Let's Lesson With smile

INSTRUCTOR

スポーツ科学科　IRコース

宇野　大澤　小藪　酒井　福嶋　藤田

背景

私たちインストラクターの仕事は、『幅広い年代・対象の方』に運動指導する仕事である。

しかし、『幅広い年代・対象』に対する『指導力』を身につけられていない。

Let's Lesson With Smile

企画の目的・趣旨

- 様々な場所に出て、現場での経験を積む。

- インストラクターとしてのスキルアップ

（プログラム作成，コミュニケーションの取り方など）

Let's Lesson With Smile

できる事！

プログラムの作成

キューイング

Let's
Lesson
With
Smile

できる事！

授業でやっていたから

キューイング

Let's Lesson With Smile

できない事

各レッスン目的に合わせた
プログラム作成

時間配分

立ち位置　見せ方

笑顔　元気

Let's
Lesson
With
Smile

なぜ、できないか

色々なレッスンの種類をもったことがない

普段の授業ではあまり盛り上げなどを考えない

45分・60分などフィットネスクラブで行われる
レッスンプログラムを実際に
作成・実施したことがない

Let's
Lesson
With
Smile

何をスキルアップとするか

できなかった事を
できるようにすること

Let's
Lesson
With
Smile

企画

- 学校外で自分たちのレッスンを提供する
  校外フィットネスを開催！！

- 学校内で自分たちのレッスンを提供する
  校内フィットネスを開催！！

Let's
Lesson
With
Smile

問題点

- 集客の仕方
  （新規の集め方，リピート率の向上など）
- 自分たちのレッスンスキル
- 指導場所の確保

Let's Lesson With Smile

問題点に対する解決案として

I. チラシを作って告知、参加された方にアンケートを実施

II. レッスン担当が可能か事前オーディションの実施

III. 講師を通して外部の指導依頼を頂く。

Let's Lesson With Smile

解決案 1.

～チラシを作って宣伝～

Before

After

〈レッスン紹介ポップ〉

Let's lesson with Smile

Secret Aero

IR Kanta

place studio 3F
time 18:30~19:30
level ★★★★★

ラテンダンス Latin

担当インストラクター 宇野

日にち	時間	レッスン名	レッスン内容
11月 26日（月）	18時30分～19時15分	ラテンダンス/ 45	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ！！

心肺機能向上・シェイプアップを目的としたプログラムです。

〈 持ち物 〉動ける服装、シューズ、飲み物、タオル
〈 対象者 〉全学科の生徒、先生方
〈 場所 〉第1校舎 3F スタジオ

初中級 AERO

IR TAIKI

開催日 12/18(火)18時30分～19時15分
場所 3Fスタジオ
持ち物 水分、シューズ etc...

2018. SECRET AERO
Let's Lesson with Smile

KANTA KOYABU 小藪 琢矢
AKIRA FUKUSHIMA 福嶋 顕

開催日
11/21 [Wed] IR 小藪 18:30～19:30
11/28 [Wed] IR 福嶋 18:30～19:30

場所 第一校舎三階 スタジオ

スポーツ科学科2年インストラクターコース 小藪 福嶋

2019. Let's Lesson with Smile SECRET AERO IR AKIRA FUKUSHI @3F STUDIO 12/4(WED)18:30~19:30

Let's Lesson With smile

解決案 1.

～参加された方にアンケートを実施～

プログラムアンケート[初回]

より良いプログラムの提供を目指しアンケートを実施しています。
お手数ですがご協力の程、よろしくお願いします。□に✓を入れてください。

- 性別を教えてください。
  □ 男性　　□ 女性

- 学科、学年を教えてください。
  （　　科　　年）

- 現在運動をどのくらいのペースで行っていますか？
  □ 週５回以上　　□ 週3回　　□ 週1回　　□ 運動してない

- 今日のプログラムはどうでしたか？

楽しかった　　普通　　楽しくなかった
10　　5　　0

- プログラムの時間はどうでしたか？

長かった　　丁度良かった　　短かった

- このイベントに参加しようと思った理由を教えてください。
  □ 楽しそうだったから　　□受けられる時間帯だったから
  □ 運動不足解消　　□なんとなく

Let's Lesson With Smile

解決案 1.

