

10年続く関係構築のための初回カウンセリング

カウンセリング実践

カウンセリングシート解説プレゼント2022.05

第一印象が先の10年を決める

一方通行の道がふたつ、
10年続く道とすぐに行き止まりになる道。

人は**第一印象**で自分と合うか合わないかを判断します。
お客様がこのトレーナーに自分の目標を託すと
決めるのは第一印象です。

プロフィットネスコーチングの初回カウンセリングで、お客様が目的をストレスなくお話しいただき、的確なプランニングができます。

「このトレーナーは私の目的を叶えてくれる」という第一印象を与えることができます。



テンプレートでスムーズ・最適なカウンセリングができる

コミュニケーションの能力がずば抜けて高く、記憶力が抜群に良い方はカウンセリングシートやトレーニングシートは必要ないかもしれません。

シートなどを用意しない問題

- 再現性が担保できない
- 目的の振り返りができずにプランがあいまいになる
- トレーナーのモチベーションに左右される

など。

プロフィットネスコーチングはテンプレートに沿ってカウンセリングを行うので、お客様のペースに合わせることや、**お悩みをお聞きしたり目的の背景を聞くことに集中**できます。

初回カウンセリング実践

難しくないカウンセリング技術

プロフィットネスコーチングのカウンセリングはシート（テンプレート）に沿って行うので、流れをつくるのは難しくありません。

テンプレートを用意している理由の一つはベースを乱さないためです。ベースを乱さずに、トレーナーはお客様と信頼関係を築くことに全力を傾けましょう。

カウンセリングは“技術”です。はじめは難しいことがあるかもしれませんが、必ず成長できます。過負荷の原則と同じように技術を積み重ねて、できることが増えて、カウンセリングはスムーズに進められるようになります。

技術が積みあがっていくと、技能となってより安定したカウンセリングを行えるようになります。

初回カウンセリング実践

- カウンセリングシートを元に行います
- 時間目標は20～30分
- 快は必要ありません、不快が無いようにします

初回カウンセリングの技術

テンプレートに沿って行うので軸を保ちながらカウンセリングを実践できます。言語、非言語情報も感じとれるように積極的に傾聴しましょう。

初回カウンセリングがこの先の10年を決めます。

初回カウンセリング実践

カウンセリングの前に、心構えと準備

心構え	お客様をおんぶして山を登ることがカウンセリングではありません。目標までの「伴走者となる」かわりを持つことです。時には手を引き、時には背中を押すことはあるでしょう。 基本姿勢はお客様と信頼関係を築くことと導き です。
服装	清潔感が大切です。指定のTシャツや規定のユニフォームがあると思います。洗濯を済ませたウェアで、特別な理由を除きサイズは大きすぎず小さすぎないようにします。
態度	自信を持ちましょう 。自信のないトレーナーには「任せる」という気持ちになりません。第一声の挨拶は、ハキハキと行います。
非言語コミュニケーション	メラビアンの法則より、印象の93%は言葉を含まない非言語コミュニケーションです。まっすぐ向き合っている姿勢・気持ちで、 お客様にとって「心からかわっている」と思える ようにしましょう。
視線と姿勢	基本的にはお客様の眼を見ます。しかし、ぎらぎらした眼つきやただじっと見つめられると息苦しく感じます。コツとしては眼の付近を優しく追いかけるようにしましょう。ただし、お客様からの真剣な訴えや、重要な内容をお伝えする場合はしっかりとアイコンタクトをしましょう。 目線の高さは同じがベストです。高いと威圧感を与えます。また、低くし過ぎる必要はありません。 同等の立場で傾聴 しましょう。圧力を与えないようにお客様とは正対せず、90度になるかハの字など少しでも対面を避けましょう。クライアントとトレーナーの距離は70~150cmが適しているといわれています。100~150cmであれば対面でも構いませんが、それより近い場合は90度になるようにします。
話を乗せる	ペーシングを使う。いってはいけない言葉は「でも」「しかし」で時に相手を批判する言葉になります。

