インストラクターマニュアル

独自の指導コンセプト

メディプラスガーデンのプログラムは、独自のコンセプトの上に構築されています。以下でフォーマットされた 3 つの原則がメディプラスガーデンプログラムの基礎を形成しています。また、皆さんがプログラムを指導する際のガイドとなります。よって、これらの原則をしっかりと理解する必要があります。

原則	定義	補足
個々を教育する	・運動の短期的、長期的効果を明確に伝える ・プログラムの内容を明確に、魅力的に伝える ・個々に合った効果、メリットは何か？を理論的に説明する ・運動しないことのデメリットを伝える	・レッスン中、レッスン前後、休憩中、あらゆる場面で運動の必要性を伝える ・個々の症状に応じた運動処方を提供する ・危機感を与え、運動する動機につなげる
全ての人々が簡単に楽しく動ける	・誰でも動ける簡単な種目で構成する ・個々をサポートし、安全で効果的な運動を提供する ・ゆっくりとシンプルな動きを楽しませる声掛けをする ・お客様に元気を与える	・映像では、分かりにくい箇所を端的な言葉で指導する ・各関節動作に無理のないフォームをサポートする ・単純な動きでも飽きさせない楽しい雰囲気づくりに努める ・笑顔、大きな声で接客する
変化を感じる （効果を実感する）	・以前の自分と今の自分を比較させ、少しの変化に気づく ・変化を感じることで、精神的な変化を生みだす（プラス思考） ・変化を感じることが、やりがい、生きがいへとつながる	・柔軟性、バランス、筋力向上等、少しの変化に気付かせる言葉がけをする ・お客様を褒めることがプラス思考につながる ・運動効果を実感させてあげることで、モチベーションが向上する

運動の動機を与える→継続させる→効果がでる→新たな動機が生まれる→継続→効果がでる・・・
メディプラスガーデンのコンセプトは、上記のようなプラスのスパイラルを作り出すことができる。

プログラム概要

※免疫アップ理論構築中

基本姿勢

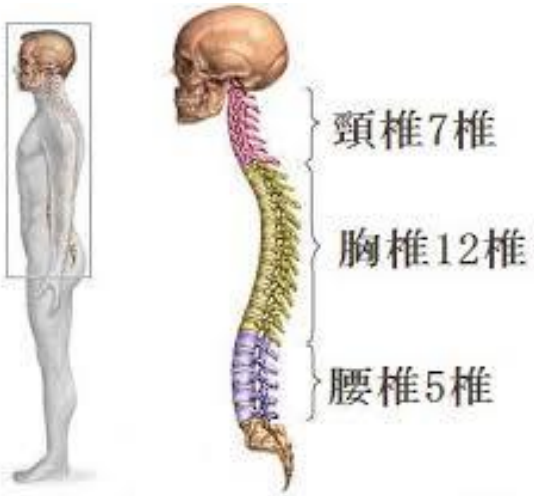
ニュートラルな脊柱のアライメント

理想的な姿勢とは、健康的な背中の自然なカーブを維持することです。下記に脊柱の3つのカーブを記します。

頸椎のカーブ
・頭部のすぐ下から始まる
・脊柱の初めから 7 つの椎骨
・若干前にカーブしている

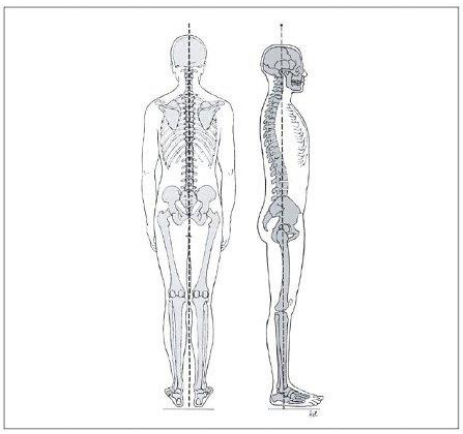
胸椎のカーブ
・12 個の椎骨
・肋骨に付随している
・後ろに緩やかにカーブしている

