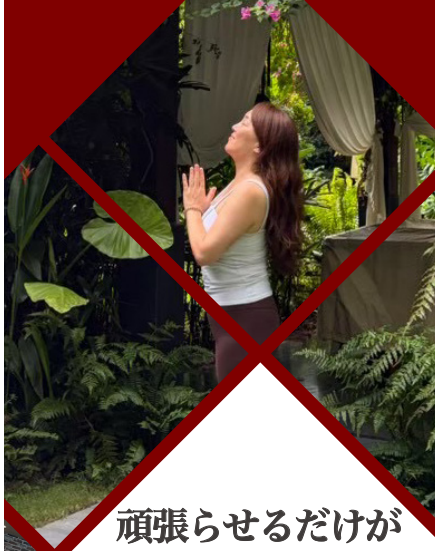
W+

ellness

Colours Academy
newsletter

カラーズ通信

2026
11
No.34



頑張らせるだけが指導じゃない

一人ひとりに合った
「ちょうどいい」を
見つける指導力



saps.
sports
assist
possibility
support

- 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



INTERVIEW

Wellness Colours Academy
インストラクター
小林

Q　インストラクターになった理由を教えてください。

30 代の頃からスポーツクラブでヨガのレッスンを受けていましたが、通っていた先生が独立されたことをきっかけに、その先生のスタジオで週 2 回ほどレッスンを受けるようになりました。その後、先生から養成講座に誘われ、「違った視点からヨガを学んでみるのも面白そう」と思い、受講することにしました。受講から 3〜4 カ月後、先生から仕事の依頼をいただいたことをきっかけに、インストラクターとして活動を始めました。
もともと自分から強く希望してインストラクターになったというよりも、周囲とのご縁や自然な流れに導かれて、今まで続けてきたという感覚です。

Q　インストラクターになる前は、どんなお仕事をされていましたか？

20 年以上在宅で事務の仕事を続けています。インストラクターになる 5 年前から始めていて、経理等の仕事を行っています。家の仕事に差し支えのないように夜のレッスンが多いです。家での仕事だけでは外との接点が少なくなってしまうため、お客様と直接接することで新しい発見や違った世界に触れられることが、自分に合っていると感じています。

Q インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことがあれば教えてください。

小中学校の頃から人前で話すことがとても苦手だったため、自分がお客様をリードする立場になることに、大きな緊張と不安がありました。初めてレッスンを担当したときも、とても緊張したことを覚えています。
緊張すると声が震え、お客様にも伝わってしまうため、はっきりと話すことを意識してレッスンに臨んでいました。

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。

レッスン後に「気持ちよかったよ」「先生を見ていると元気になります」といったお声をいただいたときは、とても嬉しく、やりがいを感じます。
また、代行レッスンで久しぶりにお会いしたお客様が、何年も前のことを覚えてくださっていたときも、本当に嬉しいです。そうした何気ない言葉や再会が大きな励みになり、「あと 3 日くらいは、その嬉しさだけでご飯が食べられそう！」と思うほど、幸せな気持ちになります。



とある日の小林さんのスケジュール

7:00	起床
9:00	出発
10:30	1 本目レッスン
15:00	2 本目レッスン
20:00	3 本目レッスン
22:30	帰宅
24:00	就寝



Q　レッスン中、意識していることはありますか。

夜の時間帯や平日の後半くらいにゆったりとしたレッスンをしていると、皆様お疲れでうとうとしてきちゃうので声の強弱をつけてみたり、問いかけるようなキューイングを意識して行っています。

以前は、初心者の方や動きに慣れていない方が多かったこともあり、私自身がお客様のレベルを決めつけ、無意識に内容を制限してしまっていた時期がありました。しかし、あるとき、お客様には自分が思っている以上の可能性があるのに、こちらが勝手に限界を決めてしまうのはよくないと気づきました。それからは少ししんどいことにも挑戦していただくことを大切にしています。

Q　趣味を教えてください。

旅行と観劇が趣味で、最近ではダナンに行きました。現地の食べ物やパワースポットに行ったり、現地でヨガをすることが好きです。ダナンでは宿泊したホテルでヨガを２本受けてきました。

観劇は、歌舞伎や劇団新感線などを観たりしています。最近では内野聖陽さんのリア王を観に行きました。好きな俳優さんの舞台や公演は、チケットが取れたら何かのご縁だと思って観に行くようにしています。

