

TEAM EXPERIENCE / CORPORATE TRAINING

TEAM UDON WORKSHOP

新入・若手社員向け
チームビルディング研修

一杯のうどんを、チームでつくる。

粉から一杯のうどんを完成させるまでには、役割分担、情報共有、判断、助け合いが必要です。
実際に手を動かす共同作業を通じて、同期や仲間の個性・強みを発見し、職場での協働につなげます。
一人では完成しない仕事を、チームで完成させる。

150分	20〜300名	3〜5名	22万円〜
標準プログラム	実施人数	1チーム	税別・基本料金

企画・講師：小野ウどん｜手打ちうどん職人・指導者

01 / EXECUTIVE SUMMARY

体験で終わらせず、職場での行動につなげる

共同作業・振り返り・職場転用を一続きに設計した、体験型のチームビルディング研修です。

この研修で行うこと

参加者は3〜5名のチームに分かれ、目標と戦略を考え、職人の実演を手がかりにうどんを製作します。限られた質問機会や「職人カード」を活用しながら、チームごとに判断・分担・改善を重ねます。最後に成果を味わい、他チームとの比較と振り返りを通じて、職場で実践する行動を一人ひとつ決めます。

相互理解	協働行動	職場転用
得意・苦手や、普段の仕事では見えにくい個性を知る。	役割分担、情報共有、相談、助け合いを実際の作業で試す。	体験を振り返り、翌日から実行する具体的な行動に落とし込む。

こんな課題に適しています

よくある課題	研修で目指す変化
同期同士の関係がまだ浅い	自然な会話と共同作業を通じて、互いを知るきっかけをつくる。
自分から動く社員が少ない	自分の役割を考え、主体的に行動・提案する経験をつくる。
チーム内の連携が弱い	情報共有や助け合いが成果に与える影響を体験する。
相手の強みを把握できていない	作業中の行動から、互いの強みや意外な一面を発見する。
座学中心の研修がマンネリ化	身体を動かす実践型プログラムで、学びへの参加度を高める。

到達目標： 相互理解の促進／協働行動の体験／職場で実践する行動の明確化

02 / PROGRAM DESIGN

150分の研修プログラム

導入でチームを知り、作戦を立て、実践を通じて試行錯誤します。

時間	MISSION	内容・ねらい
15分	MISSION 1 チームを把握せよ	研修とうどん作りの流れを説明。チーム内で自己紹介し、得意なこと・苦手なこと・今日試したい役割を共有します。 ねらい：自分とメンバーの立ち位置を知る。
15分	MISSION 2 戦略を立案せよ	5〜6名を基本に、チームの目標と戦略を検討。リーダーを置くか、工程をどう進めるかを話し合い、チーム作戦シート兼振り返りシートに記入します。 ねらい：目的共有・役割設計・意思決定。
80分	MISSION 3 0→100を生み出せ	職人のデモンストレーション（20分）後、チームでうどんを製作。各工程後の質問権や「職人カード」を使い、限られた情報をもとに判断・改善します。講師は製作中の行動を観察し、茹で時間中にフィードバックします。 ねらい：主体性・協働・問題対応。

実践中に起こる学び

- 誰が何を担うか。リーダーシップをどう発揮するか。
- 情報が限られるなかで、何を確認し、どう意思決定するか。
- 想定外や失敗が起きたとき、責任追及ではなく打開策を考えられるか。
- 個人の技術だけでなく、チーム全体の成果をどう高めるか。



研修風景｜チームで相談しながら、ひとつの成果物を完成させる

03 / REFLECTION & EVALUATION

成果を味わい、職場での行動へつなげる

成果物の完成をゴールにせず、振り返りと転用までをプログラムに含めます。

時間	MISSION	内容・ねらい
20分	MISSION 4 成果を味わえ	完成したうどんを実食。職人がチームの取り組みを踏まえて最優秀チームを表彰します。 ねらい：達成感を共有し、プロセスと成果を結びつける。
20分	MISSION 5 今に繋げろ	他チームの工夫や役割分担を共有。うまくいったこと、失敗・想定外への対応、メンバーの意外な強みを言語化し、職場で実践する行動を各自ひとつ決めます。事後アンケートも実施します。 ねらい：体験の学びを仕事に転用する。

