

# エリートコーチングノート 4

## STEP 1 : 初回の挨拶

目的：クライアントをポジティブな気持ちにさせる質問をする事。

初心者用：今日起こった良いニュースを教えてくださいませんか？

上級者用：Do you have any good news today?

## STEP 2 : クエスショニング・セッション

### ■ 目的：

3つの接続詞を喋れるように指導して、3文以上の長い文章を作れる様に指導する。

### ■ 全体の流れ

- ・前回の復習
- ・新しい事の習得

※上手く回答できない質問は何度も聞く。  
上手く回答できたら、新しい情報を付け加えてあげる。

- ・新しく習った事の復習

### ■ 前回の復習の質問

前回の復習から始めていきますね。

※前回のセッションで聞いた質問を聞いて、できなければ同じ様に指導する。

## ■ 新しい質問

目的： ButとSoを使って理由を説明できる様になる。  
(接続詞を使用して3文以上で長く話せる様に指導する。)

質問例1： Do you like traveling?

解答例： Yes, I like traveling  
And? and trying new restaurant.  
But? but I don't like staying at my house for a whole day.  
So? so, I like ~~~.

※上記の様にクライアントに意識的に「and / but / so」を使わせる様にする。特に文章に意味はなくても良いので、「and / but / so」を使う事を目的に話してもらう。

質問例2： What kind of movie do you like?

質問例3： What kind of music do you like?

## ■ 上級者用質問

目的： 自分の位置を説明したり、道案内できる様になる。

質問例1： Which color do you like?

And?  
But?  
So?

解答例： I like blue and red.  
But? but I don't like black..  
Why? because the color makes me depressed.  
So? so, I like red and blue since ~~~~ .

※上記の様にクライアントに意識的に「and / but / so」を使わせる様にする。特に文章に意味はなくても良いので、「and / but / so」を使う事を目的に話してもらう。

質問例 2 : What kind of movie do you like?

質問例 3 : Can you tell me about the most memorable scene in your favorite movie?

質問例 4 : Do you have any favorite musician?

質問例 5 : What is your favorite song? and Why?

## ■ ポイント

※クライアントが喋っているのを聞いて、  
And/But/So がしっかり使えているかを確認。

上記の3つ は必ず日常会話で使われるので、絶対にマスターしてもらいましょう。  
このセッションは全てのセッションの中で一番重要なので、丁寧に行ってください。

また、初心者が陥りがちなAndばかりを使ってしまう「And病」がある場合には修正してあげてください。

■ 出来ない質問を纏めて書いておいてクライアントにイメージトレーニングしてくる様に伝える。

そして、次回のセッションの復習で使う。

## STEP 3 : コーチングセッション

さて、今までの3回に渡って成功環境を作るワークを行ってきましたが、これからのワークは、健康管理を中心に行っていきたいと思います。

健康管理と聞くと、既にできていると感じる方もいらっしゃると思いますが、常にエネルギーあふれる身体作りができていない人と、風邪気味や病気寸前の人では1日のパフォーマンスが全く変わってきます。

そこで、これからのワークでは、あなたのエネルギーレベルを高める「健康管理」について行っていきます。

## ■あなたの人生の質を高める3つの質問

1, あなたの生活で、エネルギーを奪う（眠くなる、やる気が無くなる）食事を書き出してみましよう。

例：コンビニの食事、パスタ、うどん、インスタントヌードル

2, あなたの生活で、エネルギーを与えてくれる食事を書き出してみましよう。

例：サラダ、和食、、、

3, これからの1週間、食事に関して辞める事と始める事を書き出してみましよう。

例：毎朝、完全無欠コーヒーを飲む、野菜ジュースを飲む、コンビニの食事は辞める、お昼の炭水化物は半分にする。。。

## STEP4： アクションプラン・ホームワークの設定

・〇〇さんの今日の苦手なポイントは、〇〇でしたので、〇〇の様な課題を設定します。  
この課題は何時間でこなせそうですか？

・また、この課題を1週間のスケジュールの中に組み込むとしたら、いつ取り組みますか？

ホームワークの例：

英語ぺらぺら君初級・中級編のLesson

映画のディクテーション

## STEP5： 次の日程の決定

1週間後に〇〇さんの空いている日程を教えてくださいませんか？

## STEP 6 : Thanksメールの配信

タイトル：本日のセッションはありがとうございました。

〇〇様、

英語コーチの〇〇です。

本日のセッションありがとうございました。

本日のレビューを送らせて頂きます。

=====

〇〇様の目標

6ヶ月後：

3ヶ月後：

=====

本日のホームワーク

〇〇

〇〇

=====

次回の日程

〇〇月〇〇日〇〇時 開始

=====

以上となります。

また来週宜しく願いいたします。

〇〇