



METALOG[®]
training tools

イマーシブ体験型研修

METALOG社とは

1995年ドイツ生まれ、世界中で使われる研修ツール

企業研修講師
NLPマスタートレーナー

×

ニューロン研究者 が開発

世界のトップ企業の各種研修で採用されている



メタログ創業者
Tobias Voss

主な採用企業一覧



SIEMENS



PORSCHE

HSBC

BOSS
HUGO BOSS

朝日生命



Lufthansa



Who We Are

「知識」は「道具」です。
しかし使いこなせなければ単なる「ガラクタ」でしかありません。
今まで私たちはその道具集めに、どれほどの時間とお金と労力をかけてきたのでしょうか。

私たちが提供するの道具を使った「体験室」です。

この道具は、どんなシーンでどんなふうに使うべきなのか、
どう扱うと失敗するのか。
自らの頭と体をフル回転させながら体験することで、
スッと腹落ちする瞬間まで導きます。

私たちが目指すのは、
「道具の獲得」ではなく「その人の一部」にすることです。
もちろん簡単はことではありません。

しかし、もう日本の学びの場を、
道具集めの場にとどめておきたくないのです。
日本の学びを一步前へ。「分かる」の先を切り拓きます。



METALOGメソッドとは

METALOG活用の基本知識

メソッド

役割の明確化と
研修の設計

ステージング

パフォーマンス

意味付け

現実社会との
ブリッジング

振り返りと
改善活動

METALOGツール別の活用方法

ツール

ツールの使い方

METALOGツール

Our Workshop

我々が提供する研修はそのほとんどが「体験型」。

ハッと自ら気づき、グッと腹落ちするからこそ再現性が高くなると信じているからです。

「オフライン（集合型）」はもちろん、「オンライン」での体験型研修も充実。

特にアクティビティを通して組織の「課題特定」をしたうえで、その「課題解決ソリューション」の研修を設計・実施するスタイルの研修が最近は人気です。どの研修も目的にあわせカスタマイズが可能です。



組織開発・ チームビルディング

組織の力を最大化するためには、メンバー個人の力を引き出しながらも、チームが一丸となり目標に向かうことが必要です。しかし頭で理解しただけではなかなか再現できないのがこのケパビリティ。アクティビティを通じて、「人はどういうときに動きたくなるのか」「モチベートするというのはどういうことなのか」を体感し、腹落ちさせることで、行動変容を促します。



新人・リーダー、 エグゼクティブ向け

さまざまな階層に向けた研修も実施しています。特に人気が高いのが欧米でよく実施される体感型エグゼクティブ向け研修。緊張感の高い日々の業務と切り離されたアクティビティは、自己洞察、自己の強みを発揮したリーダーシップの発揮方法はもちろん、多角的な視座の獲得にも役立ちます。普段は見せない表情を見せるほど熱狂するからこそ、得難い発見があるのです。



営業力アップ

セールスには「ニーズヒアリング」と「伝わりやすい説明」「クローージング」などの押さえておくべきポイントがあります。しかしすべては「相手」あってのこと。「人」さえ理解できていればほとんどの課題はおのずと解決できます。だからこそ、ロープレや表面的なテクニック装着ではなく、本質的な「人の理解」を促し、根底から営業力をアップさせます。



コミュニケーション

コミュニケーションほど習得が難しいものではありません。タイミング、シーン、相手ごとに最適解が変わるからです。こういったスキルはトライ＆エラーが最も効果的。アクティビティの中では、あらゆるコミュニケーションのギャップやエラーが感じられるでしょう。我々が仕掛けた「体験室」の中で、「そうだったのか」と自ら気づく体験を導きます。



ファシリテート・ コーチング

リーダーのみならず、より複雑で高度化した組織をワークさせていくためには、ファシリテーションやコーチングのスキルの理解が有効です。しかし、これらの知識は専門性が高く、いざ学ぶとなるとそれ相応の時間と費用がかかります。これらの知識をぎゅっとまとめ、さらにツールを活用することで、初学者でも学びやすいと評判です。

