

1 チーム規範 (価値観醸成)	2 スポーツ規範 (価値感醸成)	3 動機付け (知識形成)	4 ライフスキル (態度形成)	5 チームビルディング (態度形成)
初級				
<ul style="list-style-type: none"> ■ アイスブレイク 新チーム結成後、速やかにチームビルディングに着手するための環境作り ■ チーム理念 チームの規範作りや、チームアイデンティティ醸成を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ■ スポーツ スポーツの特性を学ぶことにより、練習や勝負に対する取り組み方を考える ■ スポーツマンシップ スポーツの本質を理解した上で、ルール、審判、対戦相手、チームメイトに対する態度や行動を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 夢 夢や憧れ、願望を持つことの意義や重要性を理解することにより、モチベーションを高める ■ 夢実現 夢を実現するまでのプロセスを理解することにより、その実現可能性を実感する 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自己認識スキル ■ 目標設定スキル ■ 意思決定スキル 	<ul style="list-style-type: none"> ■ チームビルディング 課題解決型ゲームを通じて、チームとしての目標達成プロセスを体感する。実際のチームづくりと照らし合わせながら、目標達成までのプロセスを振り返る。
中級				
<ul style="list-style-type: none"> ■ チーム理念 チーム規範の浸透や、チームアイデンティティ向上を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ■ スポーツマンシップ スポーツの本質を理解した上で、ルール、審判、対戦相手、チームメイトに対する態度や行動を考える ■ 責任感 ■ 尊重 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 価値観 価値観は人それぞれ異なっていることを理解し、自分の価値観と他人の価値観を尊重する ■ ストレスとパフォーマンス ストレスの及ぼす影響を理解することにより、セルフコントロールに対するモチベーションを高める 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 共感性 ■ コミュニケーションスキル ■ 課題解決スキル ■ ストレスマネジメント 	<ul style="list-style-type: none"> ■ チームビルディングプロセス ■ チームビルディング 課題解決型ゲームを通じて、チームとしての目標達成プロセスを体感する。実際のチームづくりと照らし合わせながら、目標達成までのプロセスを振り返る。
上級				
<ul style="list-style-type: none"> ■ チーム理念 チーム規範の浸透や、チームアイデンティティ向上を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 協調性 チームを理解し、チームワークの意義、重要性を考える ■ 自信 ■ 感謝/還元 今ある自分への感謝と、その感謝の気持を還元することについて考える 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 未来の自分 死の教育を通じ、自分の人生が有限であることを自覚した上で、人生の主人公として如何に生きるかを考える ■ 社会と自分 自分が社会に対してできることを認識し、これからの人生で、それをどう伝えるかを考える 	<ul style="list-style-type: none"> ■ リーダーシップ ■ トランスファラブルスキル 	<ul style="list-style-type: none"> ■ チームビルディング 課題解決型ゲームを通じて、チームとしての目標達成プロセスを体感する。実際のチームづくりと照らし合わせながら、目標達成までのプロセスを振り返る。