腰椎のカーブ
・最後の 5 つの椎骨
・若干前にカーブしている



姿勢設定の指導法

・つま先をまっすぐにして、腰幅に足を開き、膝をロックしないよう緩める
・足の裏 3 点に均等に体重を配分する
（母子球、薬指小指の付け根、踵）
・肩を後ろに回し、リラックスして胸を張り、目線を平行に保つ
・肩を引き下げる（肩甲骨を下制する） ※前鋸筋を働かせる
・腰が反らないよう、お腹に力を入れる ※腹横筋を起動
・耳たぶ、肩の骨（けんぽう）、腰骨、くるぶしが一直線になる



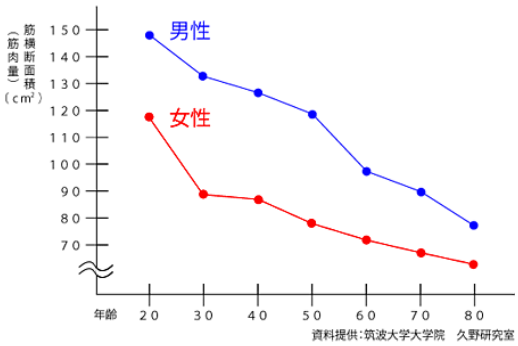
※ウォールテストをしてみよう！

筋力トレーニング基礎知識

加齢と筋力低下

筋肉は加齢とともに、筋肉を構成する筋繊維数の減少と筋繊維自体が萎縮して しまうことによる、筋肉量の低下がみられます。筋肉の重量は、成人で体重の約 40%に達します。個人差はありますが、年齢と筋肉量の変化について、40 歳から年に 0.5%ずつ減少し、65 歳以降には減少率が増大され、最終的に 80 歳までに 30%から 40%低下がみられるといわれています。

年齢と筋肉量の関係（太ももの前側）



筋力低下が引き起こす症状（例）

・肥満（基礎代謝の低下）
・体のたるみ（お腹、二の腕、太もも等）
・血行不良による・・・　肩こり、頭痛、静脈瘤、脚やふくらはぎのむくみ　貧血、疲労感
・猫背（背中の筋力低下）
・腰痛（お腹の筋力低下）

筋力トレーニングの効果

①筋力向上。
②基礎代謝UPによるシェイプアップ効果向上。
※筋肉が1kg増えると、1日に燃焼するエネルギーは100～200kcal増える！
③血液循環向上。
④成長ホルモンの分泌促進による老化防止。新陳代謝の活性化。
●骨量の維持・強化による骨粗鬆症防止　●肌にツヤ、張りがでる　●疲労の回復が早くなる。
●更年期障害の予防　●記憶力の向上　●免疫力向上　●髪力UP　●視力向上
⑤結合組織強化による怪我の防止
⑥生活動作の負担解消・サポート

筋力トレーニングの頻度

筋力トレーニングを実施すると筋肉に大きな負担がかかり、筋線維が切れる。ここで、筋肉に休息を与え、自己修復することで、以前よりも、太く・強い筋繊維ができあがる。これを**「超回復」**といいます。

筋肥大・筋力UPの原理である。筋肉が回復するまで約24時間～72時間（トレーニング強度により変わる）は休息しましょう。**1日置き、週3回がベスト**。休息もトレーニングなのです！

筋肉痛について

筋肉が「回復する時間がほしい」と体に送る信号＝筋肉痛です。これは、筋肉がダメージを受けた証拠であり、効果的なトレーニングを実施した証です。筋肉痛を嫌がらずに、仲良くつきあうことが大切なのです。

女性の筋力トレーニング

筋の肥大には、テストステロンという男性ホルモンが重要な働きをするので、男性に比べ圧倒的にテストステロンの量が少ない女性の方（男性の 1/10）は、心配する必要はありません。このホルモンは、幼児期にはほとんど分泌されないですが、思春期になると急に分泌量が増加し、特に男性では、多量に分泌されます。 この男性ホルモンは、男性では精巣、女性では副腎皮質から分泌され、骨格筋に対して、そのたんぱく同化作用を促進し、筋の肥大を促す働きをしているのです。男性同等の重量を使用し、数倍のトレーニングをこなさない限りは男性の様に筋肉が肥大することはありません。