～参加された方にアンケートを実施～

プログラムアンケート[リピーター]

より良いプログラムの提供を目指しアンケートを実施しています。
お手数ですがご協力の程、よろしくお願いします。□に✓を入れてください。

- 性別を教えてください。
  □ 男性　　□ 女性
- 学科、学年を教えてください。
  （　　科　　年）
- 現在運動をどのくらいのペースで行っていますか？
  □ 週5回以上　□ 週3回　□ 週1回　□ 運動してない
- ムはどうでしたか？

普通　　楽しくなかった
5　　0

- ログラムの時間はどうでしたか？

長かった　　丁度良かった　　短かった

- 次またこのようなイベントがあれば、やりたいレッスン種目はありますか？
  □ 筋コンディショニング（筋トレ）　□リラクゼーション系（ヨガ、ストレッチなど）
  □ エアロビックダンス　□ その他（例：ダンスエクササイズなど…　）

リピーターの方には
『次にやってみたいレッスン種目』
を項目として追加！

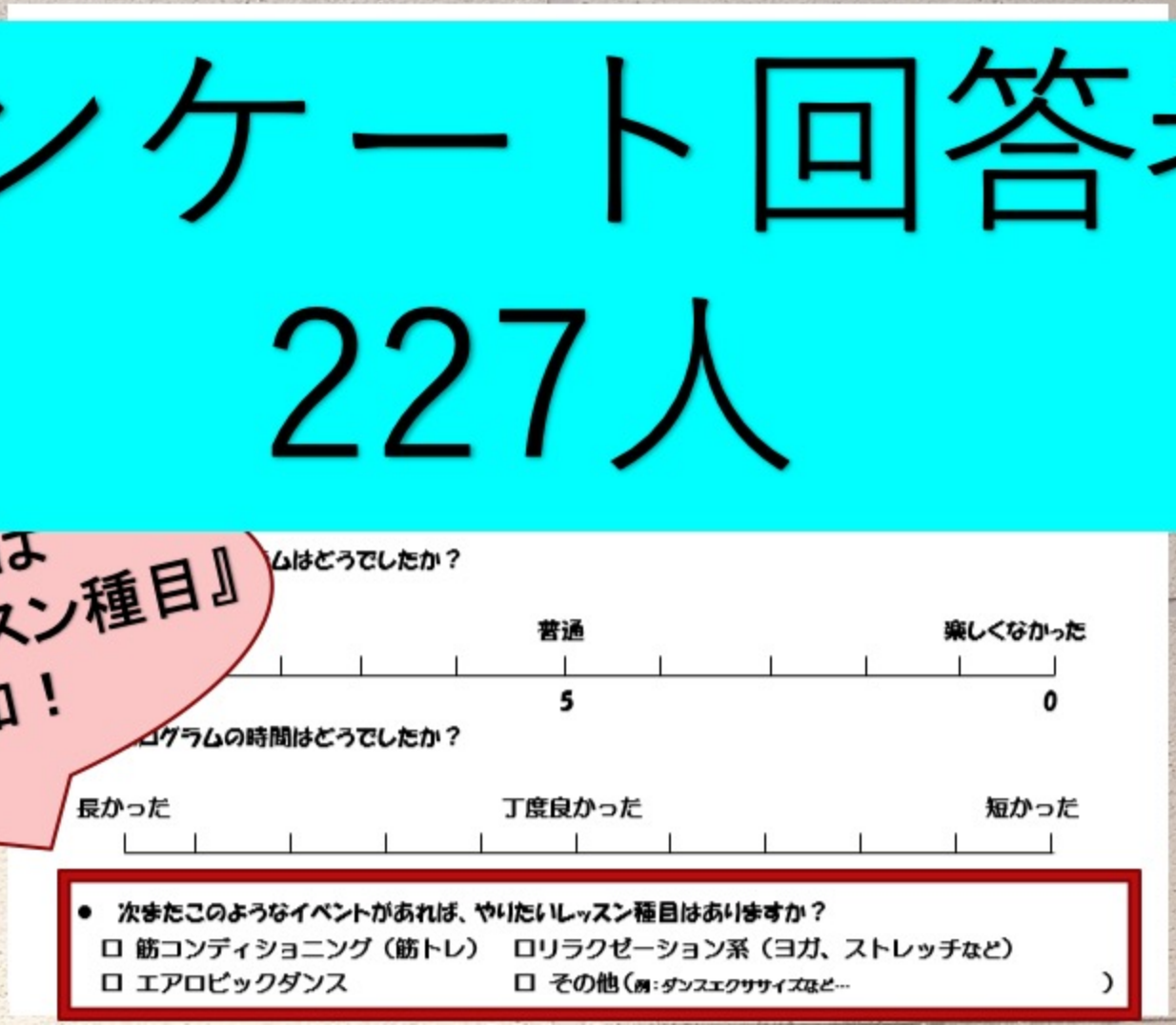
Let's Lesson With Smile

解決案 I.

