



input用_オフラインの構想の整理

1. オフライン構想：次のステップ整理

1.1. 現在地の確認

1.1.1. 決まったこと

1.1.1.1. 方向性

1.1.1.1.1. 「なーすけさんの判断基準を取り出し、渡せる形にする」が次のアクション

1.1.1.1.2. そのために実際のコーチングセッションを実施する

1.1.1.2. 対象者の基準

1.1.1.2.1. ジムが定着していない、目標設定がうまくできていない人

1.1.1.2.2. 具体名は未定。募集も選択肢に含む

1.1.1.3. 場所

1.1.1.3.1. 本店ベース+他の場所も試す（両パターン検証）

1.1.1.4. 記録方法

1.1.1.4.1. 1:1での動画撮影

1.1.1.4.2. 「内部確認用・テスト用」と事前に伝達し心理的安全性を確保

1.1.1.5. 第三者の関与

1.1.1.5.1. セッションへの同席ではなく、事後にフィードバックをもらう形

1.1.1.5.2. フィードバック候補：ほんちゃん、かおりさん

1.1.1.6. 実施人数

1.1.1.6.1. 最低3人

1.1.2. 残っている問い合わせ

1.1.2.1. オンライン併用の要否

1.1.2.1.1. オフライン単体で試すか、オンラインサポートを並行するか

1.1.2.2. スケジュール

1.1.2.2.1. 1人目の実施時期、3人完了の目標時期

1.2. オンライン併用についての整理

1.2.1. 前提

1.2.1.1. この実験の目的はサービスの有効性検証ではない

1.2.1.2. なーすけさんの判断基準の「原型」を取り出すこと

1.2.1.3. 目的に対して最適な実験設計を選ぶ

1.2.2. 2つのパターン比較

1.2.2.1. パターンA：オフライン単体

1.2.2.1.1. 取り出せるもの

1.2.2.1.1.1. 事前情報なしで、何を見て・何を選んで・何を捨てるかの原型

1.2.2.1.2. メリット

1.2.2.1.2.1. 変数が少なく、判断基準を切り分けやすい

1.2.2.1.3. デメリット

1.2.2.1.3.1. 実際のサービス導線（オンライン→オフライン）とは異なる

1.2.2.2. パターンB：オンライン併用

1.2.2.2.1. 取り出せるもの

1.2.2.2.1.1. オンラインでの関係性を踏まえた上での対面判断

1.2.2.2.2. メリット

1.2.2.2.2.1. 実際のMake Your Shapeに近い環境での検証になる

1.2.2.2.3. デメリット

1.2.2.2.3.1. 「オンラインで得た情報による判断」か「対面で感じ取った判断」か切り分けにくい

1.2.2.2.3.2. サービス設計が大変

1.2.2.2.3.3. テスト開始とかも遅くなりそう

1.2.2.2.3.4. テスト工数も大きくなる

1.2.3. 提案：まずオフライン単体から始める

1.2.3.1. 根拠①：目的との整合性

1.2.3.1.1. 取り出したいのは判断の「原型」

1.2.3.1.2. オンラインの文脈が入ると、原型に別の変数が混ざる

1.2.3.1.3. 変数が少ない環境の方が取り出しやすい

1.2.3.2. 根拠②：なーすけさんの強みが最も出やすい環境

1.2.3.2.1. 過去の「100本パーソナル」では初見×対面で加速させてきた

1.2.3.2.2. 判断基準の原型は対面の場で最も純度高く出る可能性が高い

1.2.3.3. 根拠③：実験の順番

1.2.3.3.1. オフライン単体→オンライン併用の順なら比較ができる

1.2.3.3.2. 逆順だと「オフライン単体ではどうだったか」が後から検証できない

1.2.3.3.3. オンライン併用を否定しているのではなく、順番の話

1.2.3.4. 根拠④：実施難易度

1.2.3.4.1. オンライン併用を行おうとするとテスト開始が遅くなる

1.2.3.4.2. なーすけさんのリソースも問題になってくる

1.3. タイムライン案

1.3.1. Phase 1：準備（～2週間）

1.3.1.1. やること

1.3.1.1.1. オンライン併用の要否を決定

1.3.1.1.2. 対象者の選定 or 募集開始

1.3.1.1.3. 1人目の日程確定

1.3.1.2. 完了の目安

1.3.1.2.1. 「1人目の日時・場所・相手」が決まった状態

1.3.2. Phase 2：実施（約2～3ヶ月）

1.3.2.1. 進め方

1.3.2.1.1. 3人に対してコーチングセッションを実施

1.3.2.1.2. 各セッション後になーすけさん自身の振り返り

1.3.2.1.3. 動画をもとに事後フィードバック（ほんちゃん・かおりさん）

1.3.2.2. 間隔の目安

1.3.2.2.1. 1人あたり月1回のセッションとして