有酸素トレーニング基礎知識

有酸素トレーニングの効果

①心肺機能の向上

体内に酸素が十分にとり入れられることにより，心臓から全身に血液が送り出され、心肺機能が高まる。また同時に，運動によって筋肉が収縮するため，筋肉内の毛細血管も発達します。

②脂肪の燃焼

体内へ酸素を十分にとり入れながら運動を行うと，脂肪がエネルギー源として利用される。そのため、肥満防止に役立ちます。

③生活習慣病の予防・改善

●中性脂肪・コレステロール値の減少

運動しない体の中では、血液中にも脂肪分が溢れてしまって、高脂血症と呼ばれるドロドロ血状態になってしまいます。血液中の脂肪が過剰になると動脈硬化の原因となり，狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患を引き起こします。有酸素運動を行うと，脂肪がエネルギー源として利用されるため，血液中の脂肪を減らすことができます。

●糖尿病の予防と治療

有酸素運動によって，血液中に含まれているブドウ糖がエネルギー源として筋肉にとり込まれるため，血糖値の上昇が抑えられます。そのため糖尿病の予防や治療に役立ちます。

●高血圧の予防と治療

有酸素運動は，平常時の血圧の上昇を抑圧します。そのため，高血圧の予防や治療に効果があります。高血圧は血圧が高すぎる状態で、放置すると脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化による恐ろしい病気の原因となります。

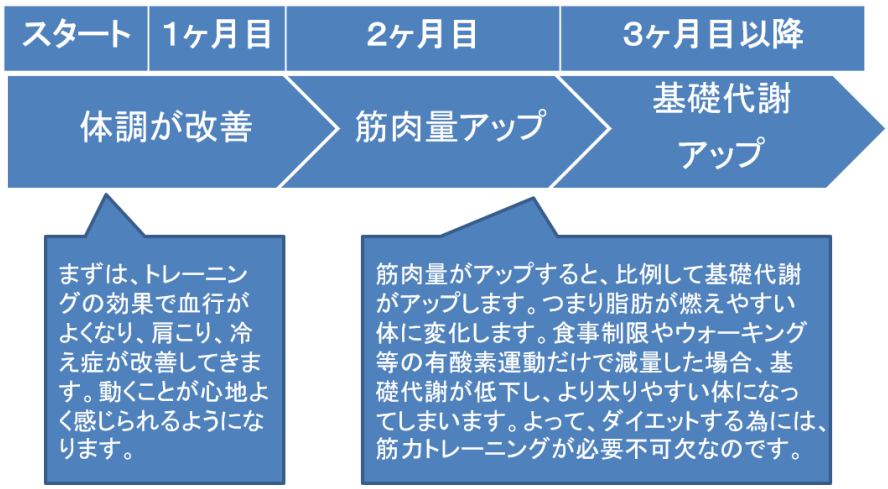
④ストレス解消

運動を行うと、脳内麻酔であるドーパミンが放出されるので、何でもやる気になります。ドーパミンとは快楽を呼ぶ覚醒剤みたいなものです。仕事を終えて達成感があった時、スポーツを終えた後、などに多く分泌される。このドーパミンを分泌させるには、継続的な運動が最も効果的です。ストレスを感じてそのままにしておくと、アドレナリンが体内に保留し、自律神経が乱れる！また、これが血液を汚し、生活習慣病へと・・・

