

「レッスンについて」

～教育と指導のプロフェッショナルを目指して～

【心得】

- ゆとりを持った行動。「報告」「連絡」「相談」を欠かさずに！「再確認が大切！」
- 清潔に・・・頭髪、顔、つめ、服装など
- 謙虚に・・・自分も学んでいる。自分の成長。周囲への対応。発言をまず受け入れる。
- 安全に楽しく・・・アンダートレーニング。自分を客観(第三者)的に見る。ニコニコ笑顔レッスン
- 良いお手本・・・成果が出でる（小さな成果でも良い）⇒自然に目標達成ができます。
- 誠実に勤める,対応する・・・お客様、会社も真剣です。
（会社は社会貢献として、地球環境、被災地支援も行っています。）
- 相手を瞬時に見抜く力を養いましょう。

【禁止事項】

- 連絡がとれないメール返信が非常に遅い。電話に出ない。（着信があれば折り返し連絡すること。）
- レッスン日時決定後のコーチ都合による、レッスンの日程変更やキャンセルは厳禁です。
- 遅刻厳禁。遅刻をすることのないよう、早めの移動をおこない、20分～30分前には待合せ場所（又は付近）に到着する、ゆとりをもって行動すること。
※レッスン当日電車遅延などの際には、まず報告電話（044-433-4540）を入れること。
- 会社からコーチへ提示するお客様情報の他、お客様に住所、電話(携帯)番号、Eメールアドレス、SNS、学校名等を伺うことは一切厳禁。また、お客様へも事前に伝えておりますが、もし、お客様からの問い掛けがあった場合には、「会社から禁止されておりました、すみません。」と、返答してください。
- お子さまを叱りつけてはいけません。
- お客様の引き抜き行為厳禁。
- 事前許可のない、物品、食品などの贈与禁止

【特記事項】

- レッスン時間の延長はできないようになっております。
お客様より、レッスン中などに時間延長をお願いしたい旨の申し出がありましたら、
「有難いお申し出ですが、次の予定がありまして、申し訳ございません。」と、返答してください。
- 最終的には、習った、教わったこと一つひとつを検定、大会、試合などで生かす、発揮する（常に自分で出来る、自分のもの出来る、体得できる）ことが大切です。
しかし、そこには、個人差があります。
個人差とは、個人ごとの身体的・精神的諸特性についての差異のこと、「個人間差異」と「個人内差異」に分けられますが、お子さまにおきまして、運動などの動作体得の速さの違いには、
A、コーチ(大人)のお話を聞き、理解できる、
B、理解できた事を頭でイメージをする、

C、頭でイメージできた事を、体で表現(発揮)する、
を何回で出来るかを意味します。

各A～Cを1回で出来るお子さまを「アスリートタイプ」と言います。

【レッスン可能な日を事前に伺います】(毎月15前後) ※毎月のレッスン可能日が変わる方※

1、レッスン可能日と時間帯を会社よりメールにて伺います。(見本1)

○平日のレッスン開始時刻は、お客様のご都合に合わせております。16時～、

○土日祝、学校長期休暇期間のレッスン開始時刻の原則は、9時(9時半、10時)、13時、16時です。

○屋外の場合、概ね日没まで(夏場、冬場で日没の時間が違います。)施設の利用時間にもよります

2、レッスン可能日に時間帯を記入して Re:送信ねがいます。※レッスンに全く参加できない場合には、その旨を明記すること。試験勉強のため今月はレッスンに参加できません。など

3、お教え頂いたレッスン可能日を基に、お客様と日程調整を行い、レッスン日程が決定されます。

レッスン日程が決定しましたら、会社よりメールにて日時、場所、内容等のご連絡を致します。(見本2)

第1担当、第2担当、第3担当

レッスンのお客様は、あなたが担当者です。第1担当10組が目標です。

4、レッスン可能な日の連絡が早い方が優先です。また、お客様のご希望上(日時、

レッスン内容、性別)ご連絡頂いた全てのレッスン可能日に、レッスンがあるとは限りません。

5、曜日は固定したほうが、お客様の都合と合いやすいです。

夏休み⑩、冬休み⑥、春休み⑧、GW⑤、SW⑤、月③、火③、水③、木③、金③、土⑦、日⑩

【レッスン可能な日の変更】 ※毎月のレッスン可能日が変わる方※

上記レッスン可能日の Re:送信後、レッスンの決定していない、レッスン可能日の中に変更がありましたら、その都度メールにて変更が可能です。(見本3)

