

お名前：河野信之

記入日：2023年 2月 5日

【1】あなたの得意な知識やスキルで、相手の方に最大限のベネフィットをご提供できるものは？

*ベネフィット その知識やスキルを習得すると、相手の方はどのようなよい状態になるのか、どのような望ましいことができるようになるのか

○自分自身のパフォーマンス発揮し「夢」や「やりたいこと」の実現へ向かうフィジカル（身体面）とメンタル（精神的・心）がつくられる

- ・個性、自分らしさをイキイキと発揮できるコンディショニング
- ・セルフマネジメント力（セルフコンディショニング、自己管理）

○自分らしく夢や目標に向かうマインド（希望・自信、期待）を持てる

- ・身体の機能改善へ楽しく取り組める
- ・身体の使い方・動作・できる、続ける、教えられる

○身体的問題で諦めていた、不安を抱え思いっきり楽しめなかった運動・スポーツ、趣味ができる

- ・身体の問題、課題の発見、可視化（身体の分析→問題・課題→改善目標→効果測定）
- ・間違った身体の使い方に気づき、改善に向かえる（よりよい身体の使い方を手に入れる）
- ・身体の強み、弱みを知る、理解ができる

○家族や友人、仲間の身体の健康問題の解決、予防、増進について共有できる

- ・データ・根拠、エビデンス、可視化情報

○怪我への対応、回復。怪我（外傷）・故障（障害）予防。選手・競技者のパフォーマンスの発揮

- ・指導者、保護者のみなさんの「困りごと」や「どうしたらいいの？」に身体の専門家が応える
- ・他者に対してのサポートやアドバイスをできる知識が増え、指導的関わりを持てるようになる
- ・大人、学生たちの運動、スポーツ、パフォーマンス発揮、健康管理のサポート知識

▷ウェルビーイング

▷身体のパフォーマンス向上（健康増進）

▷同じケガをしない身体づくり（予防）

▷身体の痛み、不調、不安の解消

【2】【1】の中でも、習得された方が手に入れられる最も大きなベネフィットを、1～2つ程度に絞り、あなたの研修に参加された方が、最終的に手に入れられる『理想のゴール』として、1～2行の短い文章でまとめてください。

身体的問題で諦めていた、不安を抱え、思いっきり楽しめなかった、力を発揮できていなかった運動・スポーツ、趣味ができる

家族や友人、仲間、自分のコミュニティのそれぞれの人が自分らしく、イキイキと活躍できるフィジカル、メンタル、マインドが育まれる、ウェルビーイングな関わりができる。

**【3】【2】の『理想のゴール』を手に入れることができない方が抱えている、悩みや痛みを、
「口で話しているような言葉」で、2～3つあげてください。**

「いつも同じところを痛めるし、これは癖、治らないから上手く付き合っていくしかないんだよね」
「思うように動けたら、やりたいことをしたい。もっている力を思いっきり発揮したいんだよね」
「好きなことを楽しんでいる、頑張っている人、夢に向かってるのを応援したい、力になりたい」

- 「いつも同じところを痛める、怪我するんだよね」（うんざり）
- 「治らないから、諦めて付き合っていくとね！」（あきらめ）
- 「〇〇（旅行、スポーツなど趣味）したいんだよね」
- 「肝心な時に、力が発揮できない。集中力がない、続かない」（苛立ち）

- 「いつから」「どの年代で」どんな筋トレをしたらいいの？
- 正しい水分補給や栄養補給の方法を知りたい
- 「ときには、専門家から発信してもらおうと選手・競技者に響くんだよね😄」
- 「トレーニングの効果を高めたい😄やり方を教えて！」
- 「正しいテーピングの巻き方を教えてほしい😄」
- 「競技中に怪我したときの対処ってどうしたらいいの？」
- 「痛みがなかなか良くならなくてどうしてあげたらいいのか困ってる」
- 「選手それぞれにあったストレッチやエクササイズが必要なのかしら？」
- 「同じ怪我を何度もしちゃう」
- 「大事なところで怪我や体調不良…結果につながらない💧なんとかしてあげたい」