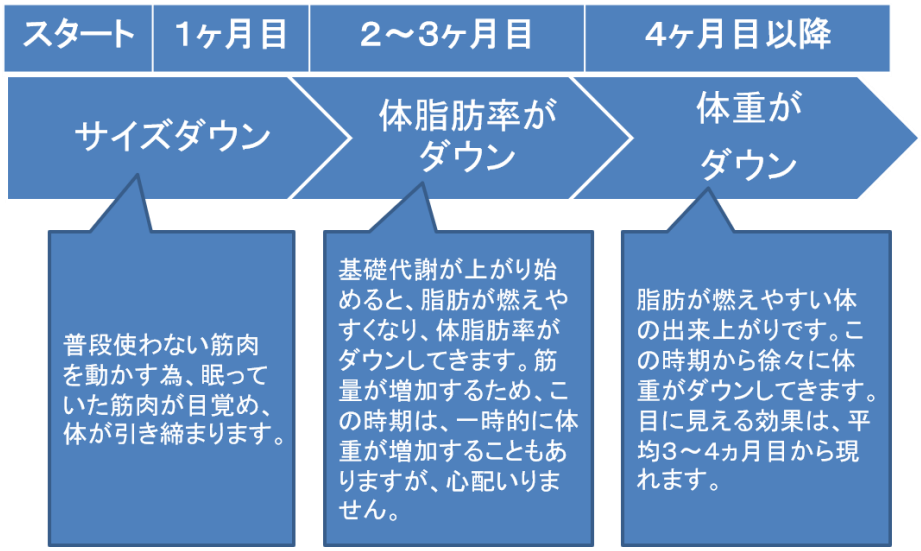
その他　基礎知識

トレーニングを始めても、直ぐに結果が出るわけではありません。体や数値の変化が出るのは、約 3 ヶ月～4 ヵ月かかります。そのことを理解していただき、モチベーションを落とさないよう、お客様をサポートすることが大切です。