【レッスン場所到着 レッスン20分～30分前】

○お客様がすでに到着しているかもしれません。もし既にお客様らしい方がいた場合、

この時点では、お声をお掛けしても、お掛けしなくても良いです。

○「レッスン場所(付近)へ到着しました！」と info@wakuspo.com へメール送信します。(出勤簿)

○コーチは、自分の準備体操を入念におこなうこと。

【レッスン15分前】

15分前には、姿勢を正し、お客様のご登場の様子をしっかりと見ておくこと。

携帯電話いじりや読書、書き物などは15分前にやめる。

【お客様(と会う)到着】

お客様かな?と思われる方がお見えになったら、こちらから声を掛けます。

「〇〇さまでございますか。」※保護者さまは氏に「〇〇さま」と“さま”をつけます。

【ご挨拶】

「〇〇と申します。どうぞ宜しくお願い致します。」とフルネームで名前を名乗り、頭をさげて、お辞儀をします。その後、お子さまの名前を伺います。

○お子さまを一言褒める。

いいお名前だね！ご挨拶が上手だね！背が高いね！いいお顔をしているね！など。

○体調を伺います。昨日は良く寝むれた？朝食は食べた？など

○お子さまに、楽しく自分のペースでがんばろうね！と伝える。

○保護者にレッスン内容と現況の確認をしておきます。

【レッスン開始】

それでは(少し早いお時間ですが)・・・といいつつ

○施設レッスン(プール)の場合：保護者にチケット購入を促します。

※チケットの退出時間を厳守しましょう。施設利用の際、延長料金が発生する場合には、お客様のご負担の旨、事前にご連絡をしており、準備体操開始時点からレッスン時間スタートです。

保護者から見える場所で準備体操を開始しましょう。(※レッスン開始時刻の共有認識)

○屋外の場合：それでは(少し早いお時間ですが)といいつつ、時間を読み上げて(※レッスン開始時刻の共有認識)レッスン開始時刻スタートです。準備体操からレッスンを開始します。

○準備運動はゆっくり動作でおこないます。手足などの動作確認もおこないながら、5分ぐらいしっかりした準備体操は、習得(体得)率UPにはかかせません。

ただし、小5以上のお子さまになると、周りの目を気にしてしまい、

きちんとした準備体操をしない場合がありますが、やむを得ないことかと思えます。

【レッスン中】

○いきなり本番レッスンに入らないことが大切です。ウォーミングアップから始めます。

○レッスン中お子さまへは、〇〇ちゃん、〇〇くと親しげに問いかける。

○屋外レッスンでは15分ごとに、お子さまに水分補給や汗を拭くように促しましょう。

プールでも、お子さまによっては、自由な短い時間(1~2分ぐらい)を必要に応じて作る必要があるかも知れません。(集中力が途切れたと思った時に有効です。)

○レッスン中は、「休憩」と言わずに、「インターバル」という。インターバルの間にも動作を交え、レッスンの話をおこなうこと。また、水泳レッスン以外「インターバル」の間は、保護者へレッスン内容の報告(今は〇〇を目的に、〇〇をおこなっております。上手になってきましたよ!)を行っておきます。

○レッスンを見学しない保護者には、練習を見ていて頂けるように促しましょう。

(一生懸命な姿勢を遠くからでも、是非みてあげてください。など)

※幾度もレッスンを行っていると、安心してお買い物などに行ってしまう保護者もいますので、一概には言えないのですが、レッスン過程を見ずに、結果のみで判断しそうな保護者には、練習を見ていて頂けるように促しましょう。

○保護者にご協力頂くことも一つの良い方法です。

(大縄跳び回し、サッカーのパス練習や、スペースへの飛び込み動作練習など)

○プールでお子さまが寒がる場合は、お子さまとさい暖室へ。

(コーチのプール施設でのジャグジー入浴禁止。お子さまはOK)

○その他、レッスン場所のルールを厳守。他の方にご迷惑をかけないように配慮すること。

○小学生は「100点!」園児は「花丸」「二重丸」というと喜びます。

○保護者からお子さまが見えるようにレッスン。出来るだけ保護者の近くでレッスン

○屋外では、お子さまが太陽を背にするようにレッスン (お子さまがまぶしくならないように)

○お子さまへの発言方法[その1] お子さまへは、やさしい発言や対応が必要です。

良い例: 今の上手だったよ! もう1回やってみよう!(もう1回やってみる?あと何回やってみる?)

悪い例: さあ! もう1回やって! わかった? やってみて! 練習を催促するような言葉は“×”です。

○お子さまへの発言方法[その2] 目的とする動作が上手くできなかった場合の発言方法

例1 <水泳クロールの場面> バタ足が上手だったよお! 手はもっと大きく回してみよう!

