

パーソナルトレーナーの指導力チェックリスト

1. 評価とヒアリングの深さ

- ☐ 過去の怪我・生活習慣・睡眠・食事までヒアリングされる
- ☐ カウンセリングシートが細かく、時間をかけてくれる
- ☐ InBody や姿勢テストなどの評価ツールを活用している

2. 目的に合わせた指標設定

- ☐ 数値だけでなく、姿勢写真や動画でも変化を記録してくれる
- ☐ ゴールに向けた中間目標（体脂肪率、筋肉量など）を提示してくれる

3. 説明の具体性と根拠

- ☐ フォームの理由や体への影響を、初心者向けに解説してくれる
- ☐ 「肘は〇度が良い」など、体感的な指導がある

4. フォーム修正の精度

- ☐ スクワットやベンチなどでミリ単位のズレを修正してくれる
- ☐ すぐに的確な修正アドバイスをくれる

5. セッション外のサポート提案

- ☐ 自宅でできるトレーニングや食事内容をアドバイスしてくれる
- ☐ 疑問があれば LINE やアプリで相談できる環境がある

6. 成果事例と学習歴の開示姿勢

- ☐ 実績（ビフォーアフターなど）を具体的に提示できる
- ☐ 最新のトレーニング理論や論文に触れている

面談で使える質問例

- ・「私と同じ目標の方をどれくらい指導しましたか？」
- ・「このフォームで肩が痛むのはなぜですか？」
- ・「日常で食事のどこを改善すべきですか？」