

インストラクターとは

役割

- 人の心身を元気に、Positiveにする。
- 心身の気づきを促す。
- 笑顔や喜びを増やす。

実際のポイント

- 生徒の目を見て、表情を読む。
- 場全体の空気を読む。
- クラスのテーマを明確にする。
- 声は元気よく、はっきりと喋る。
- 問題点だけでなく良かった点も誉めて伝える。
- 不安の背景には失敗への恐怖や不安があるが、失敗とは「伝えられなかった」こと。伝えることに徹すれば不安がっている暇はない。自分のことではなく、参加してくれているお客様のことを第一に考える。

イントラの心得

- 自分は見られている存在という感覚を忘れない。人間性を見られている。
- 人から声をかけられやすい雰囲気を出す。
- 人前に立つということは人に伝えたいことがあるということ。その伝えたいことを忘れない。
- 伝えたいことの背景には、「楽しさ」や「感動」がある。クラスを通じて参加者の方に感動を与えられるように。
- 生徒さんに何かを持って帰ってもらう意識を持つ。

伝える時の要素

- 声：質や大きさ、抑揚やリズム
- 身振り、手振り
- 視線、表情
- 音楽、照明、温度、湿度
- ユーモアや面白さ→楽しみ

参加いただくお客様にとって有益でポジティブになる内容をお伝えするのがインストラクターの役割。

グループとパーソナルの違い



グループレッスン

- インストラクターが指揮者のように参加者を誘導していく。
- 主導権はインストラクターが持つ。その為に、周りを把握し、適切なタイミング、リズムで導いていく。
- テーマがそのクラスを行う上での目印となるため、その決定が必須となる。

パーソナルレッスン（セミパーソナル含む）

- 主導権はクライアントにある。明確な課題や希望があってパーソナルを受講されている。
- テーマはインストラクターではなく参加者にあるので、聞き出すことが重要。
- 客観的に参加者の心身の状態を把握する必要があるためにアセスメントは必須となる。

クラステーマの決め方

部位別

- 体幹、頭頸部、肩周囲、股関節、足部など。

症状別

- 肩こり、腰痛、疲れやすい、冷え症など。

目的別

- 疲れにくい体、しなやかな体、体の正中化、芯を作るなど。

美容系

- くびれ、美脚、美姿勢、美魔女など。

趣味やスポーツ

- アスリート、サッカー、ゴルフなど。

性別や年代

- 50代、キッズ、シニア、マタニティなど。