体の変化



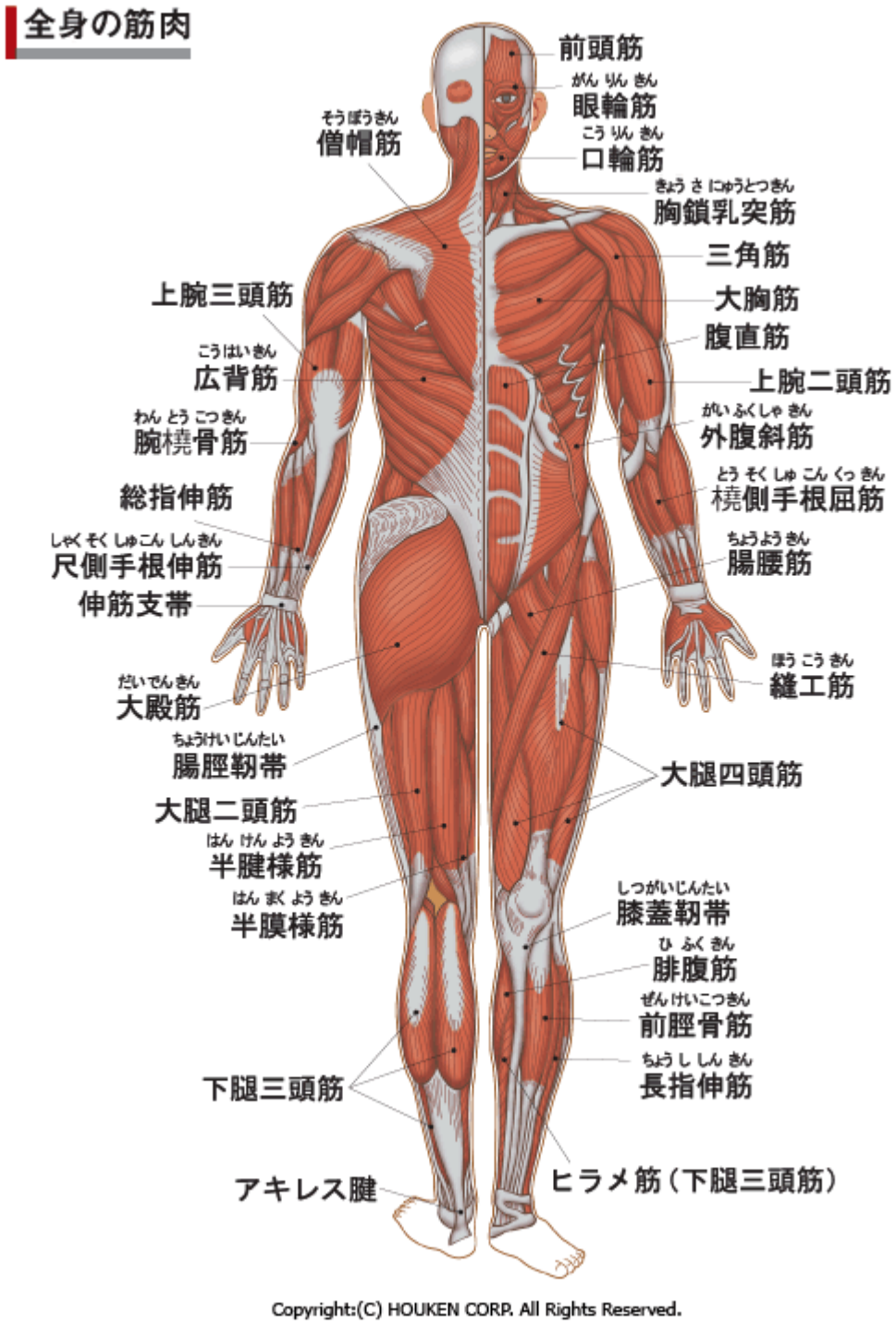
数値の変化



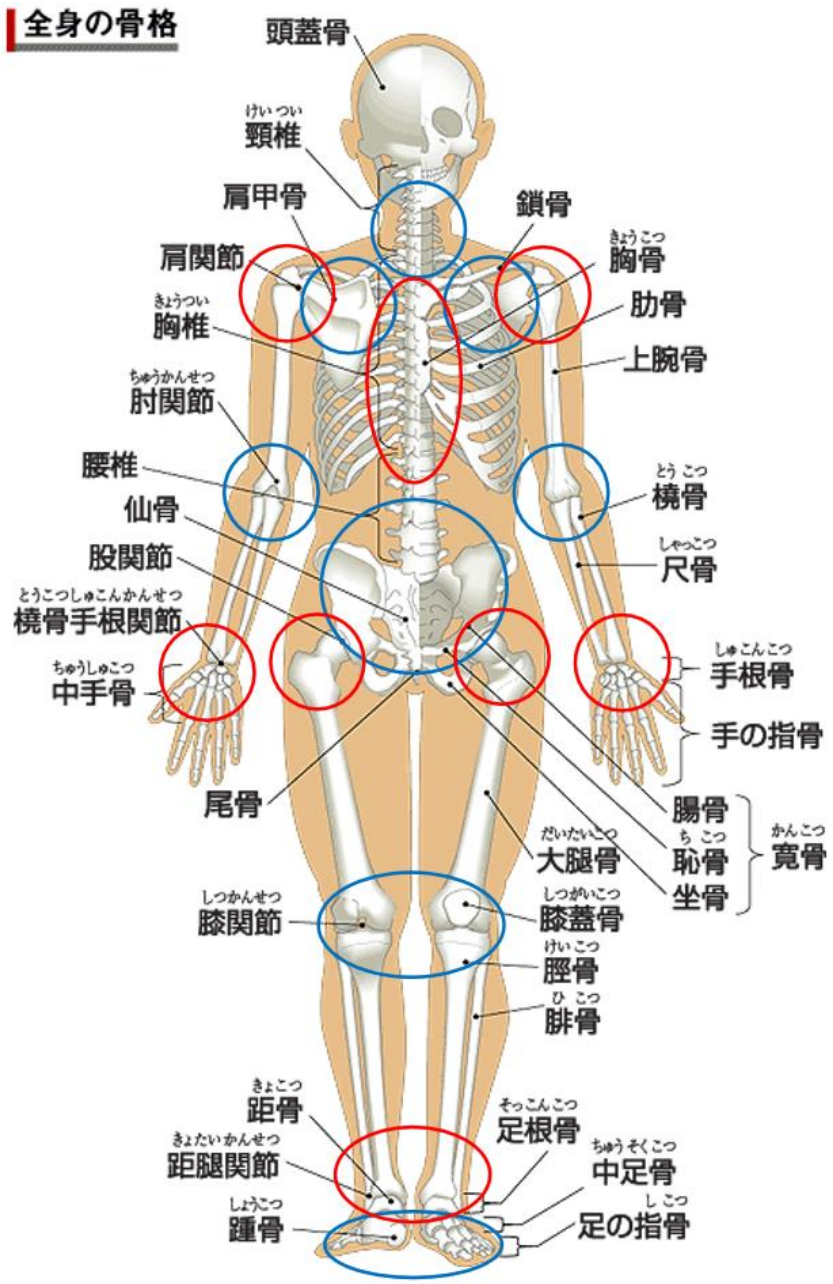
体調が良くなる、よく眠れるようになる、肩こりがよくなる等は、運動を始めてまず初めに現れる体の変化です。約2カ月運動を続けると、今まで苦しかった運動が楽に出来るようなります。これは、筋肉量がアップしてきた証拠です。そして、運動を始めて約3ヶ月後から基礎代謝が向上し、体脂肪率等の数値変化が現れ、4ヵ月目以降から体重の変化が現れるようになります。焦らずコツコツと運動を継続することが大切なのです。

