

参加者に合わせた

エクササイズを選び方とは？

～選んだ理由を相手に伝えてますか？～

第6回

恒松 伴典・袴田 雅江

指導者が

エクササイズを選択基準を

楽しい！

盛り上がるから！！

にしていませんか？

みなさんの

エクササイズを選びかたは？

- みなさんが楽しそうだから！
- 会場が盛り上がるから！



指導者目線

- みんなが理解しやすいから！
- 伝え慣れているから！



指導者目線

- 『〇〇のエクササイズをやってほしい！』
と言われて！



参加者・指導者目線

指導者が

偏った選び方をしていると…

- ✓ 提供するエクササイズに偏りが出るかも!?
- ✓ 単調な教室・クラス構成になるかも!?
- ✓ 参加者の飽きに繋がるかも!?
- ✓ 指導者の飽きに繋がるかも!?

楽しいエクササイズ
と
またやりたいエクササイズ
は
違う!?



教えて

恒松さん!!

自分が選んだエクササイズを

自信を持って伝えるために・・・

1. 参加者のニーズを**知る** → 1つではない
2. 参加者のベネフィットを**考える**
3. ベネフィットに合った**効果を探す** → テキストで確認
4. 効果に合ったエクササイズを**選ぶ**

① ニーズを知る

●シナプを行う場所や教室の

主旨、内容、参加者の状態を確認する

➡ **情報を取りに行く！**

② ベネフィットを考える

●エクササイズを届ける**皆さんが望むこと**は？

➡ 直接聞いてみよう！

●皆さんの**教室や現場の目指すところ**は？ **目的**は？

➡ 何の目的でスタートしたのか？理由は？

③ 効果をテキストから探す

- ベネフィットから考えられる**効果をテキストから選ぶ**
 - ➡ テキスト通りの文言で伝えることが大事

④ エクササイズを選ぶ

● **個人**でチャレンジ？ **ペア**？ **グループ**？

● **感覚器**を刺激？ **認知機能**を刺激？

→ **エクササイズを選んだあとは実践！**

見本となる動き・端的な説明・話し方に抑揚をつける

本日のまとめ

エクササイズを選んだ**理由**を
相手にきちんと**届ける**ことで
納得してエクササイズに**取り組む**
ことができる

本日のまとめ

“効果”や“やりがい”を感じる。

その結果、

リピートが増え、仕事が増える！

笑顔も収入も増える！