2種類のカウンセリングシート

■ カウンセリングシート（お客様記入用）

■ カウンセリングシートS（トレーナー記入用）

お客様記入用シートは軽めの内容です。理由は徐々に**アイスブレイク**するためです。

トレーナー記入用シートは目的の背景までを聞きだす内容になっています。慎重に**少しずつ深掘り**していきます。2つを使用することによりお客様がストレス少なくカウンセリングを受けることが可能になります。

順番通りにカウンセリングを実施するだけで最適なプランニングができます。**信頼関係も築け、契約数は増え継続率も上がります。**



お客様記入用カウンセリングシート

当シートはスムーズに記入できるようにチェック、数字を記入する項目を基本に、フリースペースも用意し多くのお客様に対応可能なシートに仕上げています。

お客様がじっくり考えても5分で書き上げられる内容です。

「ご記入おねがいたします、わからない内容があればお声掛けください。」と聞いてもいいという状況であることをしっかりと伝えましょう。

書き終わったら「ありがとうございます。」と声をかけましょう。

初回カウンセリング実践 - お客様記入用シート

プロフィットネスコーチング カウンセリングシート

※記入の無い箇所はご記入をお願いいたします。 記入日 年 月 日 担当

お名前	フリガナ	生年月日 (西暦)	年	月	日	年齢	歳
		性別	男・女	身長	cm	既婚・未婚	
ご住所	〒 都道府県 市区			携帯番号	- -		
PCメールアドレス							
ご職業	<input type="checkbox"/> 会社員		<input type="checkbox"/> 経営者		<input type="checkbox"/> 会社役員		<input type="checkbox"/> 公務員
	<input type="checkbox"/> パート・アルバイト		<input type="checkbox"/> 派遣・委託		<input type="checkbox"/> 学生		<input type="checkbox"/> その他:
知ったきっかけ	<input type="checkbox"/> ネット検索 キーワード:		<input type="checkbox"/> Googleマップ		<input type="checkbox"/> YouTube		<input type="checkbox"/> Twitter
	<input type="checkbox"/> Facebook		<input type="checkbox"/> ポスティング		<input type="checkbox"/> 看板をみて		<input type="checkbox"/> ジムブログ
交通手段	電車: 線		徒歩: 分		自転車: 分		その他:
目的							
<input type="checkbox"/> ダイエット 目標 <体重 - キロ> <体脂肪率 - %>							
今まで経験されたダイエット方法:							
<input type="checkbox"/> シェイプ (部分引き締め) 引き締めたい部位にチェックしてください				<input type="checkbox"/> 筋肉増量 付けたい部位にチェックしてください			
今まで経験されたボディメイク方法:							
<input type="checkbox"/> 体力向上							
<input type="checkbox"/> 老化防止							
<input type="checkbox"/> 肩こり解消							
<input type="checkbox"/> 腰痛解消							
<input type="checkbox"/> リハビリ							
その他:							
体重の推移							
歳	kg	歳	kg	歳	kg	歳	kg
ご希望の内容と強度							
<input type="checkbox"/> 多少キツくても効果を求めて				<input type="checkbox"/> 無理なくベースを保って			
<input type="checkbox"/> とにかく短期間で目標達成をしたい				<input type="checkbox"/> キツイと感じることはしたくない			
運動歴 (部活、ジムなど経験した運動)							
時期、内容							
既往歴							
病気・怪我名、時期、原因							