例2 <縄跳び二重跳びの場面> 手の縄回しのタイミングがよかったよお!

もっと高くふとももを上げてジャンプしていれば、跳べたよお!

例3 <鉄棒逆上りの場面> 足の蹴り上げがよかったよお! 手が伸びてしまったよお

○自分でやってみたい! の発言は、自信がついたときに出るお言葉です。

○差し出した手をはじく (一人で挑戦したい意思)。男性コーチの筋肉に触ってきます (深い意味なし)。

○お子さまの喜ぶ“ツボ”を見つけましょう。(発言方法、しぐさ)

○お子さまの集中力が途切れたらリフレッシュ! お子さまの興味のある話題

(好きな教科、今日の給食、食べ物、テレビ番組、旅行の話など) の会話で一息つきましょう。

どこの学校? お家どこ? などについては一切伺わないこと。

○「×××しよう?」など、あそび行為が始まった場合には、

「じゃ〜〇〇をあと〇回したら、×××しよう」と促します。⇒完全否定は良くないです。

○レッスン途中では時間を確認しながら、レッスンを進めます。

「30分過ぎたよ」「あと15分だよ」「あと5分しかないよ」と話しかけながらレッスンを進めます。

○レッスンの中で大切なこと。お子さまの場合、とにかく「上手だったよ!」とほめる事で「自信」

つながります。また、「そうかそうか! うん! うん!」と受け入れてあげる事で「認めてあげる」

事ができます。

○屋外レッスンでは、ご近所の子どもやご友人が寄ってきます。「今、一生懸命練習をしているから、

あとで遊んであげてね!」とかかわっておきましょう。また、レッスン場所 (広場、鉄棒など) を占有しないようにしましょう。

【危機管理】

<レッスン中に (近隣で) 予期せぬ事態 (天災や事件事故) が発生した場合には、>

1、直ちにレッスンを中止し、

2、施設利用の際、監視員の指示がある場合には、その指示のもとに行動し、

3、プールなどの施設利用の際、監視員の退避指示がない場合にも、

お着替えをする事が可能と判断できる際には、速やかに着替えを済ませて、

4、お子さまを安全に速やかに、保護者のもとへお連れしてください。

【レッスン終了】

- 冬場の水泳後は、お子さまの髪をドライヤーで乾かしてあげましょう。有料ドライヤー除く。
- かけっこ、なわとび、サッカー、鉄棒などのハードな運動後は整理運動
- お子さまのレッスン姿勢をまず褒める。60分間一生懸命がんばりましたよ！良く集中して練習できましたよ！など。レッスン内容、良く出来た点(多く)、頑張る点を(1、2点)簡潔に伝える。
- (具体的に)ができるようになったね！○○(具体的に)がもう少しだね！
- その後、質疑応答に答え、誠実にしっかりしたお別れをしましょう。ありがとうございました！
- お客様より「次回のレッスン日を決めたいのですが」の場面では、(ご希望日程の打ち合わせは行いつつ、(お客様はご存知ですので、)「会社のほうへ連絡をお願いします。」と促してください。

【お客様とお別れをして】

- 「レッスン終了しました！」と info@wakuspo.com へメール送信します。(出勤簿)
- お客様からのご要望や、次回レッスン日を決めた場合は、メールにてその旨を明記してください。
- 何か問題ありと感じた場合は、その旨をすぐに電話又はメール報告すること。

【レッスンの日報を提出】※この中にお客様からのご要望や次回日程を明記しないこと。

- レッスン当日にメールにて提出ください。
- どんな練習をして、どうだったか？の箇条書きメモをとっておきましょう。ノート作成が有効。
- レッスンの日報記入例は、別紙又はWEB(レッスン実績ブログ。沢山の記入例を公開中)参照
- どんなレッスンを行い、どうだったか？ 数字を盛り込む。
- レッスン内容が多い場合、箇条書きの形でもよいです。
- レッスン連絡下部に明記後、RE送信ねがいます。info@wakuspo.com まで

【レッスン延期】

- 天候の場合は、会社又はお客様又はコーチの判断です。会社からコーチとお客様へ伝えます。
- お子さまの急な発熱の場合、お客様⇒会社⇒コーチへ迅速に連絡をします。

【レッスン料金のお支払い】

- レッスン料金のお支払い。※日報の未提出は除きます。
- 交通費のお支払い。
※コーチ宅の最寄り「電車駅」から「レッスン場所」までの電車、バス代金を全額支給。
- 毎月末締め翌月10日払い。(クレームによる返金がある場合は除かれます。)
- 振込み金額の支払い明細はメール致します。
※初めての支払いが発生した際に、会社は振込先をメールにてお伺い致します。
- レッスン当日、お客様からの急なキャンセルの際、すでに電車などで移動を開始していた場合、その交通費実費はお支払いします。(但し、数時間前「常識外」に移動を開始していた場合を除く、)