1.3.2.2.2. 1人目と2人目は並行でもよいし、順番でもよい

1.3.2.2.3. 順番にやる場合：各1～2回実施 × 3人 = 約2～3ヶ月

1.3.2.2.4. 並行でやる場合：約1～2ヶ月に短縮可能

1.3.2.3. 確認したいこと

1.3.2.3.1. 並行 or 順番、どちらがやりやすい？

1.3.2.3.2. 月に何回までセッション時間を確保できるか？

1.3.3. Phase 3：翻訳（Phase 2完了後～約1ヶ月）

1.3.3.1. やること

1.3.3.1.1. 蓄積した判断基準を整理

1.3.3.1.2. 「思想レベル／型レベル／裁量レベル」の3層に分類

1.3.3.1.3. コーチ設計の土台として言語化

1.3.3.2. この先に繋がるもの

1.3.3.2.1. コーチ育成の基準

1.3.3.2.2. レビュワーの判定基準

1.3.3.2.3. 思想拠点で語られる内容

1.4. 次のアクション整理（案）

1.4.1. MTGまでにやること（なーすけさん）

1.4.1.1. この資料に目を通す

1.4.1.1.1. 「現在地の確認」の内容にズレがないか確認

1.4.1.1.2. 「オンライン併用の整理」を読んで、自分の中で方向感を持っておく

1.4.1.2. 対象者の候補を考えておく

1.4.1.2.1. 既存のお客様の中で基準に近い人がいるか

1.4.1.2.2. いない場合、募集する方法として何が現実的か（SNS・紹介など）

1.4.1.2.3. 候補者イメージ

1.4.1.2.3.1. テスト対象人物像

1.4.1.2.3.1.1. ⑨ 潜在性

1.4.1.2.3.1.1.1. 本当はフィットネスを楽しめる素養がある

1.4.1.2.3.1.1.2. 本当は挑戦したい

1.4.1.2.3.1.1.3. 本当はもう一段人生を動かしたい

1.4.1.2.3.1.1.4. でも言語化できていない

1.4.1.2.3.1.2. ⑧ 本質的恐怖

1.4.1.2.3.1.2.1. 太ることではない

1.4.1.2.3.1.2.2. 見た目ではない

1.4.1.2.3.1.2.3. 健康診断でもない

1.4.1.2.3.1.2.4. 人生の時間を空白で消費すること

1.4.1.2.3.1.2.4.1. このまま何も挑戦せず、それっぽい人生で終わること

1.4.1.2.3.1.3. ⑦ セッション時の発言想定

1.4.1.2.3.1.3.1. 「今はちょっと無理ですよね」

1.4.1.2.3.1.3.2. 「子どもがいるので」

1.4.1.2.3.1.3.3. 「仕事が忙しくて」

1.4.1.2.3.1.3.4. 「また時間できたらやります」

1.4.1.2.3.1.4. ⑥ 自己認識

1.4.1.2.3.1.4.1. 「もう仕方ないよな...」

1.4.1.2.3.1.4.1.1. 半分あきらめ始めている。

1.4.1.2.3.1.4.1.2. 完全には諦めていない。

1.4.1.2.3.1.4.1.3. でも、希望も薄れている。

1.4.1.2.3.1.4.2. だが本音は

1.4.1.2.3.1.4.2.1. 本当はまだ諦めきれていない

1.4.1.2.3.1.4.2.2. でも諦めたフリをしている

1.4.1.2.3.1.4.2.3. 本気で向き合うのが怖い

1.4.1.2.3.1.4.2.4. 自分が本気を出しても変わらなかつたら怖い

1.4.1.2.3.1.4.3. 忙しいし

1.4.1.2.3.1.4.4. 家族もいるし

1.4.1.2.3.1.4.5. 仕事もあるし

1.4.1.2.3.1.5. ⑤ 感情状態（温度感）

1.4.1.2.3.1.5.1. 強烈に困ってはいない

1.4.1.2.3.1.5.2. でもモヤモヤしている

1.4.1.2.3.1.5.3. このまま時間が流れるのが怖い

1.4.1.2.3.1.5.4. 「空白の人生」が怖い

1.4.1.2.3.1.5.5. 本当は変わりたい

1.4.1.2.3.1.5.6. でも熱量は高くない

1.4.1.2.3.1.6. ④ 思考構造（内面のロジック）

1.4.1.2.3.1.6.1. 目標は立てられる

1.4.1.2.3.1.6.2. しかし「なぜやるのか？」が浅い

1.4.1.2.3.1.6.3. 目的と接続できていない

1.4.1.2.3.1.6.4. フィットネスを義務として捉えている

1.4.1.2.3.1.6.5. 人生全体との接続がない

1.4.1.2.3.1.6.6. バランスホイールで他領域を見れていない

1.4.1.2.3.1.6.6.1. 仕事

1.4.1.2.3.1.6.6.2. 家族

1.4.1.2.3.1.6.7. 常に矛盾

1.4.1.2.3.1.6.7.1. 「やらなきゃ」と言う

1.4.1.2.3.1.6.7.2. 「今は無理」とも言う