METALOG Tools

日本で扱っているMETALOGのトレーニングツールは現在24種類。

「アイスブレイキング」「チームビルディング」「チェンジマネジメント」など、研修の目的や内容、対象者に合わせて最適なツールを選ぶことができます。

また、すべては「METALOGメソッド」をベースに作られており、再現性の学びをお約束します。

代表的なTools



Tower of Power

タワーオブパワー

各メンバーがクレーンにつながったロープを1本持ち、クレーンを使いながらブロックを積み上げていきます。このツールを使ったアクティビティでは「チームワークを改善するためには何が重要なのか」「チームメンバーとはどのように接したらいいの」「どのようにリードするとチームがまとまりタスクを成し遂げられるのか」などを考えるきっかけを生みます。



Stack Man

スタックマン

できるだけ短い時間で15枚の板を組み上げるアクティビティです。1回目は設計図を見ながら、2回目以降のチャレンジでは設計図を見ずに組み立てます。この研修で得られる気づきは、目的達成のためのチームメンバーからのアイデアの収集の仕方とそのまとめ方、継続的な改善プロセスや新しい手法の開発などを学ぶことができます。



Reality Check

リアリティチェック

参加者には一連の物語になっている絵柄のカードが配られます。それを周りの人に見せず正しい順序の並べ替えるアクティビティです。話し手と聞き手の描写認識のギャップ、あいまいなメッセージへの対処はもちろん、相手が理解しやすい言い回しの選択の必要性なども感じとれるでしょう。



CultuRallye

カルチュラリー

各テーブルで参加者は特殊なダイスとルールでゲームのルールでプレイします。プレイ中は一切話はできません。一定の時間が経ったら何人かが別のテーブルに移り、ゲームをします。実は、テーブルごとにルールが異なるため、移動した人、さらに受け入れた人双方が混乱します。これがいわゆるカルチャーショックの疑似体験です。



METALOG Method

メタログメソッド

特に特徴的なのは「三相転移モデル」という考え方。アクティビティを実施した後、受講者の気づきを「収集」し、それらを日常の問題への「置き換え（翻訳）」、そしてインタアクションアクティビティから切り離しグループの問題に焦点を当てる「発展」の3段階で理解を促すため、深く理解することができ、職場での行動変容まで導きます。

The Band (ザバンド)

チームビルディングのベースとなる「信頼」を体感できるツールです。チームメンバー全員でこのストレッチバンドの中に入り寄りかかることで、お互いがお互いのことを支えあっていることを体感できます。この体制のまま座ることでキャンプファイアのような安心感、共存感を感じることができます。

チームビルディング

信頼形成



【参加人数】

ミニ：2～8人

スタンダード：4～16人

XXL：～24人

【必要時間】 10～25分

【必要なスペース】 10m×10m

Floating Stick（フローティングスティック）

参加者は2列になり向かい合い、人差し指の上に乘せたフローティングスティックを協力して床まで下げるアクティビティです。
しかし、このスティックは非常に軽量のため、参加者の誰かが本の少し押し上げるだけでどんどん浮き上がり、なかなか下げることができません。リーダーシップ、緻密な計画性、ワークへの集中力、協力体制がカギとなるワークです。



リーダーシップ

プロセス最適化



【参加人数】
12人（最小6人～最大22人）

【必要時間】 5～15分

【必要なスペース】
最も長くして使う場合
8m×5m

Online
対応可

Reality Check (リアリティチェック)

参加者には1枚ずつカードが配られます。お互い見せあうことなく言葉だけで、自身の持ったカードの絵柄を説明し、メンバー全員のカードを正しい順序の並び替えるアクティビティです。誰か一人でも思い込みや早合点、あいまいなコミュニケーションがあると、なかなか正解のストーリーが見えてきません。コミュニケーションの難しさや自身のコミュニケーションの癖を体感できます。



コミュニケーションギャップ

メタコミュニケーション



【参加人数】

16人 (最小15人～最大32人)

*最大人数で実施する場合は1と2の2セットを使います

【必要時間】 10～15分

【必要なスペース】

40㎡程度

CultuRallye（カルチュラリー）

3～4テーブルに分かれ、それぞれのテーブルでダイスを使った簡単なゲームを行います。プレイ中、参加者は一切話すことはできません。少し時間が経ったタイミングで、各テーブルの中から数名が別のテーブルに移動し、またプレイを行います。

