

企業向け ダイビング チャレンジ研修

～未知への挑戦が生む克己心と
チームでの信頼形成～

講師 荒田 恭兵

2025年12月現在バージョン



なぜダイビング（飛込競技）

研修なのか？

普段、デスクや会議室で席を並べる

上司、部下、同僚。同じプレッシャーを感じた時に
どう動くのか？その時自分は何を感じ、どんな言葉を発するのか？
同じ課題、擬似的な極限状態を設定して共に乗り越えることで
客観的に自己を見つめ直し自己分析をさせる。

仕事に対する士気、仲間の尊重、協力の必要性を知り
企業のチームワークを高めることで企業業績の向上が期待できます。

オフィスでは見えなかった『限界』を引き出してみませんか？
ダイビング（飛込競技）は極限と平静のコントロールに最適です。



講師プロフィール

荒田 恭兵
(アラタ キヨウヘイ)

HP & SNS



1996年富山県高岡市出身。小学4年生で飛込競技を始める。

大学4年生時に日本選手権シンクロ高飛込で日本一となる。

大学卒業後に単身海外に渡り、2018年ハイダイビング開始4ヶ月で
ワールドカップに出場を果たしアジア人初のハイダイビング選手となる。

2023年に世界水泳福岡大会、Redbull cliff diving World Seriesに出場。

日本で誰も経験したことのないスポーツで得た学びやカルチャーを
教育・スポーツ・地方創生など様々な分野で還元し精力的に活動している。

研修の狙い

- 未知・リスク下での冷静な判断力と自己統制力の体得
- 擬似試合を通したチーム内での信頼関係と心理的安全性の向上
- 行動を通じた挑戦意欲とメタ認知能力への刺激

この研修のユニークさ

- 飛込競技という国内でも希少なアクティビティを採用
- 「飛込競技＝恐怖」と向き合う過程で、心理的成长と組織信頼を促進
- 体験×内省型のファシリテーションにより、行動変容を定着化

強み

- 講師は日本初唯一のハイダイビング選手・国際経験有・指導資格所持
- 肉体と精神のバランスを前提としたリスク設計と段階的体験
- 現場の意思決定やリーダーシップに直結する体験学習

研修概要

- ・対象：新入社員・中堅社員（10～20名）
- ・会場：飛込プール施設
- ・形式：6～7時間 実施（昼食・休憩含む）

「飛込プール」という非日常環境で
“未知への挑戦力”と“冷静な判断力”を養う

『実践型企業研修』

※研修内容はご希望に沿ってカスタマイズ可
お気軽にお申し付けください

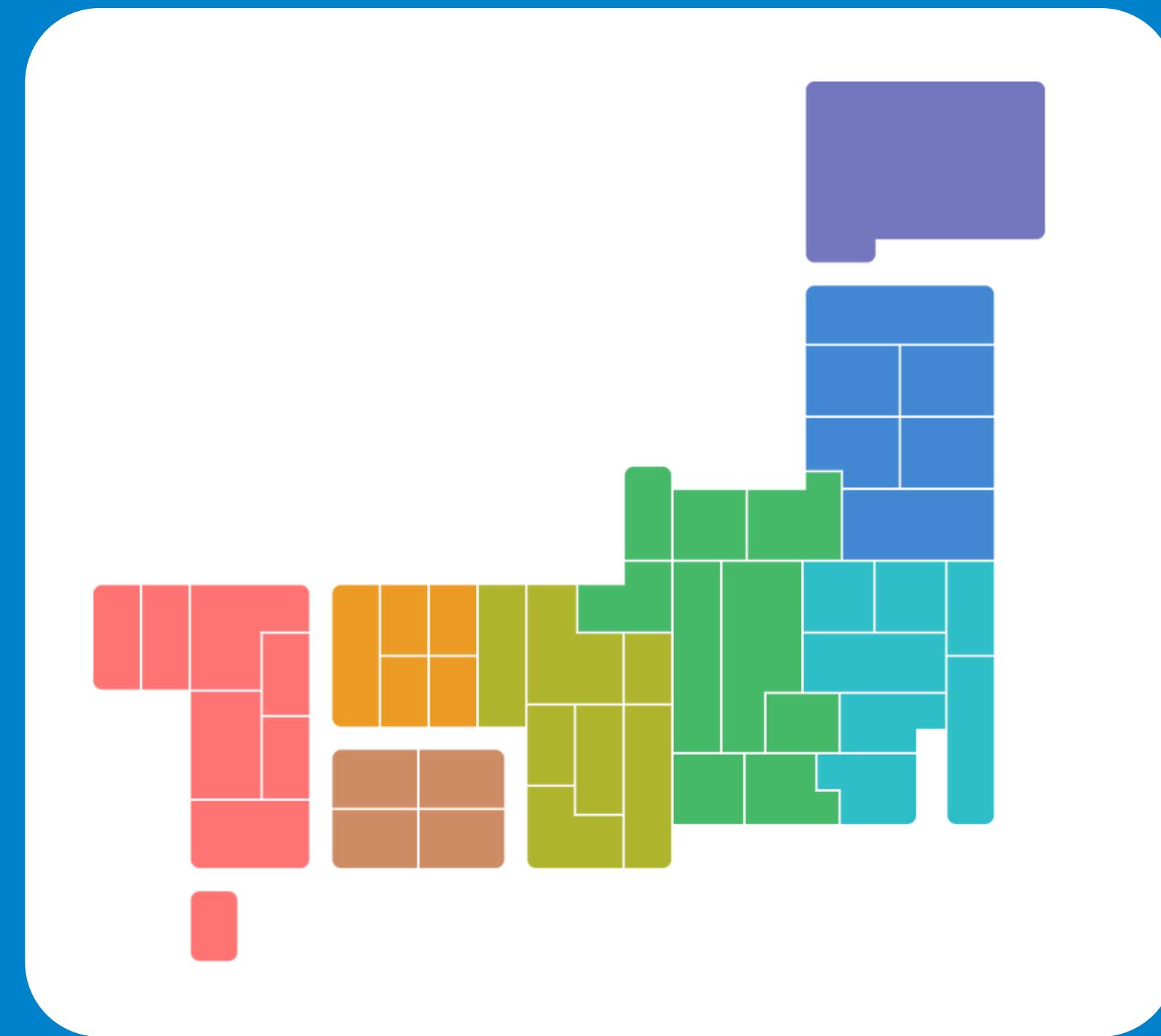


研修の流れ（1日スケジュールサンプル）

時間	内容	目的・ポイント
09:00～10:00	オリエンテーション・安全講習	心理的安全性・目的共有
10:00～12:00	動作練習・段階的ジャンプ	恐怖克服・自己統制力
12:00～13:00	昼食・休憩	リフレッシュ・振り返り
13:00～15:30	チーム対抗擬似試合練習・本番	信頼形成・決断と行動
15:30～16:00	修了式・まとめ	振り返り・学びの共有

※研修スケジュールはご希望に沿ってカスタマイズ可
お気軽にお申し付けください

全国の飛込プールがあるエリアで実施可能です！



※ご要望の都道府県で対応できる施設で対応いたします
お気軽にご相談ください