機能解剖学

筋肉名を覚えよう！



骨の名前を覚えよう！



≪各関節の機能≫

青･･･安定性

赤･･･可動性

※これらの機能が崩れると、代償動作をまねき、体の各部位に負担がかかる。

（肩痛、腰痛、膝痛など）

フィジカルエグゼキュージョン

　メディプラスガーデンプログラムは、安全にからだを動かすことと効果をあげることの両面を重視したクラスです。太もも・胸・上腕三頭筋・上腕二頭筋・臀部・肩・腹筋などの部位ごとの動きをします。各動作を安全に行うには正確な技や指導の全てを理解して、忠実にそれを守っていくことが特に重要です。インストラクターが優れた身体の見本となるためには、姿勢の維持、制御、可動域、指導のタイミング、フォームが完璧でなければなりません。

呼吸

呼吸は止めては、いけません。血圧上昇を防ぐため、自然呼吸を繰り返します。

コントロール

コントロールが失われると、怪我をしやすくなります。トレーニングの間中、筋肉の動かし方を注意していく必要があります。全ての動きにおいていつでもコントロールが出来るように体幹を固定しておくことが必要です。斜めの動き、平面の動きなどあらゆる動きにおいて、体幹へ荷重していくことが必要になってきます。

安全スペース

レッスンの参加人数が多かったり、スタジオが狭い場合は、新たに充分なスペースの確保が必要になります。他の参加者や物に当たらないよう充分なスペースを確保するよう努めなければなりません。（脚を左右前後 1 歩踏み出せるスペースをつくる）

フォーム

レッスンの間中、独特の動作を保持していく必要があります。参加者の関節に負担がかからないよう動作をサポートし、徐々に効果を上げるためのフォームに近づけていきます。

禁忌及び警告事項

参加者の膝や腰部に関節炎があり動きに制限がある場合、医師が認めない限りはレッスンに参加できません。
腰痛を抱えている方も参加出来ません。最近膝や腰部をけがしたばかりの方、以前その部位をけがしたことがある方も参加前に必ず医師の診断を受けて下さい。

オプション

メディプラスガーデンのレッスンは、老若男女、誰でも出来るプログラムです。ワークアウトの強度は、動きの可動域を増減させることにより、参加者自身で調節することが可能です。インストラクターは安全とされている限界の動作レンジ・動きをきちんと示したガイドラインを持っていないといきません。身体能力に合った強度で、参加者は安全でなおかつ最高のワークアウトを実感出来るのです。
初心者はまず低い強度でスタートし、無理をせず、楽に出来るぐらいで行うべきです。余裕を持ってエクササイズが出来る時、各エクササイズの部位も意識でき、ケガの防止にもなります。フィジカルレベルを少しずつ上げ、それから強度を上げていきます。これに大体3ヶ月を要するでしょう。