～参加された方にアンケートを実施～

アンケート回答者
227人

リピーターの方には
『次にやってみたいレッスン種目』
を項目として追加！



Let's Lesson With Smile

解決案 II.

～事前オーディションの実施～

・対象にあった内容
・キューイング
・指導ができているか
・参加者とのコミュニケーション

担当の講師にレッスンを見てもらう。
フィードバックをもらい改善、修正する。

Let's Lesson With Smile

解決案 III.

～講師を通して外部の指導依頼を頂く～

- 講師のもとにきた外部からの指導依頼に対し、担当させて頂けるか主催者側と相談・交渉。指導機会を頂く。

Let's Lesson With Smile

方法①（校外）

- 場所：京都市北区柏野学区
- 対象：近隣住民の成人男女
- 時間：10：00～12：00・14：00～16：00の約2時間
- 期間：7月～1月　不定期で約2ヶ月に1回

レッスン回数　3　回

合計参加者　30　人

Let's Lesson With Smile

方法②（校内）

- 場所：京都医健専門学校 スタジオ
- 対象：全校生徒、全教職員
- 時間：昼休み12：55～13：10の約15分間、
  放課後18：30～19：15・19：30の約45～60分間
- 期間：10/1～12/20の約3ヶ月間

レッスン回数　44　回

合計参加者　197　人

Let's Lesson With smile

方法

レッスンの開催

1. レッスン日、内容を決め、プログラムを作成・練習
2. レッスン本番
3. アンケートを実施
4. アンケートの集計
5. 改善点の修正

Let's Lesson With Smile

レッスン内容

種別	種目	説明	運動強度	運動難度	実施時間
有酸素系	初めてエアロ	音楽に合わせてシンプルな動きを楽しめます。	★	★	15・45分
	シークレットエアロ	少し難しいステップやターンを組み合わせた動きを楽しめます。	★★★	★★★	60分
	ラテンダンス	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。	★★	★★	15・45分
トレーニング系	筋コンディショニング	音楽に合わせてステップ台やチューブを使ったトレーニングです。	★★	★	15分
リラックス系	ストレッチポール	ストレッチポールを使って、本来あるべき正しい姿勢にリセットできます。	★	★	15分

