

ビーフィット 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
- ◆音量にコントラスト(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)