

# エリートコーチングノート 5

## 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：

時制の一致の指導（過去系、現在完了形、現在完了進行系などを使えるようにする）

### ■ 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： 時制の一致の指導（過去系、現在完了形、現在完了進行系を使えるようにする）

質問例 1 : What did you do yesterday?

質問例 2 : What did you do last weekend?

質問例 3 : What did you do last summer?

質問例 4 : How many countries have you ever been to?

質問例 5 : How long have you been working for the company?

## ■ 上級者用質問

目的： 時制の一致の指導（過去系、現在完了形、現在完了進行系を使えるようにする）

質問例 1 : What did you do yesterday?

質問例 2 : What did you do last weekend?

質問例 3 : What did you do last summer?

質問例 4 : How many countries have you ever been to?

質問例 5 : How long have you been working for the company?

## ■ ポイント

※クライアントが喋っているのを聞いて、  
過去系、現在完了形、現在完了進行系がしっかり使えているかを確認。

■ 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

さて今回のワークも健康管理を中心に行っていきます。前は食事がテーマでしたが、今回は睡眠となります。

食事と同じく睡眠は、あなたのエネルギーレベルを高く保つのに最も重要な生活の要素の一部となります。

自分の睡眠習慣を見なおしてみる事で、普段のエネルギーレベルがあがりますし、集中力も高まるので、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「睡眠の管理」について行っていきます。

### ■あなたの人生の質を高める4つの質問

- 1, あなたの1日の睡眠時間は何時間でしょうか？
- 2, もしあなたが睡眠時間を増やすためにどんな工夫ができるでしょうか？  
(※7時間以下の場合のみ聞いてください。)
- 3, 睡眠は深く取れていますか？取れていなければ何が原因でしょうか？
- 4, より深い睡眠を取るためにどんな工夫が出来るでしょうか？

例：電子機器をベッドの周りにおかない、完全に光をシャットダウンする、寝る前にストレッチをする、18時以降はカフェインのものを飲まない、夕食に炭水化物を取り入れる  
(いままでに深く睡眠をとれた時の習慣を思い出してもらったりすると良いです。)

## STEP 4 : 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、いつ取り組めますか？

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？

## STEP6： 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