【メールのやり取りでは】

※R e（引用返信）で件名を残してください。

1、まず、あなたの名前を必ず書きましょう。

例) 田中です。(相手にしっかり伝わるように。PC と携帯の違い。)

2、相手にわかるように伝えましょう。

例) 2月5日(日)10時からのレッスン了解です。

【お客様が遅刻をされた場合】

レッスン開始時間になってもお客様がお見えにならない場合には、会社へ電話をお願いします。

電話044-433-4540 携帯090-4930-1664

お客様が遅刻をされた際のレッスン終了時刻は、各コーチその後の予定もありますので、当初の終了時刻で構いません。(レッスン時間が短くなります。)

お客様が遅れていらっしゃいますので、予定時間内はお待合わせ場所にて、お待ちください。

もし、当初の終了時刻を超えた時間のレッスンを行っても、当初の所定時間賃金の支払いになります。

【コーチが遅刻をしそうな場合】

1、遅れそうとわかった瞬間に、会社へ電話をします。

044-433-4540 又は 090-4930-1664

※留守番電話の場合には、留守番電話に吹き込むこと。

2、会社からお客様に電話を入れます。

3、現場でお客様と会えたら、言い訳をせずに、ひたすらあやまること。

※自分から言い訳を切り出してはいけません。許しを乞うてからのレッスンになります。

いい教師（指導者）とはどのような教師なのかを考える必要があります。

それにはまず、自分の経験や既知っている情報、外部からの情報などを多く学ぶことで、引き出しをたくさん作り、レッスンではそれらもとに、お子さまに合わせた目標を（詳細で段階的な構図を自分の頭にイメージ）設定し、その目標をクリアするためのレッスンメニューを考え、行い、保護者、お子さまにも伝えましょう。

お子さまの受け止め方や理解力は、個々に違いがあり、年齢や性別によっても動作の表現（習得、体得）に違いが現れることは多くあります。

お子さまの現在の特徴（性格、体型、筋力、アスリートタイプ）に合わせたレッスン組み立てを行うことが大切です。レッスン実績のあるコーチは、お子さまの特徴を早くに見抜き、お子さまに合わせたレッスンが出来る場合が多いです。

また、既に習う姿勢ができているお子さまもいれば、習う姿勢を身に付けさせることが必要な場合もあります。いずれにしても、コーチ、お子さまにとっての良い出会いは、努力すれば良い結果が出るという体験につながり、その後の人生で役に立つ経験になります。

子供が好き、教えるのが好き、で家庭教師に向いているでしょうか？

子供が好き、教えるのが好きなのは大切な要素です。

もしあなたが優秀で苦労せずに運動、スポーツが出来て来た方でしたら考えてみてください。

コーチを必要としている家庭の保護者の方やお子さまは、運動、スポーツがうまく出来ずに、苦労していたり、悩んでいたります。そういったご家庭の苦労や気持ちは、なかなか理解しづらいものです。

コーチ自身がなんらかの種目で苦労した経験があり、その苦労から抜け出して、今があるのでしたら、共感して素晴らしいレッスンができるかもしれませんが、そうでない方は、実は向かないかもしれません。しかし、基本的に優秀なあなたですから、経験で解決策は見出せますので、あなたらしい家庭教師の適性を自ら見出せます。

コーチの喜びや達成感は、お子さまができるようになった（目標達成をした時）。と思います。

お子さま、保護者の笑顔で、満足されています。

もちろんあなたへの評価がかなり上がる瞬間ですので、高い達成感を感じるでしょう。

(見本1) ※毎月のレッスン可能日が変わる方※

====<レッスン可能な日程のお伺い>====

〇〇コーチへ。いつも有難うございます。

3月のレッスン可能日時をお教えます。どうぞ宜しくお願いします。

レッスン可能日にそれぞれ開始可能な時刻をご明記後、Re:引用送信をお願い致します。

記入例) 9時~18時

1日(金)

2日(土)

3日(日)

(~中略~)

30日(祝月)

=====

開始可能な時刻をご明記後、Re: 引用送信をお願い致します。

後ほど、了解いたしました旨のメールをお送りいたします。

(見本2)

