

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2024
3
No.2



インストラクター インタビュー



- インストラクターインタビュー
- 養成スクールスケジュール
- インストラクターとしての豆知識

saps.

sports
assist
possibility
support

インストラクター インタビュー Interview



Wellness Colours Academy
公認ディレクター

Yuki Fujinaka
藤中 由希

Q. ヨガを始めたきっかけを教えてください。

23 才の時に職場の先輩にヨガに誘われたことがきっかけです。当時は、ヨガの良さがわからなかったのですが、大きく落ち込むタイミングがあり、その時に没頭できるを見つけたいと思い 29 才の時にもう一度ヨガを始めました。

Q. 今までの経歴を教えてください。

リラクゼーションサロンで 4 年半セラピストとして勤務し、その後、神戸市内の体育館で運営とトレーニングセンター担当として 3 年間勤務しました。トレーニングセンターでは、2~3才の親子体操や0才児のベビーマッサージなどを担当していましたが、疾患を持った人に運動指導をしたいと思い病院に転職しました。ですが、経営難で事実上のリストラに遭いました。病院に勤務して疾患を持つ前の人たちへの指導が合っていると感じ、ヨガと出会い、指導できる環境が整っていると感じたためサップスへ転職しました。

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

もともと人前が苦手で、緊張するのでグループ指導に興味はなかったですが、勤務先で必要にせまられて任されるようになりました。楽しいと思えるのに1年はかかりました。

Q. インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことは何ですか。

休みの日に練習をしたり、これは常に思っていますがレッスンを受講してどうやったらうまく伝えられるか、どう表現したら良いかを研究しました。

とある日の藤中さんのスケジュール

9:00 ～ 朝礼、業務確認、メールチェック
10:00 ～ ヨガ・ピラティス研修
15:00 ～ 店舗フォロー

Q. インストラクターデビュー後、印象に残っていることを教えてください。

お客様を指導する側から指導者を育成する役割に変わり、その方たちのレッスンを受講したお客様からとても楽しいレッスンだったと喜んでいただけることが嬉しいです。

Q. レッスン中意識していることはありますか。

参加者の方が楽しめる、分かりやすいと思ってもらえるよう意識しています。



Q. プライベートなことですが・・・趣味を教えてください。

Switch でドラクエをしたり、甥っ子と遊んだりしています。ゲームが好きなので、新しいゲーム機がでたら買って家にこもることもあります(笑)

Q. 今後の目標を教えてください。

お客様に楽しんでいただけるプログラムを開発することと、質の高いインストラクターの育成を行うことです。

Q. インストラクターを目指す人にはメッセージをお願いします。

インストラクターはお客様を楽しませることが仕事です。Wellness Colours Academy では、ポーズの修得だけでなくインストラクターとしての心構えや指導法についても学び、お客様に求められるインストラクターの育成を行いますので、インストラクターを目指している方お待ちしております！一緒に個性を輝かせるインストラクターを目指しましょう！

自分の可能性を広げよう

養成スクールスケジュール



◆ 第1期リフォーマーヨガ指導者養成スクール

すでに導入店舗では予約が取れなくなっている「リフォーマーヨガ」。「ピラティスができない」「リフォーマーを使ったことがない」という方でも、リフォーマーの扱い方、呼吸から学び、リフォーマーヨガの指導者を目指せます。リフォーマーヨガで身体の使い方を学ぶと、マットでのヨガポーズもさらに深まります。「芦屋」「豊中」「箕面」「中山観音」「香櫨園」「大日」でクラス増設が決まっており、認定後すぐにインストラクターとして活躍することもできます。

内容

リフォーマーの使い方／ピラティスとヨガについて／呼吸法／指導法について（レッスンの進め方）／ヨガポーズの習得

日時

4/11(木)、4/21(日)、4/30(月)、5/11(土)、
予備日 5/21(火)
10:15～13:15

場所

Vivo Bearsi 芦屋店

参加費

82,500円(税込)

担当

Wellness Colours Academy
公認ディレクター 藤中 由希

申込締切

4月4日(木)
12:00

◆ 第12期ピラティスリフォーマー指導者養成スクール

日時 4/11(木)、4/21(日)、4/30(月)、5/11(土)、
予備日 5/21(火)
14:00～18:00

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

参加費 110,000円(税込)