インストラクション

　インストラクションの基本には、単なるデモンストレーションやコミュニケーションだけではなくそれ以上の要素が含まれます。クラスの組織化・統率・動作の切替えを明確に合図する為の「言葉での指導方法」と「動作による指導方法」を身につけていきます。更に実際に話す言葉や見せる合図を書き出してみて、テクニックを修正したり、指示を出すタイミングを勉強します。

クラスを統一する

　インストラクターとしてもっとも労力のいる1つが、参加者を集中させ、まとめていくことです。効果的にクラスを統一していくには、まず言葉と動作による指導を完璧にしておき、参加者に尊敬される必要があります。これは練習と経験により身につけることが出来ます。動作の意味をきちんと理解し、あくまでもさりげなく、全てにおいて見本になるようにして下さい。

専門用語は最小限に

　専門用語を最小限にすることで、参加者に親しみやすい指導をすることが出来ます。専門用語を多用していると、参加者の左脳の働きが活発になって、その結果自意識過剰になり、協調性が欠けてくることになります。

バーバルキューイング

　合図の言葉は簡潔で分かりやすくなければなりません。文章で伝えるよりも、箇条書きのようにポイントを絞り、重要なポイントを大きな声量で伝えるよう心掛けましょう。（コントラスト）

　また、初心者は、多くのアドバイスを聞き入れることが出来ません。そのため、1つの種目で1つだけテーマ（意識して欲しいポイント、注意するポイント、頑張るポイント）を決めます。テーマを1つに絞ることで、参加者が達成感を感じることが出来るのです。

　テーマをより分かりやすく伝えるため、アドバイス内容を他のことに例えたり、言い方を変えると、参加者の感覚経験を膨らませていくことが出来ます。例えば「私に自慢の胸を見せて下さい」「沈むように膝を曲げて」、「手で空気を切るイメージで　」などです。（フィーリングキュー）

　思考モードではなく感覚モードのボキャブラリーを蓄積して、自分の感情体験を積んで下さい。感覚表現として効果的なアプローチには次のような言葉で話してみると効果的です。「　～のような感じがする、～みたい、～私に～ちょうだい、見せて、やってみて、始めましょう、やってくれますか、よかったら、あなたは～みたい、～を思い浮かべて　」などです。日頃からトーク集を作り、自分だけの言葉を感じ取ってみましょう。

褒めながら修正

褒める：なんでもよいから褒める（良いフォームです）
修　正：変えるように助言する（もう少しお尻を後ろにひきましょう）
褒める：ほめながら薦める（すごくよくなりました

未熟な技を見分けるエキスパートになる

素早く観察し行動することです。始めはクラス全体もしくは 1 部に対して誤りを正すような声がけをします。それから個人的に見ていきます。一般的に個人に対しての注意は、直接体に触れたり、顔や目で合図を送ることで伝えられ、声のトーンに気を付けることを付け加えていきます。動作で示す注意として効果的なのは、大げさな身振りで表現すること、正しい技を見せたあとで参加者の間違った技を大げさにやって見せることです。親しみを込めて率直な態度で対応し、攻撃的にしたり脅してはいけません。

ビジュアルインストラクション

指導は、ほとんど動作によるものです。動作による合図のレパートリーを増やせば参加者も体を動かしやすくなり、エクササイズを楽しむことが出来ます。人間は、視覚的情報が一番早く伝わります。参加者が疲労した状態でクラスを統一するためにも、視覚に訴える指導法を身につけることが必要です。