Q　今後の目標を教えてください。

どんな状態でも楽しんでいくことが大事かなと思うので皆さんの前ではしっかりレッスンを行えるように自分が健康であり続けることが目標です。

Q インストラクターを目指す人にメッセージをお願いします。

まずは、何事も一度やってみることが大切だと思います。
私自身も、さまざまなご縁やきっかけがあってインストラクターになり、今まで続けてきました。何か新しいことに出会ったときは、それも一つのご縁だと思って、まずは挑戦してみることを大切にしています。
実際にやってみて「何か違うな」と感じたら、また別のことに挑戦してみてもいいと思います。最初から決めつけず、いろいろなことにチャレンジしてみることで、新しい可能性が広がっていくのではないでしょうか。



Wellness Colours Academy

可能性を広げ、活躍しよう！
インストラクター養成スクール



リフォーマー　レベルⅡ

美姿勢・ウエストシェイプⅠ

- 11月 21日（土）
  10:15 ～ 13:15
- Vivo Bearsi 芦屋店
- ¥ 16,500円（税込）
- Wellness Colours Academy
  公認ディレクター 田島 真理
- 申込締切 11月 14 日（土）12:00

スタイルアップⅡ

- 11月 30日（月）
  10:15 ～ 13:15
- Vivo Bearsi 芦屋店
- ¥ 16,500円（税込）
- Wellness Colours Academy
  公認ディレクター 田島 真理
- 申込締切 11月 23日（月）12:00

リフォーマーヨガ

- 11月 30日（月）
  13:00 ～ 17:00
- スポーツクラブ Vivo
  ヒューイット甲子園３階
  Colours LAB スタジオ
- ¥ 19,800円（税込）
- Wellness Colours Academy
  公認ディレクター 藤中 由希
- 申込締切 11月 23日（月）12:00

フェムケア

- 12 月 11 日（金）
  10:15 ～ 13:15
- Vivo Bearsi 芦屋店
- ¥ 16,500円（税込）
- Wellness Colours Academy
  公認ディレクター 田島 真理
- 申込締切 12 月 4 日（金）12:00

リフォーマー　レベルⅢ

ボディメイク MIX

12 月 21 日（月）
10:15 ～ 13:15

Vivo Bearsi 芦屋店

16,500円（税込）

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

申込締切 12 月 14 日（月）12:00



美脚・美尻Ⅱ

1 月 31 日（日）
10:15 ～ 13:15

Vivo Bearsi 芦屋店

16,500円（税込）

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

申込締切 1 月 24 日（日）12:00

美姿勢・ウエストシェイプⅡ

1 月 31 日（日）
14:15 ～ 17:15

Vivo Bearsi 芦屋店

16,500円（税込）

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

申込締切 1 月 24 日（日）12:00

ピラティスチェア

第４期ピラティスチェア

全３回／全日 13:00 ～ 17:00
1 月19日（火）、21 日（木）、28日（木）

スポーツクラブ Vivo ヒューイット甲子園３階
Colours LAB スタジオ

66,000円（税込）

Wellness Colours Academy
公認ディレクター 石原 悟志

申込締切 1 月12日（火）12:00

【各養成スクール申込先】
Colours 事務局：info@vivo-colours.jp

バレエピラティス

バレエピラティス　Lv. I

全2回／11月30日（月）、12月1日（火）
10:00 ～ 17:00（13:00 ～ 14:00 休憩）

スポーツクラブ Vivo ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ

66,000円（税込）

Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御囲 ひろみ

申込締切　11月23日（月）12:00



パーソナルトレーニング

パーソナルトレーナー　栄養コース

11月29日（日）10:00～17:30

講習時間	
	10:00 ～ 13:00 座学
	13:00 ～ 14:00 休憩
	14:00 ～ 17:30 実技

Bears大日スポーツクラブ Vivo

42,900円（税込）
※座学のみも可能 19,800円（税込）

Wellness Colours Academy
公認ディレクター 臼田・針山

申込締切　11月22日（日）12:00

パーソナルトレーナー　ボディデザインコース

1月15日（金）10:00～17:30

講習時間	
	10:00 ～ 13:00 座学
	13:00 ～ 14:00 休憩
	14:00 ～ 17:30 実技

Bears大日スポーツクラブ Vivo

42,900円（税込）
※座学のみも可能 19,800円（税込）

Wellness Colours Academy
公認ディレクター 臼田・針山

申込締切　1月8日（金）12:00

【各養成スクール申込先】
Colours 事務局：info@vivo-colours.jp

頑張らせるだけが指導じゃない

― 1人ひとりに合った「ちょうどいい」を見つける指導力 ―

「もう少し頑張りましょう！」「あと少しです！」
レッスン中、お客様を励ますために、こうした声かけをすることはありませんか？
目標に向かって頑張ることや、少しずつ限界に挑戦することは、
運動の楽しさや達成感につながります。
しかし、すべてのお客様に同じ強度や頑張りを求めることが、
本当に良い指導といえるでしょうか？



