

# CARE指導レシピ

タイミング	項目	ポイント	トーク例
お出迎え			
トレーニング前			
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんにちは！本日、担当します蟹江です！よろしくお願致します。</li> <li>・最近暑いですね！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"/> 両手を添えて体温計を持つ <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みませんか？</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>
メインパート			
基本スキル			
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			
試技	2回～3回	<input type="checkbox"/> 動きをイメージさせる	<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>
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 <input 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しょう</li> <li>・目標15回頭張りましょう！</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 <b>種目の必要性</b> を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内腿とお尻を鍛えています</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 type="checkbox"/> 確認する <input type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める <input type="checkbox"/> ビジュアルキューを使う <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 そうそうぱっちり！</li> <li>・お褒めして そう！その位凹ませて</li> <li>・お尻締めて（触って確認）ちゃんど力入ってますよ！</li> </ul>
コミュニケーション & テーマ設定	テーマの設定 ※動きがわからない人	<input type="checkbox"/> 1つに絞る <input type="checkbox"/> 大げさなビジュアルキューを使う <input type="checkbox"/> アングルの変化	<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>※大げ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>
	フィードバック	<input type="checkbox"/> 伝えるポイントに合致させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お尻を引いて→椅子に腰かけるイメージです</li> </ul>
	褒める	<input type="checkbox"/> 褒める→修正→褒める	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めちゃくちゃ最高のフォームです！！</li> <li>→もう少し腰落としてみて</li> <li>→うわぁー最高です！！</li> </ul>
盛り上げ & コミュニケーション	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（アイコンタクトして）怖い顔になってますが大丈夫ですか？</li> <li>・太腿に効いてる感じ分かりますか？OKです！</li> </ul>
	ゴールを伝える	<input 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 type="checkbox"/> 笑わせる	<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>・（負けないでを歌う）</li> <li>・腿から火が出てくるよ！</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 type="checkbox"/> 質問&投げかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（アイコンタクトして）まだ大丈夫？？ 大丈夫！！いける！！</li> <li>・楽しいですか？</li> </ul>
ラスト盛り上げ	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	<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）くうー！！</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 type="checkbox"/> 質問&投げかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（アイコンタクトして）まだ大丈夫？？ 大丈夫！！いける！！</li> <li>・楽しいですか？</li> </ul>
レッスン後			
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ことが大切ですからね</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、何もし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！せっかくのトレーニング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大切なので、時間を無理してつくってくださいね！！</li> </ul>	
お見送り ※頭を45度下げる			
DM送信			