●ポイント

・頭で方向と感情を表現出来ます。
・顔つきで活気溢れる様子や集中、感情、意欲的な様子、関係作り、リラックスが伝わります。
・腕は方向、力加減、伸張、感覚、動作の切替えが伝わります。
・手と指は感情を示したり、動作、方向、繰り返しの回数、動作の質を伝えます。
・体全体を使えば、深呼吸、体全体を意識させたり、エネルギーなどを表現出来ます。
・参加者と向かい合うことで指導の効果を最大限に高めます。参加者の顔をよく見て、自分の動作をよく見せた指導をします。※アイコンタクト、コミュニケーション
・様々な角度からインストラクションを見せます。そうすることで、正しい姿勢のインストラクションをよく見せることが出来ます。※アングルの変化

レッスンを盛上げる（笑顔を引き出す）

レッスンが進むにつれ、レッスンを盛上げることが必要になってきます。誉めながら指導し、前向きな言葉がけで指導します。この段階に入ったら、感情的な言葉を増やしていくようにします。これらの要素を統合すると参加者が強弱の波の変化に合わせて動くことが出来りようになってきます。※コントラスト

コミュニケーション

メディプラスガーデンが他クラブと大きく異なるところは、圧倒的なコミュニケーション力です。コミュニケーションはボディーランゲージ・言葉・声の抑場・声質などを通じてとることが出来ます。コミュニケーションを取ることで、参加者に居心地よい空間を与えているかどうか確認をしましょう。

レッスン外の相互交流

レッスン外の時間がインストラクターにとって参加者との間の壁を取り払い、前向きな人間関係を築くチャンスです。この時間に初めて参加者の名前と顔が一致し、自己紹介もでき、参加者の緊張もとけるのです。コミュニケーションをとることで、彼らの興味を理解したり自分のことも何か話すようにします。

クラス紹介

エクササイズを始める前にそのクラスの紹介をすることにより、エクササイズを成功させるための舞台が整います。エクササイズの目的を参加者に話すことで、運動を継続する動機につながります。（※メディプラスガーデンコンセプト）

担当インストラクターが自分であることを伝えることで、参加者ばかりでなく、自分自身もリラックス出来るでしょう。ユーモアも効果的です。

クラス全体に焦点を合わせる

少し微笑むだけで参加者に驚くほどよい効果を生むものです。インストラクターはほとんどの会員様にとって偉大な存在なのです。インストラクターの言葉がけ次第で、その日の残りの時間中誰かの顔を微笑みっぱなしにすることも出来るのです。誰かを置いてきぼりにしないようにしましょう。目配せ（アイコンタクト）は信頼出来る人へのサインです。是非やってみて下さい。目配せは3～4秒間保持して下さい。そしてクラス全員に 1 度は接触するようにしましょう。

各個人に焦点を合わせる

誰もが特別だと思われたり、インストラクターに認められたいものです。そしてその気持ちにこたえる為に、インストラクターは参加者に、「皆さんは、私にとって、かけがえのない重要な存在だ」という気持ちを伝えることが大切です。個人的なことを聞いたり、微笑まれたり、目配せされたり、触れられたりするのが好きな参加者がほとんどです。

誉め言葉と励まし

人は皆誉められるのが好きです。誉められると前向きに反応します。ですから、常に参加者の誤りを正すのは前向きに励ましていくようにして下さい。強制するのではなく、思いやりを持って、力強くはっきりとした動作と言葉で指導して下さい。参加者がエクササイズを成功した時は心から誉め、励ましながら認めていきましょう。そして、「以前より〇〇が出来るようになりましたね。」等、変化を実感させる言葉がけをしてください。※メディプラスガーデンコンセプト

インストラクションサイクル

①フォームの説明　※簡潔な言葉で伝える
・膝つま先まっすぐ　・胸はって

②テーマの設定　※1つに絞る
・●●を意識しましょう　・●●を頑張りましょう

③フィーリングキュー　※テーマに沿ったもの
・沈む～　・引っ張られる

④盛り上げ　※楽しく、元気に、コミュニケーション
・あと●回がんばって～　・痩せますよ～

◆褒めながら修正
◆運動効果を伝える
◆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
◆おおげさなビジュアルキュー（腕、指、表情、悪い見本）
◆コミュニケーションをとる（会話するイメージ）