★：運動に慣れてない方向け

★★：運動に少し慣れた人向け

★★★：運動に慣れたくさん動きたい人向け

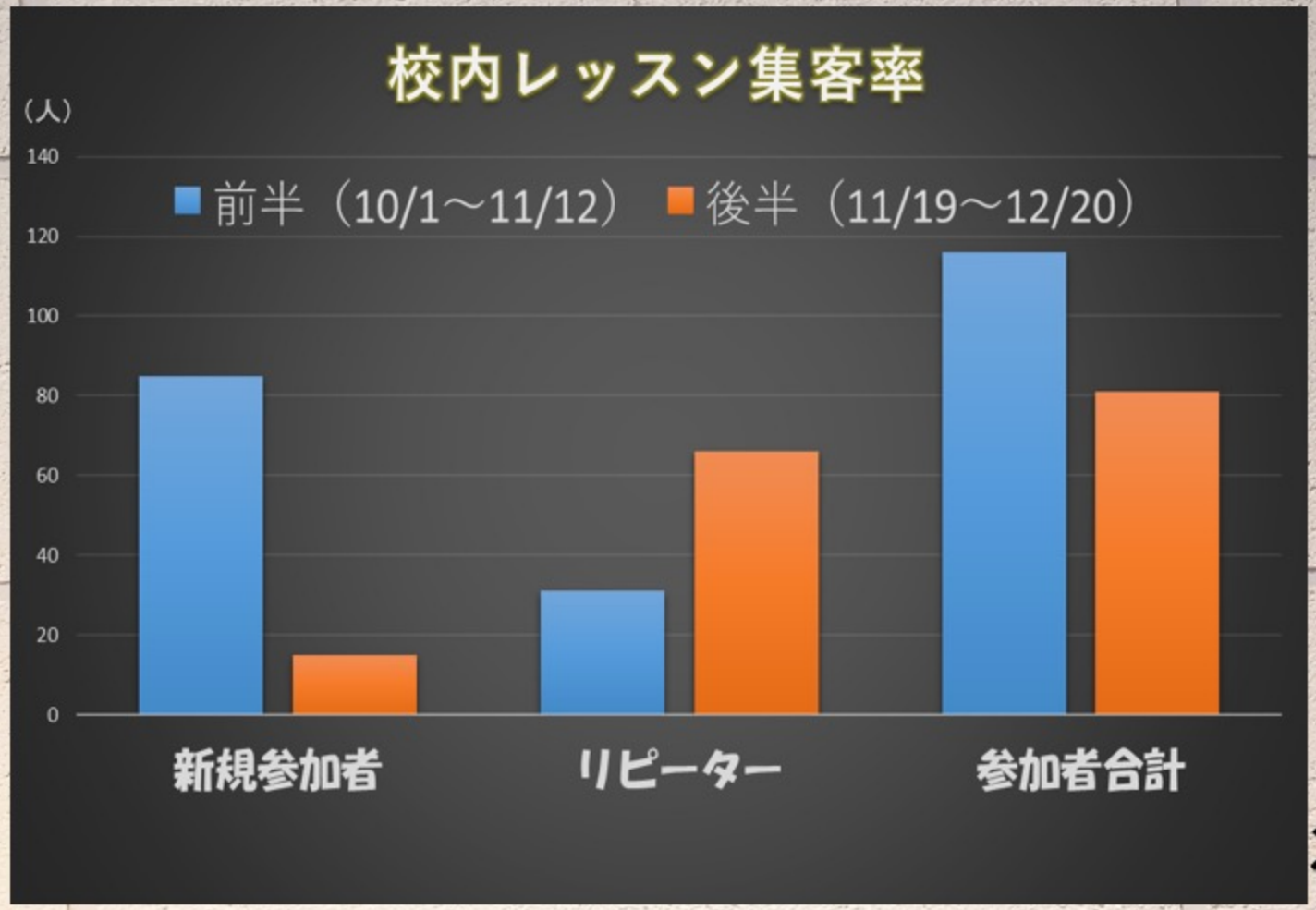
Let's Lesson With Smile

校外レッスン集客率

	7月28日	9月24日	11月24日
参加者(合計)	9	12	9
初回参加者	9	9	9
リピーター	0	3	0

Let's Lesson With Smile

前半と後半の比較



〈前半〉
チラシやポップで宣伝
したことにより新規参加者
を多く集めることができた。

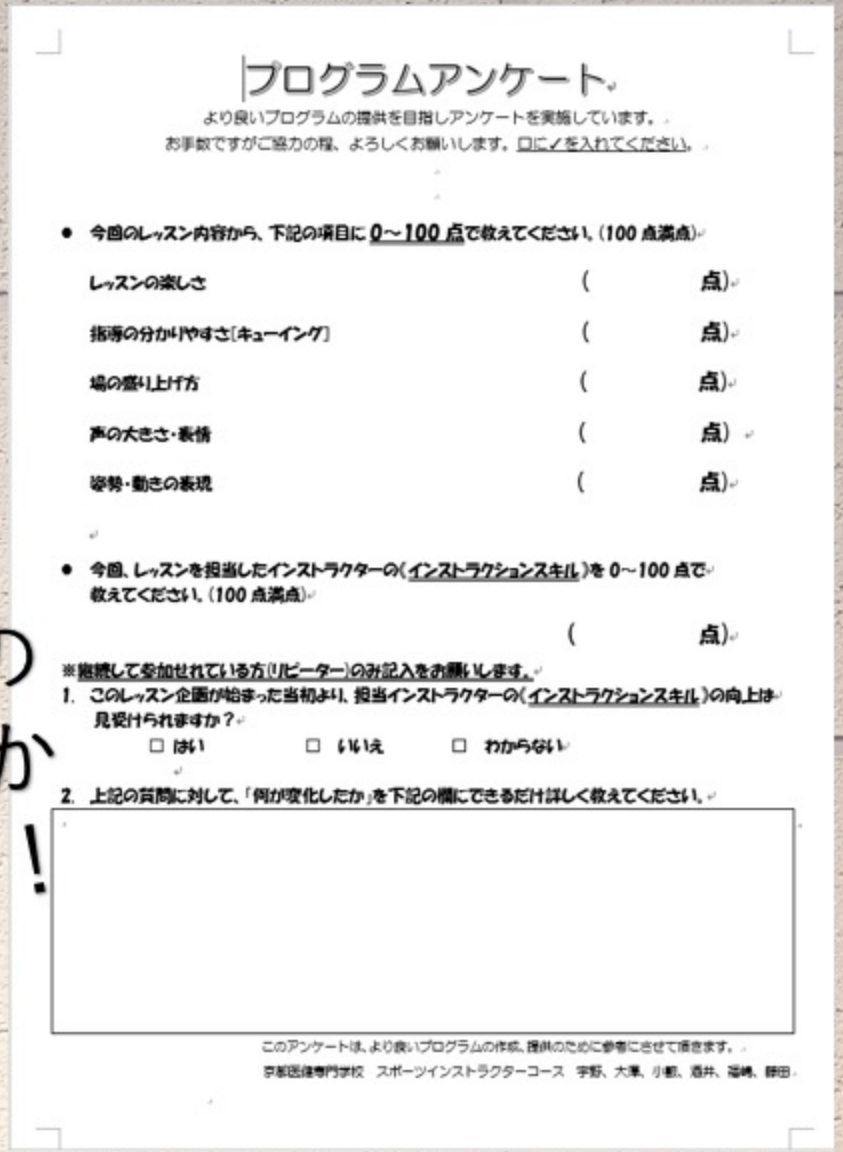
〈後半〉
新規参加者から
リピーターに！

前半26.7%

後半81.5%

Let's Lesson With Smile

最終アンケート



プログラムアンケート

より良いプログラムの提供を目指しアンケートを実施しています。
お手数ですがご協力の程、よろしくお願いします。□にノを入れてください。

- 今回のレッスン内容から、下記の項目に 0～100 点で教えてください。(100 点満点)

レッスンの楽しさ　(　　点)
指導の分かりやすさ[キューイング]　(　　点)
場の盛り上げ方　(　　点)
声の大きさ・表情　(　　点)
姿勢・動きの表現　(　　点)

- 今回、レッスンを担当したインストラクターの〈インストラクションスキル〉を 0～100 点で教えてください。(100 点満点)

(　　点)

※継続して参加せれている方(リピーター)のみ記入をお願いします。

1. このレッスン企画が始まった当初より、担当インストラクターの〈インストラクションスキル〉の向上は見受けられますか？
   □ はい　□ いいえ　□ わからない
2. 上記の質問に対して、「何が変化したか」を下記の欄にできるだけ詳しく教えてください。

このアンケートは、より良いプログラムの作成、提供のために参考にさせて頂きます。
京都医健専門学校　スポーツインストラクターコース　宇野、大澤、小都、酒井、福崎、藤田