このアクティビティではテーブルごとにルールが異なる環境を体験をします。参加者は今までのルールから新しいルールに頭を切り替える重要性、受け入れるチーム側は新しいメンバーの受け入れ方を学ぶことができます。



チェンジマネジメント

ダイバーシティ



【参加人数】
12人（最小9人～最大16人）

【必要時間】 20～25分

【必要なスペース】
60m²程度

SysTeam (システム)

目隠しをしたグラバー、言葉で指示を出すスピーカーに分かれます。グラバーがスピーカーの指示だけを頼りにグラグラするテーブルの上に置かれた駒を取り除く（もしくは置く）アクティビティです。グラバーは「部下」、スピーカーは「上司」のメタファーなので、このアクティビティを実施する際は、普段とは逆の立場を体験することをお勧めします。自身の普段の態度、さらに自身のコミュニケーションの改善点を体感することができます。



リーダーシップ/フォロワーシップ

アクティブリスニング



【参加人数】
9人（最小4人～最大12人）

【必要時間】 20～45分

【必要なスペース】
3m×3m

Tower of Power (タワーオブパワー)

各メンバーがロープを操作しながら、ロープの中央についたクレーンを使い、木のブロックを積み上げていきます。

このアクティビティの成功のカギは適切なリーダーシップと、戦略策定、リスクコントロールです。積み上げるブロックを「プロジェクト」を見立てれば、プロジェクト推進に重要な多くの気づきを得ることができます。



リスクマネジメント

リーダーシップ



【参加人数】
12人（最小6人～最大24人）

【必要時間】 10～45分

【必要なスペース】
8m × 8m

PerspActive (パースプアクティブ)

メンバーそれぞれが握っている紐を操作することで、立体状になったチューブのスタートからゴールまで、速やかにボールを通すアクティビティです。チューブは複雑にねじれているため、速やかにボールをゴールに送るためには常にボールのありかから目を離さず正しい方向に進んでいるかを確認することが大事。それはあたかもプロジェクト推進と重なります。



プロジェクトマネジメント

モチベーション管理



【参加人数】
12人 (最小5人～最大12人)

【必要時間】 10～25分

【必要なスペース】
30m²程度

Online
対応可

Team² (チームスクエア)

中央の共有エリアにあるさまざまな形のピースを使って1人1枚ずつ同じ大きさの正方形を作ります。全員が同じ正方形を作る組み合わせは1つしかありませんが、誤ったピースを使っても正方形を作ることができるため、チーム全体での達成のためには一度作った正方形をバラバラにする必要があるメンバーも出てきます。チームとしての成功と自身の達成について体感できるアクティビティです。



全体最適のための自己犠牲

アサーティブ



【参加人数】

10人 (最小5人～最大10人)

【必要時間】 15～30分

【必要なスペース】

1m×1.2mのテーブル



EmotionCard (エモーションカード)

見た人の想像力をかきたてるこのカードは、本心や理想、その時の感情などを導きやすくします。ワークの最初、最後、そして現在の理解度などよりの確な情報を引き出します。



コーチング

コミュニケーション



【参加人数】
適宜

【必要時間】
適宜

【必要なスペース】
適宜



Communicards (コミュニカーズ)

すべての参加者は目隠しをした状態で座ります。トレーナーは30枚のカードのうち2枚を抜き取り参加者に配ります。メンバーは自分がもっているカードの情報をチームに共有しながら、全員で抜き取られた2枚のカードの色と形を推理するアクティビティです。*色の情報のみトレーナーが提供します



アクティブリスニング

コミュニケーション



【参加人数】
14人 (最小6人～最大28人)

【必要時間】 20～45分

【必要なスペース】
適宜

Online
対応可

Scinario cards (シナリオカード)

「変革」「開発」「紛争」「コミュニケーション」「リソース」「リーダーシップ」「目標」「ビジョン」といったチームワークや業務遂行にとって重要に焦点をあてた50枚の視覚的メタファーとなるカードです。メンバーの中の重要な問題を掘り起こし表出するのに最適なツールです。



アイスブレイク

チームワーク



【参加人数】

10人（最小1人～最大20人）

【必要時間】 10～45分

【必要なスペース】
適宜

Pipeline (パイプライン)

チーム全員でパイプを受け渡ししながらその上にボールを転がしゴールまで運びます。スピーディかつボールを落とすことなく協力しながら運ぶことは、組織でタスクを行うことのメタファー。メンバー同士の声かけ、協力体制を体感しながら、チームとして力を底上げします。