チーム対抗の評価基準

評価領域	項目	見るポイント
過程	**連携力**	メンバーの力を活かし、相談・協力できているか。
過程	**独自性**	戦略・戦術に意図があり、チームに合っているか。
過程	**開拓力**	問題に適応し、工夫して打開できるか。
結果	**麺線**	麺の形が美しく、幅や仕上がりが揃っているか。
結果	**速度**	工程を滞りなく進め、製麺を完了できたか。
結果	**到達度**	チームが設定した目標にどこまで到達したか。

効果測定とフォローアップ

観点	事後アンケートで確認すること
相互理解	チームメンバーの強みを具体的に説明できるか。
協働	作業中に相談・情報共有・助け合いができたか。
主体性	自分から役割を引き受けたり、改善案を出したりしたか。
職場転用	翌日から実行する具体的な行動を決められたか。
満足度	体験内容・講師・プログラムへの評価。

実施1か月後のフォローアップを設定し、決めた行動の実践状況を確認することを推奨します。実施方法・回収方法は事前に協議します。

04 / RECOMMENDED USE CASES

目的に合わせて、チームの組み方を設計

新人研修を中心に、コミュニケーション研修や部署間交流にも活用できます。

活用シーン	設計例	期待する学び
新人研修	同期を同じチームにする／新人チームと既存社員チームで対抗する。	初対面でも自然に会話・協力する機会をつくる。同期の関係構築、社会人としての協働姿勢、報告・連絡・相談を考えるきっかけに。
コミュニケーション研修	新人と既存社員、または異なる部署の社員を混成チームにする。	普段接点の少ない社員同士の相互理解を促し、連携・相談のきっかけをつくる。
チーム再編・交流	新しいメンバー構成でチームを組み、共通の目標に取り組む。	新チームの関係構築、役割認識、協働の土台づくりを支援する。



講師プロフィール｜小野ウどん

手打ちうどん職人・うどんアーティスト。手打ちうどんの技術と文化を伝える活動を行い、浅草手打ち塾を主宰。職人としての実演だけでなく、参加者が自ら考え、手を動かし、完成まで協力する体験を設計します。

本研修での講師の役割

- うどん製作の技術・工程をデモンストレーションし、必要な技術理論を伝える。
- チームの動きや役割分担を観察し、作業中・振り返り時にフィードバックする。
- 単に完成品の出来を評価するのではなく、チームの工夫や協働のプロセスも評価する。

「うまく作ること」だけではなく、どう協力し、どう工夫したかを学びに変える研修です。

05 / VENUE & OPERATIONS

会場条件・運営体制

実施可否を社内で確認しやすいよう、必要条件と主催者側の準備事項を整理しています。

項目	必要条件・運用
実施人数	20〜300名。参加者は3〜5名のグループに分かれて実施します。
会場面積	目安は20名あたり約64㎡。机を配置し、各班が作業できるスペースが必要です。会場形状・備品により事前確認します。
机の配置	3〜5名につき1班1机。会議テーブルも使用可能です。
電源	原則不要です。
道具・食材	茹でに必要なものを含め、講師側で持参します。1班あたり茹で上がり約900gを目安とします。
水回り	最低1シンクと排水設備が必要です。調理室・給湯室など、体験会場と別の部屋でも構いません。
加熱設備	2班あたりガス火1口が目安。IHは事前相談。設備が不足する場合はカセットコンロの持ち込みで対応します。
手洗い・衛生	開始直前に参加者全員が手洗いを済ませて着席します。必要に応じてビニール手袋をご用意ください。講師は手袋を着用して実施します。
廃棄物	可能であれば現地処理をお願いします。持ち帰りも相談可能です。
アレルギー	小麦を使用します。個別のアレルギー対応はできません。事前に参加者へ周知してください。
代替プラン	茹で設備がない・調理できない会場では、生麺の製麺まで実施し、持ち帰りに変更可能です。標準より約1時間短縮します。