個人情報収集

- ・ペルソナの収集にもなります。
- ・知ったきっかけは会話のサポートにもなります。

目的

■ ダイエット

- ・プランを立てるために必要な数値を記入。
- ・今までのダイエット経験をフリースペースで。

■ シェイプ、筋肉増量

- ・言語化しづらい項目、ビジュアル化でより詳細に目的を把握します。

- ・今までのシェイプ経験をフリースペースで。

■ 体力向上、老化防止、肩こり解消、腰痛解消、リハビリ

- ・カウンセリングで詳細をお聞きします。

■ その他

- ・他にお伝えしていただくことなどに利用します。

初回カウンセリング実践 - お客様記入用シート

プロフィットネスコーチング カウンセリングシート

差し支えの無い範囲でのご記入をお願いいたします 記入日 年 月 日 担当

お名前	フリガナ		生年月日 (西暦)	年	月	日	年齢	歳	
	性別	男・女	身長	cm		既婚・未婚			
ご住所	〒 都道府県 市区		携帯番号		- -				
PCメールアドレス									
ご職業	<input type="checkbox"/> 会社員	<input type="checkbox"/> 経営者	<input type="checkbox"/> 会社役員	<input type="checkbox"/> 公務員	<input type="checkbox"/> 自営業	<input type="checkbox"/> 専業主婦			
	<input type="checkbox"/> パート・アルバイト		<input type="checkbox"/> 派遣・委託		<input type="checkbox"/> 学生		<input type="checkbox"/> その他:		
知ったきっかけ	<input type="checkbox"/> ネット検索 キーワード:		<input type="checkbox"/> Googleマップ		<input type="checkbox"/> YouTube	<input type="checkbox"/> Twitter			
	<input type="checkbox"/> Facebook		<input type="checkbox"/> ポスティング		<input type="checkbox"/> 看板をみて	<input type="checkbox"/> ジムブログ		<input type="checkbox"/> その他:	
交通手段	電車:	線	徒歩:	分	自転車:	分	その他:		
目的									
<input type="checkbox"/> ダイエット 目標 <体重 - キロ> <体脂肪率 - %>									
今まで経験されたダイエット方法:									
<input type="checkbox"/> シェイプ (部分引き締め) 引き締めたい部位にチェックしてください			<input type="checkbox"/> 筋肉増量 付けたい部位にチェックしてください						
今まで経験されたボディメイク方法:									
<input type="checkbox"/> 体力向上 <input type="checkbox"/> 老化防止 <input type="checkbox"/> 肩こり解消 <input type="checkbox"/> 腰痛解消 <input type="checkbox"/> リハビリ									
その他:									
体重の推移									
歳	kg	歳	kg	歳	kg	歳	kg	歳	kg
ご希望の内容と強度									
<input type="checkbox"/> 多少キツくても効果を求めて				<input type="checkbox"/> 無理なくベースを保って					
<input type="checkbox"/> とにかく短期間で目標達成をしたい				<input type="checkbox"/> キツイと感じることはしたくない					
運動歴 (部活、ジムなど経験した運動)									
時期、内容									
既往歴									
病気・怪我名、時期、原因									

体重の推移

- ・ダイエット目的の方は過去の推移を知ること、プランニングのヒントが分かります。
- ・ダイエット目的以外の方も、通われる中で例えば夏前でダイエットを希望される場合もありますので、今後のためにも必要な情報です。

ご希望の内容と強度

- ・4つの内容を知ること、自覚的に希望する（できると思う）運動強度を知ることができます。

運動歴

- ・学生時代から、社会人で行った運動全て記入していただきます。経験はプランニングに重要な要素になります。

既往歴

- ・過去の怪我は私生活に影響がなくても、アライメント不良の原因になっている場合があります。

トレーナー記入用カウンセリングシート

お客様の記入用シートを元にカウンセリングを行います。特に運動初心者の方は何をどれくらいできるかが分からない場合があります。その**評価になるのは過去・現在の運動歴、トレーニング以外の運動、ダイエットなどの経験**になります。

例えば、同性、同年齢、同じ体力レベルの2人が、3キロ痩せたいという同じ目標で同じ内容ができるとは限りません。

主観的にそのプランができるという自信も加味してプランを立てます。無理やり行くと続かないばかりか、「できるという自信」が低下します。**結果その人が通えなくなる、運動をしなくなる可能性が高くなります。**トレーニングリバウンドともいえる状況です。

トレーナーの考え主体でプログラムを立てるのではなく、**お客様の体力と運動に対する自信も評価**します。それが10年を見据えたカウンセリングとなります。

10年続く関係構築のための初回カウンセリング実践

カウンセリングは技術です。繰り返し実践することで積み重なって能力となります。

プロフィットネスコーチングのカウンセリングは、これまで17年の経験で培った継続に効果のある方法です。私だけでなく他のトレーナーも実践できる内容です。それは15年のジム運営、9年のジム経営で実証済みです。

10年続くために必要な要素は【信頼関係とお客様の成長】です。信頼関係を築く方法、お客様が成長できる指導方法を学びさらに強固な実践能力を身につけていただけると幸甚でございます。