあてはめて検討する

研修デザインへの活用

この「90/20/8 (4) の法則」をもとに、休憩を取るタイミングとなる90分で研修をデザインすると、図表1のようになります。リビジットを行う20分を研修デザインの最小単位として考え、20分が4つで80分となり、オープニングとクロージングをそれぞれ5分設定して、合計90分となります。さらに、20分ごとにリビジットと受講者の参画を入れてデザインすると、対面の場合は8分ごととなるので20分のなかに2~3回、オンラインの場合は4分ごとなので4~5回となります。対面の場合は、例えば図表2のように20分をデザインします。

設計する側からすると、リビジットと参画の回数が多くて負担に感じるかもしれませんが、この法則をベースにデザインされた研修に参加した人からは、「集中力が途切れなかった」「時間があつという間だった」というコメントが多くあがってきます。

研修効果を高めるために、ぜひ活用いただきたい法則です。 ■