

マシンピラティス指導レシピ

※コントラスト 伝えたい事を、ゆっくり、大きく、感情を込めて話す

タイミング	項目	ポイント	トーク例
レッスン前			
重量調整方法と ストラップ調整確認	セルフで重量調整できるようにする		
セットアップ	自己紹介	<input type="checkbox"/> 楽しく元気に <input type="checkbox"/> アイスブレイクする	こんにちは！本日、担当します藤江です！よろしくお願致します。 ・最近暑いですね！汗たくさんかいてがんばりましょうね！！
	体調ヒアリング 強度ヒアリング	<input type="checkbox"/> 体調によって無理しないように案内する	・今日、寝ているんですね。無理せず、パネの強度を落としたり休憩をとりながらトレーニングしましょう！
ピラティスの効果を伝える	魅力を伝える	<input type="checkbox"/> 姿勢改善、関節の動き改善 <input type="checkbox"/> 動く整体	・ピラティスは動く整体と言われています。ピーフィットのプログラムは鍛えるだけでなく緩める整体種目を取り入れているので、姿勢改善や関節の動きを良くする効果が抜群に高いです！
セルフ姿勢チェック	立位姿勢	<input type="checkbox"/> 横姿勢を鏡で確認 <input type="checkbox"/> 現状の姿勢を感覚で確認	・正しい姿勢は、くるぶし1センチ前、大転子、肩の真ん中、耳の穴が1直線になる姿勢です。マシントレーニング後に再度セルフ姿勢チェックしていただくので今の姿勢の状態を覚えてください
ウォーミングアップ	<input type="checkbox"/> スタート&ゴール設定 <input type="checkbox"/> 目的を伝える <input type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める <input type="checkbox"/> 質問と投げかけ		
休憩			
サーキットの説明	90秒トレーニング 30秒つなぎor休憩	<input type="checkbox"/> 時間の説明 (90秒-30秒のインターバル) <input type="checkbox"/> 疲れたら無理せず休憩ってOK	・90秒のトレーニングと30秒のつなぎを10セット繰り返すインターバルトレーニングです！無理をせずに休憩をとりながらトレーニングしましょう！
メイントレーニング			
①種目を伝える (強度設定) &試技 (見せれるものだけ)	・パネの設定 ・試技 (2回-3回)	<input type="checkbox"/> 動きをイメージさせる <input 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×)	・まず○番の種目を行います。強度の目安は赤1です。 ・このように肘を曲げ伸ばします。さあ、やってみましょう！
前半 ②動作の習得	スタートとゴールの正しい姿勢を体得	<input type="checkbox"/> スタートの正しいフォームを体得させる <input type="checkbox"/> ゴールの正しいフォームを体得させる	・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。 ・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ていきましょう！
	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	・内腿とお尻を鍛えていきます ・内腿の引き締めとヒップアップに効果あります ・○○さんは骨盤が反りやすいので、お尻を鍛えるといいですよ！
	フォームの説明	<input type="checkbox"/> 短くて明確 <input type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める (確認する) <input type="checkbox"/> ビジュアルキューを使う <input type="checkbox"/> フィードバックを使う <input type="checkbox"/> アングルの変化※動きが分からない場合	・胸をはって そうそうばっちり！ ・お腹締めて そう！その位おまかせて ・お尻締めて (触って確認) ちゃんと力入っていますよ！ ・お尻を引いて→椅子に腰かけるイメージです
	テーマの設定 ※動きがわからない人	<input type="checkbox"/> 1つに絞る	・今日はお尻をしっかり引くことだけを頑張りますよ！ ※横アングル ※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
中盤 ③コミュニケーション	褒める	<input type="checkbox"/> 大きめに褒める	・うわぁー最高です！！ ・めちゃくちゃいいフォームです！！
	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 type="checkbox"/> 質問&投げかけ	・(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？ ・太腿に効いている感じありますか？OKです！
後半 ④盛り上げ	ゴールを伝える	<input type="checkbox"/> あと10秒	・ラスト10秒！！頑張らっしゃい！！
	ユーモア	<input type="checkbox"/> 笑顔にさせる	・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 ・(脚をわざとぶるわで) こんなになっても踏ん張りましょう笑 ・(負けないで歌う) ・腿から火が出てくるよ！
	ラスト盛り上げ	<input 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	・あと少し！頑張らっしゃい！！頑張れ！！ ・(裏声) くー！！
次の種目の準備orつなぎ種目 ①から繰り返す			
1セット目はスタートとゴール設定をしっかり行いフォームの習得をメインにする			
休憩			
整体種目	<input type="checkbox"/> 目的を伝える <input type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める <input type="checkbox"/> 質問と投げかけ		
レッスン後			
セルフ姿勢チェック	立位姿勢	<input type="checkbox"/> 姿勢を感覚で確認	・マシントレーニング前にチェックした姿勢と比べて、『くるぶし1センチ前からのライン』、『背中の伸ばしやすさ』や『重心の位置』がどう変化したか確認してください。猫背や反り腰が改善していませんか？背中が伸ばしやすくなっていませんか？前重心が改善していませんか？
フィナーレ		<input type="checkbox"/> 質問と投げかけ <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	・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ことが大切ですからね ・だいふんの位置が後ろに引けて、猫背が改善してきましたね！○○さんの努力の結果が出ていますよ！！ ・今日たった1回トレーニングしただけで、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、見た目も体内も若返ります！！ ・約3ヶ月ほど続けると基礎代謝が向上し、何もしなくても脂肪が燃焼する体になっていきます ・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！ ・せっかくのトレーニングが無駄になってしまいます！！ ・将来的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！！

その他基礎

- リフォーマーのどっちに起きるか
- 軽減法を伝える
- 動ける人の補助
- 丁寧に補助する