体力や運動経験、その日の体調、疲労の程度は一人ひとり異なります。
インストラクターに求められるのは、ただ頑張らせることではなく、
その方にとって適切な運動量や強度を見極め、
安心して取り組める環境をつくることです。
今回は、お客様の満足度と運動効果を高めるために意識したい、
3つの指導ポイントをご紹介します。

■■■ インストラクターとしての豆知識 ■■■

1.「全員同じ」ではなく「一人ひとりを見る」

同じレッスンに参加していても、運動に慣れている方もいれば、久しぶりに身体を動かす方もいます。

例えば、スクワットを行う場合。深くしゃがむことができる方もいれば、膝や腰に不安があり、浅い動きから始めた方がよい方もいます。

そんなとき、全員に同じ深さや回数を求める必要はありません。
大切なのは、周囲と比べるのではなく、その方自身の身体の状態や動きを見て、適切な運動を提案することです。



実践ポイント

- レッスン前後のお客様の表情や動きを観察する
- 正しいフォームを維持できているか確認する
- 体力や経験に合わせて、動きの大きさや回数を調整する

「みんなと同じようにできること」ではなく、
「自分に合った方法で取り組めること」を大切にしましょう。

2.「頑張る」だけでなく「調整する」選択肢を伝える

レッスン中、お客様がきつそうにしているとき、どのような声をかけていますか？「あと少し頑張りましょう！」と励ますことも大切ですが、状況によっては負荷を下げる選択肢を伝えることも必要です。

例えば、プランクがきつそうな方には、膝をついた姿勢を提案する。動きについていくのが難しい方には、動作を小さくしたり、休憩を促したりする。
こうした選択肢があることで、お客様は無理をせず、自分のペースでレッスンに参加できます。

また、「きついときはいつでも動きを小さくして大丈夫ですよ」と最初に伝えておくだけでも、安心感は大きく変わります。



実践ポイント

- 基本の動きに加えて、負荷を下げる方法も準備しておく
- お客様が選べるように、複数の動き方を紹介する
- 無理をしている様子があれば、休憩や強度の調整を促す

強度を下げることは、決して後退ではありません。その日の身体に合った方法を選ぶことも、運動を継続するための大切な判断です。

3.「できたこと」を認め、達成感につなげる

運動を続けるためには、達成感や自信を感じられることも大切です。
しかし、インストラクターが求める理想のフォームや回数に届かなければ、達成感を得られないのでしょうか？

例えば、いつもより少ない回数でも最後まで丁寧に動けた方や、途中で休憩を取りながらも最後までレッスンに参加できた方。
そうした姿にも、しっかりと目を向けてみましょう。
「今日は最後まで丁寧に動けていましたね」
「ご自身のペースでしっかり取り組めていましたね」
結果だけでなく、取り組む過程を認める声かけは、お客様の自信につながります。



実践ポイント

- 回数や強度だけで評価しない
- 前回より良くなった点や、小さな変化を見つける
- お客様自身が達成感を得られる言葉を選ぶ

誰かと比べるのではなく、自分自身の成長を感じてもらうことが、次も運動を続けたいという気持ちにつながります。

本当に良い指導は、
その人に合った頑張り方を見つけること

インストラクターの役割は、お客様を限界まで頑張らせることだけではありません。

その日の体調や身体の状態を見極め、必要に応じて負荷を調整し、一人ひとりが安心して取り組めるように導くことも大切な指導力です。

時には頑張ることを後押しし、時には休むことを勧める。
その判断ができることこそ、経験や知識を活かしたインストラクターの専門性といえるのではないでしょうか。

次のレッスンでは、ぜひ「もっと頑張ってもらうには？」だけでなく、「この方にとって、今ちょうどいい運動とは？」という視点を持ってみてください。



頑張ることだけが成長ではありません。
自分に合ったペースで、無理なく続けられることも、
大切な成長です。