プロジェクトマネジメント

チームビルディング



【参加人数】
16人（最小6人～最大30人）

【必要時間】 10～25分

【必要なスペース】
80㎡程度

THEME OF TRAINING

研修テーマ別推奨ツール例一覧 (1/2)

研修テーマ	推奨ツール例	体験できる内容・活用方法
チームビルディング	The Band（ザバンド）	親密な空間で醸成されるキャンプファイヤーのような信頼感
	Flothing Stick（フローティングスティック）	気持ちを合わせ、協働することの難しさ
課題解決	StackMan（スタックマン）	理想と現実とのギャップから課題抽出するプロセス PDCAを経て課題が解決されるサイクル
ロジカルシンキング	Reality Check（リアリティチェック）	数少ない情報から矛盾のない一貫したストーリーの組み立て
マーケティング	CultuRallye（カルチュラリー）	他の市場環境でのルールを分析し勝ち筋を考察 自分の型にこだわらずその場を観察し柔軟に戦略を立案
プロジェクトマネジメント	StackMan（スタックマン）	プロジェクト成功のために必要な全体最適化の視点
リーダーシップ	SysTeam（シスチーム）	上司の視点、部下の視点の相違
	Tower of Power（タワーオブパワー）	的確な指示出しの難しさ、1対多でのマネジメント
	PerspActive（パースプアクティブ）	チームを成功に導く戦略構築
生産性向上	Team2（チームスクエア）	俯瞰的視点、全体最適の視点

THEME OF TRAINING

研修テーマ別推奨ツール例一覧 (2/2)

研修テーマ	推奨ツール例	体験できる内容・活用方法
アサーティブ	Team2（チームスクエア）	相手を尊重しながらも全体最適のために主張することの大切さ
ビジネスコミュニケーション	Reality Check（リアリティチェック）	相手の視点・意図を的確にとらえ最適解を導き出す工程
ファシリテーション	EmotionCard（エモーションカード）	自由度の高いツールを使い目的とするゴールへの導き
	FacilitaionBall（ファシリテーションボール）	
グローバルマインドセット	CultuRallye（カルチュラリー）	多様性のある視点、多様性を必要とする場でのふるまい
セールストレーニング	Communicards（コミュニカーズ）	相手との前提をそろえた上でのコミュニケーションの重要性
アイスブレイキング	Teamnavigator（チームナビゲーター）	今日の研修の目的の共有、浸透
	Pipeline（パイプライン）	体を動かすことで前向きな姿勢を引き出し
チェンジマネジメント	SysTeam（シスチーム）	マネジャー、メンバー、双方の立場を体感
コーチング	EmotionCard（エモーションカード）	有効なコーチングに活用
	Scinariocards（シナリオカード）	
ダイバーシティ	CultuRallye（カルチュラリー）	多様な価値観

コズミック会社紹介

コズミックの価値観

ステークホルダーの皆さまや社会からのご期待やご要望に応え、経営を通じて果たすべき企業使命と目指す姿、日々の判断や行動の基準とする価値観です。

Mission

地球の恵みを大切に生きる

Vison

人々を楽しく幸せにする体験を生み出せる価値を提供する

Values

新たな価値の発見
個と多様性を活かす
楽しく誠実に

商号	株式会社コズミック
設立	2022 年 (令和 4 年) 7 月
代表者	代表取締役 櫻庭 淑壮
資本金	3,000 万円
本店所在地	〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-18-21 kurkkuhome 3F
主な事業内容	商取引・情報収集・市場開拓・事業開発・組成・リスクマネジメント・物流などの商社機能と、マーケティングリサーチ、ブランディング、広告宣伝、PR コミュニケーション、販売促進、マーチャンダイジング、店舗・施設の設計・設置などのマーケティング機能を、有機的に結合し多種多様な商品・サービスを提供する。

【製品に関するお問い合わせ】

03-6868-8669

受付時間 10:00～18:00 (土・日・祝日、および弊社休業日は除く)

info@cosmic-inc.jp

土日・祝日を挟んだ場合およびご質問の内容によっては、ご回答までに日数がかかる場合がございます。予めご了承ください。