【4】【3】の状態の方が、【2】の状態になるために、どのような『あなた独自の解決策』が必要でしょうか。2～3つあげてください。

- 目的・目標設定、課題設定、進捗管理をサポート（システム）
 - ・ありたい、なりたい姿を言語化、共有、共通課題として取組む（マニュアル）
 - ・現状と問題、課題を紐付けしゴールまでの道筋づくり（マニュアル）
 - ・ティーチング、コーチング、カウンセリング（マニュアル）

- 身体の状態の可視化（システム）
 - ・身体分析→評価→問題・課題抽出→目的→改善目標→効果測定（マニュアル）
 - ・強み、弱みがわかる（個人、チーム）（マニュアル）
 - ・フィジカルチェック、姿勢分析（マニュアル）
体力測定、姿勢分析から身体の状態が見える化し客観性をもたせる

- 対面とオンラインの融合（システム）
 - ・顧客が時間や場所を有効活用できるセルフコンディショニングをサポート（マニュアル）

- プレイバック・シアター、交流分析（TA）、身体メカニズム、スポーツメンタル（国家資格、専門資格）

【5】【4】の解決策による実績を挙げてください。

- 治療院での治療
 - ・国家資格者、専門資格者による対面での1to1治療
 - ・健康教室
 - ・オンラインシステムによる顧客へのコンディショニングサポートとリアルでの進捗サポート
- 治療院外 運動競技、スポーツチームのコンディショニング、トレーナー、運動指導
 - ・対面での1to1
 - ・チーム、トレーナー指導（複数人数への対応）
 - ・オンラインシステムによる顧客へのコンディショニングサポートとリアルでの進捗サポート
- 心身の健康づくり講座・ワークショップ 沖縄市役所、浦添市役所、那覇市役所
- 沖縄県文化観光スポーツ部交流推進課 おきなわ国際協力人材育成事業
- 小中高校でのキャリア教育
- 銀行、IT企業、サービス業での研修（リーダーシップ。コミュニケーション、チームづくり）
- 病院と連携しストレスチェックの組織分析と連動した職場改善、メンタルヘルス

【6】これまでの言葉を、以下の順番でコピペしてください

- 【3】・・・でお悩みのあなたに（悩み）
【5】という実績のある【4】・・・によって、（実績のある独自の解決策）
【2】・・・になりましょう（理想のゴール）

【3】

「いつも同じところを痛めるし、これは癖、治らないから上手く付き合っていくしかないんだよね」
「思うように動けたら、やりたいことをしたい。もっている力を思いっきり発揮したいんだよね」
「好きなことを楽しんでいる、頑張っている人、夢に向かってるのを応援したい、力になりたい」
・・・でお悩みのあなたに（悩み）

【5】

国家資格者、専門資格者による治療院での治療、健康教室。
学校、競技大会 トレーナー活動などでのチーム、トレーナー指導。
県・市、学校でのキャリア教室、コミュニケーション、メンタルヘルス、健康教室、指導
沖縄、地元に着した
・・・という実績のある

【4】

身体の状態、強みや弱み（ポテンシャル）を客観的に知り、見つめ（可視化、見える化、分かる化）、
よりよい身体の使い方を知り、手に入れること
・・・によって、（実績のある独自の解決策）

【2】

スポーツや運動を思いっきり楽しみ、力を思う存分に発揮し、やりたいこと、夢や目標に向かう。
自分らしさをイキイキと発揮できるコンディショニングをつくりましょう。

そして大切な家族や友人、コミュニティの人たちと一緒に、心と身体の健康でつながり、幸せにね！

「いちゃりばちよーでー」
いつもみんな元気で健康、「でーじ」ハッピーに

・・・になりましょう（なりましょうねえ〜）（理想のゴール）