担当 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込締切

4月4日(木)
12:00

◆ 第3回アンシー監修へそヨガ指導者養成スクール

ヨガのポーズとツボ刺激・経絡を組み合わせ、身体の不調を改善していくヨガの指導者養成スクールです。

日時 4/30(月)、5/11(土)、5/21(火)、5/31(金)
13:00～17:00(最終日テスト)

参加費 110,000円(税込)
+教材費 6,600円(税込)

申込締切

4月23日(火)
12:00

※株式会社サップスが運営している店舗でご契約インストラクターの方は、条件付き(半額)で受講可能です。
社内推薦を受けたスタッフは、会社全額負担で受講可能です。

申込先

お問い合わせフォーム
info@sa-ps.jp



好かれるインストラクター ♡♡

コミュニケーションスキルを もっている人

好かれるインストラクターの特徴として、「コミュニケーションスキルを持っている人」があげられます。

では、コミュニケーションスキルとは何でしょうか。それを磨くためにはどうするべきなのでしょう。今回はコミュニケーションスキルについて書いていきたいと思います。

コミュニケーションスキルとは

何？

他者と円滑に意見や情報を交換し、相互理解を促進する能力のことです。これには、①言葉や非言語的手段を使って情報を伝える能力、②他者の視点や感情を理解し、適切に対応する能力、そして③効果的な対話や協力関係を築く能力が含まれます。

コミュニケーションスキルにはさまざまな要素がありますが、主要要素には次のようなものがあります。

① 言語能力

正しい言葉を使って自分の考えや感情を適切に表現し、相手の発言を理解できるようにしましょう。

② 非言語コミュニケーション

身振りや表情、姿勢などの非言語的手段を使って、言葉以外の要素から情報を読み取る能力のことです。例えば、相手の話に興味を持っていることを示すために、笑顔や頷き、目を見るなどの身振りや表情を使うと効果的です。

③ 能動的なヒアリング

相手の発言に対して注意深く聞き、理解しようとする姿勢が重要です。自分から相手へ働きかけ積極的にヒアリングをすることによって、相手の視点や感情を理解しやすくなります。相手の話は遮らず、相手の言うことを聞くことに徹するよう心がけましょう。

例えば、レッスン前に参加者に声をかけて、体に不安なところがないか確認をしておくことで、参加者も安心して参加ができ、インストラクターも事前に把握ができるのでレッスンが進めやすくなります。

④ 他者の感情や立場を理解し、共感する能力

相手の立場や感情に共感し、適切な反応や対応をする能力です。表情や頷き、目を見るなどの非言語的手段の他、相手の話に対して、「それは大変だったでしょう」「そうなんですね」「お気持ちわかります」などといった言葉で、共感を示すことができます。

～ポイント～

相手の状況や感情に共感し、必要に応じてサポートや助言を提供することも共感の一つですが、**相手が助言を求めている場合は単に共感を示すだけに留めましょう。また、同意することに危険性がある場合は、話を聞くことを徹底し、同意しないようにしましょう。**

⑤ フィードバックの提供

適切なタイミングで積極的にフィードバックを提供し、対話や協力関係を向上させるようにしましょう。では、適切なフィードバックが必要な時はいつでしょうか。

○定期的に評価をするとき

○具体的な行動や出来事が起こった直後

起こった物事が新鮮なうちにフィードバックをすることで、その時の行動や振る舞いを具体的に振り返ることができます。

○成果や目標の達成後

フィードバックをし、成果を認めることで、モチベーションを継続的に保つことができます。

○問題が発生したとき

すみやかに問題解決をする必要があります。

○相手がフィードバックを求めるとき

相手が求めているサインを見逃さないように気をつけましょう。

⑥ 適切なコミュニケーションの選択

コミュニケーション手段やスタイルを状況や相手に合わせて選択し、効果的なコミュニケーションを行うようにする必要があります。例えば、遠く離れているのに小さな声では、伝えたいことが相手に伝わらないですよね。また、相手の伝えたいことも聞き取りづらいです。そういった場合、①声を大きくする ②文字で伝える ③マイクを使用する ④スマホを使用する ⑤オンラインを使用する、様々な手段がありますが、どの手段が一番相手に伝わるかを考えて選択するようにすると、伝わり方もスムーズになります。

コミュニケーションスキルは個人の成長やキャリアの成功にも不可欠な要素です。これらの要素をバランスよく組み合わせ、ご自身のコミュニケーション能力を磨き、愛されるインストラクターを目指しましょう。