

# パーソナルトレーニング指導レシピ

タイミング	項目	ポイント	トーク例
<b>レッスン前</b>			
セットアップ	自己紹介	<input type="checkbox"/> 楽しく元気に <input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイクする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんにちは！本日、担当します蟹江です！よろしくお願い致します。</li> <li>・最近悪いですね！汗たくさんかいてがんばりましょうね！！</li> </ul>
	体重測定・体温測定 体調ヒアリング 強度ヒアリング	<input type="checkbox"/> ここ最近の体重の変化を見る <input type="checkbox"/> 体調によって強度を落とす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重が少し増えてますね。増えている原因は何か考えられますか？</li> <li>・甘いものを少し控えていきましょう</li> <li>・朝をプロテインに変えてオートファージダイエットしてませんか？</li> <li>・今日、疲れているんですね。無理せず、トレーニング強度落としましょうか？</li> </ul>
<b>メインパート</b>			
<b>基本スキル</b> ①元気よく ②声量にコントラスト（大小）をつける ※重要なポイントを大きく ③明るい表情で ※基本スピード：2-1-2			
試技	2回-3回	<input checked="" type="checkbox"/> 動きをイメージさせる <input checked="" type="checkbox"/> どんな動きをするか分かりやすく伝える（種目名だけ×）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まずワイドスクワットしていきます。このようにお尻を引いて膝を曲げます。さあ、やってみましょう</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">前半</div> 動作の習得	スタートとゴールの正しい姿勢を体得 目標回数	<input checked="" type="checkbox"/> スタートの正しいフォームを体得させる <input checked="" type="checkbox"/> ゴールの正しいフォームを体得させる <input checked="" type="checkbox"/> 目標回数を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まず膝を伸ばして、1cm曲げてください。お腹をドローインして腹圧を高めます。</li> <li>・次に膝を90度曲げて止めてください。膝の位置は、人差し指と膝が同じ方向を向くようにしてください。（骨盤押さえて）腰が反らないようにお尻に力を入れてください。このフォームで膝を曲げ伸ばししていきますしゅう</li> <li>・目標15回頑張りましょう！</li> </ul>
	使用部位の意識を高める	<input type="checkbox"/> 鍛える部位、効果を伝える <input type="checkbox"/> 骨格の乱れと種目の必要性を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内腿とお尻を鍛えていきます</li> <li>・内腿の引き締めとヒップアップに効果あります</li> <li>・〇〇さんは骨盤が反り腰なので、お尻を鍛える必要があります</li> </ul>
	フォームの説明	<input type="checkbox"/> カウントする <input type="checkbox"/> 短くて明確 <input checked="" type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める（確認する） <input checked="" type="checkbox"/> ビジュアルキューを使う <input checked="" type="checkbox"/> フィードバックキューを使う <input type="checkbox"/> アングルの変化※動きが分からない場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸をはって そうそうばっちり！</li> <li>・お腹締めて そう！その位凹ませて</li> <li>・お尻締めて（触って確認）ちゃんと力入っていますよ！</li> <li>・お尻を引いて→椅子に腰かけるイメージです</li> </ul>
	テーマの設定 ※動きがわからない人	<input type="checkbox"/> 1つに絞る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日はお尻をしっかり引くことだけを頑張りましょう ※横アングル</li> <li>※大きさにダメなフォームを見せて、正しいフォームを見せる</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">中盤</div> コミュニケーション	褒める	<input type="checkbox"/> 大きさに褒める	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うわぁー最高です！！</li> <li>・めっちゃくちゃいいフォームです！！</li> </ul>
	コミュニケーション	<input type="checkbox"/> アイコンタクト&個別フォロー <input checked="" type="checkbox"/> 質問&投げかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（アイコンタクトして）恐い顔になってますが大丈夫ですか？</li> <li>・太腿に効いている感じ分かりますか？OKです！</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">後半</div> 盛り上げ	ゴールを伝える	<input checked="" type="checkbox"/> あと●回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラスト5回！！頑張りましょう！！</li> </ul>
	ユーモア	<input checked="" type="checkbox"/> 笑顔にさせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どんなひどい顔になってもいいので踏ん張りましょう笑</li> <li>・（脚をわざとふるわせて）こんなになっても踏ん張りましょう笑</li> <li>・（負けないで歌う）</li> <li>・腿から火が出てくるよ！</li> </ul>
	ラスト盛り上げ	<input checked="" type="checkbox"/> 励まし <input type="checkbox"/> 声のボリューム上げる（感情的に話す） <input type="checkbox"/> 擬音語を使う	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あと少し！頑張りましょう！頑張り！！</li> <li>・（裏声）くー！！！！</li> </ul>
<b>レッスン後</b>			
フィナーレ	<input type="checkbox"/> 質問&投げかけ <input type="checkbox"/> 変化を褒める <input type="checkbox"/> 短期的効果を伝える <input type="checkbox"/> 長期的効果を伝える <input type="checkbox"/> タンパク質の重要性を伝える <input type="checkbox"/> 強めの勧誘		<ul style="list-style-type: none"> <li>・お疲れ様でした。いかがでしたか？きつかったですか？効果を出すためには多少きついことをするのが大切ですからね</li> <li>・だいふ肩の位置が後ろに引けて、猫背が改善してきましたね！〇〇さんの努力の結果が出ていますよ！！</li> <li>・今日たった1回トレーニングただで、成長ホルモンが分泌します。成長ホルモン分泌効果で細胞が若返り、見た目も若返るんです！！</li> <li>・約3ヵ月ほど続けると基礎代謝が向上し、何もなくても脂肪が燃焼する体になっていきます</li> <li>・今日は筋肉が破壊されているのでプロテインなどでタンパク質をたっぷり補給してください！</li> <li>・せっかくのトレーニングが無駄になってしまいます！！</li> <li>・将来の健康と美容を考えるとトレーニングはとても大切なので、時間を無理してつくって下さいね！！</li> </ul>
お見送り ※玄関まで行って頭を45度下げる			