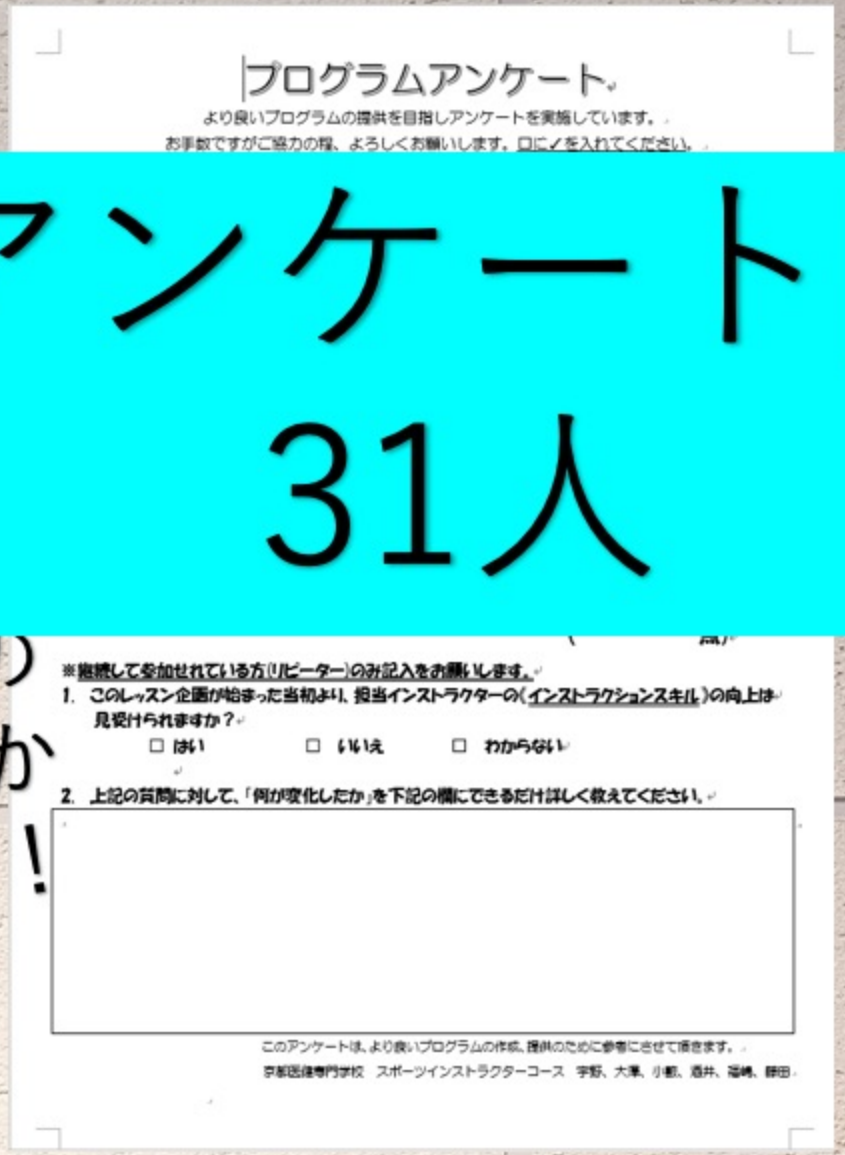
〈必要だと考えたスキル〉

- 立ち位置
- 盛り上げ方
- わかりやすさetc…

レッスンスキルの
向上が見られたか
理由含め詳しく！

Let's Lesson With Smile

最終アンケート


プログラムアンケート

より良いプログラムの提供を目指しアンケートを実施しています。
お手数ですがご協力の程、よろしくお願いします。□にレを入れてください。

※継続して参加せれている方(リピーター)のみ記入をお願いします。

1. このレッスン企画が始まった当初より、担当インストラクターの(インストラクションスキル)の向上は見受けられますか？

□ はい　□ いいえ　□ わからない

2. 上記の質問に対して、「何が変化したか」を下記の欄にできるだけ詳しく教えてください。

このアンケートは、より良いプログラムの作成、提供のために参考にさせて頂きます。

京都医健専門学校　スポーツインストラクターコース　宇野、大澤、小都、酒井、福崎、藤田

最終アンケート回答者
31人

レッスンスキルの
向上が見られたか
理由含め詳しく！

Let's
Lesson
With
Smile

アンケートをもとに
出来なかった事はどうなったか

- 色々な種目のレッスンを担当実施できるようになった
- レッスン（W-upや主運動などの）時間の配分ができるようになった
- 自分自身が大きく動くことができ、
  参加者が見やすいよう立ち位置を考え実践できた
- 表情が柔らかくなり、
  元気に出来ていたとの声も頂いた！

Let's
Lesson
With
Smile

考察
なぜできるようになったか

経験の場を
設けることで
“レッスン”の
雰囲気に慣れた

・実践に向けての
準備、余裕ができた
・指導や盛り上げ
・時間配分

Let's
Lesson
With
Smile

考察

なぜできるようになったか

気を配れるようになった

Let's Lesson With Smile

考察

つ　ま　り

スキルアップに繋がった！

Let's Lesson With Smile

これから

運動指導の**プロフェッショナル**として

お客様にレッスンを提供！

これから必要なスキル　　身につけてきたスキル

ブラッシュアップ

していきたい！

Let's Lesson With Smile

Let’s lesson with…

smile

Let’s Lesson With smile

lesson program

Oおしゃべり

MOEKA

TAKESHI

ZUMBA®

fitness

kanta

akira

SPECIAL AERO

Muscle Conditioning

taiki

&

seiya

Stretch Pole

13：10〜 ZUMBA

moeka & takeshi

13：40〜 エアロビックダンス

akira & kanta

14：10〜 筋コンディショーニング

ストレッチポール

seiya & taiki

ご清聴ありがとうございました。