インストラクションチェック重要項目　　日付:　　氏名:

クラス開始前

・フォロー（○×）　□初心者フォロー　□コミュニケーション

セットアップ

・自己紹介　□楽しくない　□もっと個性アピール　□アイスブレイクできていない

・レッスン内容（最新運動理論）＆魅力的な効果　□長い　□不明確　□ビジュアル使えない

ウォームアップ　※インストラクションは自由

前　半　動作の習得

・フォームの説明　□長い　□分かりにくい

・褒めながら修正　□賞賛なし　□無

・視野の広さ　□もっと広く

中　盤　コミュニケーション＆テーマ設定

・テーマの設定　□絞れてない

・フィーリングキュー　□テーマに合致していない　□無

・ビジュアルキュー　□もっと使おう　□もっと大げさに

・アングルの変化　□無

・アイコンタクト＆個別フォロー　□無

・褒めながら修正　□賞賛なし　□無

・質問＆投げかけ　□無

・視野の広さ　□もっと広く

後　半　盛り上げ＆コミュニケーション

・ゴールを伝える　□無

・コントラスト　□無

・励まし　□無　□効果を伝えて

・ビジュアルキュー　□もっと使おう　□もっと大げさに　□無表情

・視野の広さ　□もっと広く

・全員を巻き込む　□エネルギーが足らない

フィナーレ

・継続の促進　□短期的効果伝えて　□長期的効果伝えて　□無

・1 日置きの利用を促す　□超回復の説明　□タンパク質摂取のオススメ