運営体制・主催者側の準備

講師側	主催者側
講師1名。参加者40名超の場合は補助スタッフを配置し、参加人数に応じて増員します。	準備・撤収をサポートする担当者2〜3名をお願いします。エプロン、班数分のうどん踏み用ビニール袋、うどん踏み用ブルーシートをご用意ください。

その他の調理器具を会場で使用できる場合は、事前にご相談ください。会場図・机数・水回り・加熱設備の情報を共有いただくと、実施可否を確認しやすくなります。

06 / SCHEDULE & PRICING

当日の流れと料金

標準的な進行例です。会場条件や参加人数に応じて、詳細は事前に調整します。

時刻	内容	備考
9:00	到着・搬入・準備	会場設営・道具配置
10:00	説明・自己紹介	MISSION 1
10:15	戦略立案	MISSION 2
10:30	職人デモ・チーム製作	MISSION 3
11:50	実食・表彰	MISSION 4
12:10	振り返り・アンケート	MISSION 5
12:30	片付け	主催者担当者にご協力いただきます
13:30	撤収完了	搬出

料金

項目	料金（税別）	備考
基本料金	**220,000円**	20名まで。講師費・食材費・研修設計費を含む。
参加人数追加	**1名につき4,000円**	20名を超える人数分を加算。
補助スタッフ	**1名につき10,000円**	40名超で1名配置。以降、参加者20名増ごとに1名追加。
交通費・駐車場代	**別途見積もり**	移動距離・必要経費に応じて算出。
消費税	**別途**	上記料金に加算。

モデル費用（税別・交通費等別）

参加人数	基本＋人数追加	補助スタッフ費	小計
20名	220,000円	0円	**220,000円**
40名	300,000円	0円	**300,000円**
50名	340,000円	10,000円	**350,000円**
60名	380,000円	10,000円	**390,000円**

補助スタッフの配置人数は「40名超で1名、その後参加者20名増ごとに1名追加」として試算しています。最終金額は人数・会場条件・交通費を確認のうえ見積もります。

07 / TERMS & APPROVAL

発注前に確認したい条件

社内稟議・見積依頼に必要な主要条件をまとめています。

項目	条件
人数確定	開催3日前までに参加人数を確定してください。
キャンセル	15日前まで：キャンセル料なし／14〜8日前：見積金額の30%／7〜3日前：50%／2日前以降：100%。
支払い条件	末締め翌月末払い。
見積書・請求書・領収書	発行可否・様式は事前にご相談ください。
料金に含まれるもの	講師費、食材費、研修設計費。
料金に含まれないもの	交通費・駐車場代、補助スタッフ費。

よくある確認事項

Q. 調理室がない会場でもできますか？	A. 水回りと加熱設備の条件を確認します。調理が難しい場合は、生麺の製麺まで行う短縮プランをご相談いただけます。
Q. 参加人数が多くても実施できますか？	A. 20〜300名を想定しています。人数・会場条件に応じて、補助スタッフを配置します。
Q. うどん作りが初めてでも参加できますか？	A. 職人の実演と工程ごとの案内をもとに進めるため、経験は必要ありません。
Q. アレルギーへの個別対応は可能ですか？	A. 小麦を使用し、個別対応はできません。主催者側で参加者への事前周知をお願いします。
Q. 研修の目的に合わせて内容を調整できますか？	A. 新人研修、既存社員との交流、部署間連携など、目的に合わせてチーム編成や振り返りの重点を事前に相談できます。

稟議用まとめ

研修名称	TEAM UDON WORKSHOP｜新入・若手社員向けチームビルディング研修
目的	相互理解の促進、協働行動の体験、職場で実践する行動の明確化
実施概要	150分／20〜300名／3〜5名のグループワーク／実食・振り返りを含む
費用	基本220,000円（20名まで）＋参加人数追加分＋補助スタッフ費＋交通費等＋消費税
期待効果	同期・メンバー間の関係構築、主体性・連携力の体験、仕事への転用行動の設定

実施相談・お見積もり

小野ウどん｜浅草手打ち塾

TEL：090-1177-6489
WEB：https://www.hakumenshi.com/experience

参加人数・希望日程・会場所在地・研修目的をお知らせください。会場条件を確認し、実施内容とお見積もりをご案内します。