

本書の構成

本書では、健康教室にありがちな失敗や陥りやすい落とし穴を“珍プレー”，教室の効果を上げる指導や心構えを“好プレー”として要点を簡潔にまとめ、事例やコツ・ノウハウを解説しています。教室の直前ですぐに確認したいとき、教室の計画をじっくり練るときなど、教室づくりのさまざまな場面でご活用ください。



1 まず、よくある“珍プレー”をあげ、目指したい“好プレー”を示しています。



2 筆者の経験を交えながら、“珍プレー”の具体的な事例を紹介しています。



3 “珍プレー”を“好プレー”とするための実践的なノウハウやコツをまとめています。

健康教室の準備

珍プレー 05 教室の効果は二の次だ

職務 滞前など

別業

好プレー 参加者、スタッフともに効果を実感できるようにしましょう

ココが珍プレー!

教室を実施して得られる効果について、具体的に記されていない、または話し合いにのぼった形跡のない企画書は実在します。そのような企画書のもと行われたと思われる、ただこなすだけの教室をみたことがあります。

上達のワンポイント!

「実施すること」と「成果を得ること」のバランスはどちらが参加者にとって重要でしょうか？ 効果の感じられる教室は参加者にはもちろんのこと、企画者にとっても、楽しいものです。しかし、教室を仕事の一環としてやらされていると感じ、自分達の教室という愛着やこだわりのないスタッフにとっては効果は二の次になりがちです。教室開始前にどのような指標で効果をはかり、どうすればそれが得られるのかを検討しましょう。

好プレー05
楽しくて、効果もあがれば大成功です

第2章 健康教室の準備

30 参加者の心と体を動かす 健康教室の実践 31

本書を何度でも開いて、あなたの教室の
レベルアップを目指しましょう！