====<レッスン決定のご連絡>====

タイトル: 〇〇コーチへ 6.1(日)レッスン決定ご連絡

〇〇コーチへ

体育の家庭教師はわくわくスポーツランド牛島です。いつも有難うございます。

6.1(日)レッスン決定のご連絡です。どうぞ宜しくお願いします。

=====

(コーチ1名) or (コーチ2名)

【レッスン日時】 2010年6月1日(日)9:30より60分間

【レッスン場所】 元住吉駅下車徒歩2分 〇〇施設温水プール

【住居学年性別】 東京都中野区 田中さま 小3男の子 〇〇さま

【レッスン内容】 水泳クロールレッスン

【お待合せ場所】 施設内椅子にて

【目標】 成果よりも水泳が楽しく思えるように。クロールフォームと息継ぎも教えてほしい。

【現況】 水泳も苦手。成果よりも楽しいレッスンを希望。

【交通】 東高円寺駅~新宿駅~元住吉駅 片道390円 往復780円

=====

※「日報」本メール Re:引用返信にて、文章簡略化と移動中の作成も可能です。

レッスン当日中の提出とさせていただきます。

【今回上手になった(できた、意識した)こと】 <ここに記入>

【今後の課題】 <ここに記入>

=====

後ほど、了解いたしました旨のメール返送をおねがいます。

(見本3) ※毎月のレッスン可能日が変わる方※

====<レッスン可能日変更 記入例>====

牛島さまへ

(あなたのご氏名を必ず明記)です。お世話になります。

レッスン可能日変更の件でご連絡をさせていただきました。

- ・追加依頼 2.22(金)15~18を追加できます。
- ・変更依頼 レッスン検討中がなければ、2.27(月)9~12を2.27(月)13~18へ変更ねがいます。
- ・削除依頼 レッスン検討中がなければ、2.20(水)13~18を削除ねがいます。

宜しく申し上げます。

=====

後ほど、会社から了解いたしました旨のメールをお送りいたします。

「レッスン検討中がなければ」とは、

- ・日時とコーチが決定していても、レッスン場所を探している場合があります。
- ・ご友人も含むレッスンの場合、ご友人に伺っている場合があります。

<ダメな例 とあるコーチからの変更依頼 (実例) >

牛島さま

こんばんは、失礼します。

〇〇〇です。お世話になります。

レッスン可能日の変更の件でご連絡をさせていただきます。

現在、平日もレッスンが可能となっておりますが、基本土日レッスンを可能日とさせていただいてもよろしいでしょうか？土日は全日レッスン可能です。

※これでは、日にちと時間帯、すべてが曖昧なので、理解不能です。

相手に伝わるように、しっかり明記しましょう。

====<レッスンの事前確認>====

お客様レッスンご希望時間帯が、コーチのレッスン可能な時間帯と合わない際、

または、レッスン可能曜日を固定されているコーチへ、個別にレッスン事前確認を行います。

レッスン日時の確認が主となります。

〇〇コーチへ、

体育の家庭教師はわくわくスポーツランド

牛島です。

お世話になります。

下記日程のレッスン可能でしょうか。

ご回答をお待ちしております。

- ・レッスンご希望日時、・レッスン場所、・お客様住居学年性別、・レッスン内容、
- ・目標/現況などを明記して、ご連絡をさせていただきます。

<< 日報記入例 >>

※ここでの日報とはWEBに掲載するので、相手に話し語りかけるように。

※世間一般の日報は、報告文章形式です。

※たくさんの記入例は、ブログ「レッスン実績」又は「代表者ブログ」に掲載しております。

<記入例1> ※文章形式の日報

【今回上手になった(できた、意識した)こと】

水中をジャンプ・走って進めるようになり、

さらに、お口を水に浸けて、ぶくぶくパツと出来るようになりました。

2回も連続で出来ました。

お鼻までは短時間ですが浸けられるようになりました。

鼻をつまんでいけば目までつけていられます。

水中の指の数を見られるようになりました。

横向きで顔をお耳までつけられるようになりました。

そしてワニさん歩きが上手に出来るようになりました。

【今後の課題】

お鼻に水が入るのが怖いようです。

お鼻まで水をつける事が怖がらずに出来るようになれば、

あつというまに潜ったり出来そうな気がします。

<記入例2> ※箇条書き形式の日報

【今回上手になった(できた、意識した)こと】

・手を最後まで使いしっかり水をかけるようになりました。

・息を吐いてから吸うことができました。

・息継ぎのタイミングは上手です。

・上手に蹴伸びができました。

【今後の課題】

・息継ぎの際大きな動作にならないようにしましょう。

・強いキックが出来るように頑張りましょう。

・20m過ぎから焦ってしまうので、あせらずにゆっくり落ち着いて泳ぎましょう。