1.4.1.2.3.1.6.7.3. 他責と自己責任を行き来する

1.4.1.2.3.1.6.7.4. 家族を言い訳に使うこともある

1.4.1.2.3.1.6.7.5. 仕事を盾にすることもある

1.4.1.2.3.1.6.7.6. 本当は自分が優先順位を決めている

1.4.1.2.3.1.7. ③フィットネス履歴（過去の挑戦）

1.4.1.2.3.1.7.1. パーソナル経験あり

1.4.1.2.3.1.7.2. ダイエット成功経験あり

1.4.1.2.3.1.7.3. 一時的には結果を出せる

1.4.1.2.3.1.7.4. しかしライフスタイル化できなかった

1.4.1.2.3.1.7.5. 繼続の仕組みを持っていない

1.4.1.2.3.1.7.6. 再挑戦パターン

1.4.1.2.3.1.7.6.1. 正月明け

1.4.1.2.3.1.7.6.2. 夏前

1.4.1.2.3.1.7.6.3. 健康診断後

1.4.1.2.3.1.7.6.4. SNSで刺激を受けたとき

1.4.1.2.3.1.8. ②生活構造（日常オペレーション）

1.4.1.2.3.1.8.1. 平日

1.4.1.2.3.1.8.1.1. 朝は家族対応+出社

1.4.1.2.3.1.8.1.2. 夜はヘトヘトで帰宅

1.4.1.2.3.1.8.1.3. 子どもを寝かせた後に2~3時間ある

1.4.1.2.3.1.8.1.3.1. スマホ

1.4.1.2.3.1.8.1.3.2. YouTube

1.4.1.2.3.1.8.1.3.3. SNS比較

1.4.1.2.3.1.8.1.3.4. 軽い飲酒

1.4.1.2.3.1.8.1.3.5. 仕事の愚痴

1.4.1.2.3.1.8.1.3.6. ダラダラ

1.4.1.2.3.1.8.1.4. しかしその時間は疲労回復やスマホで消える

1.4.1.2.3.1.8.2. 休日

1.4.1.2.3.1.8.2.1. 運動状況

1.4.1.2.3.1.8.2.1.1. 直近はほぼ止まっている

1.4.1.2.3.1.8.2.1.2. 数えきれないほど中断

1.4.1.2.3.1.8.2.1.3. 再開→停止の繰り返し

1.4.1.2.3.1.8.2.2. 家族優先

1.4.1.2.3.1.8.2.3. 自分の時間はほぼゼロ

1.4.1.2.3.1.9. ① 基本属性（外的構造）

1.4.1.2.3.1.9.1. 年齢：30歳前後

1.4.1.2.3.1.9.2. 居住：都市部

1.4.1.2.3.1.9.3. 職業：大企業勤務の会社員

1.4.1.2.3.1.9.4. 年収：同年代平均より高め

1.4.1.2.3.1.9.5. 家族：既婚、保育園児あり

1.4.1.2.3.1.9.6. 勤務時間：9:00出社／22:00帰宅

1.4.1.2.3.1.9.7. 特徴

1.4.1.2.3.1.9.7.1. 安定はしている

1.4.1.2.3.1.9.7.2. 経済的不安は強くない

1.4.1.2.3.1.9.7.3. でも時間的余裕がない

1.4.1.2.3.1.9.8. “変わらなくても普通に生きられる人”かなあと

1.4.1.2.3.1.9.8.1. でも動かすことに意味がある

1.4.1.2.3.2. 人物の構造

1.4.1.2.3.2.1. 表層

1.4.1.2.3.2.1.1. 忙しい会社員パパ・ママ

1.4.1.2.3.2.2. 中層

1.4.1.2.3.2.2.1. 断続的努力型・義務型フィットネス

1.4.1.2.3.2.3. 深層

1.4.1.2.3.2.3.1. 空白を恐れている人

1.4.1.2.3.3. 対象外基準

1.4.1.2.3.3.1. 本気で鬱状態レベル

1.4.1.2.3.3.2. 経済的に極端に困窮

1.4.1.2.3.3.3. 強烈な健康リスクで医療優先

1.4.1.2.3.3.4. 他責100%で対話不可

1.4.1.2.3.3.5. 変わる気が全くない

1.4.1.3. スケジュール感を確認しておく

1.4.1.3.1. 月に何回セッション枠を確保できそうか

1.4.1.3.2. 1人目をいつ頃やれそうか（仮でOK）

1.4.2. MTG後～1人目実施までにやること

1.4.2.1. なーすけさん

1.4.2.1.1. 対象者の確定・声かけ（or 募集開始）

1.4.2.1.2. 1人目の日程・場所の確定

1.4.2.1.3. 対象者への事前説明（実験を兼ねている旨の伝達方針に沿って）

1.4.2.2. ぼんちゃん

1.4.2.2.1. 事後フィードバックの観点整理（動画を見る際に何を見るか）

1.4.2.2.2. 振り返りフォーマットの叩き台作成（なーすけさんが使いやすい形で）

1.4.2.2.3. 正規のスケジュール作成

1.4.2.2.3.1. 実際のやり取りの方法など

1.4.2.2.3.2. 契約書の取り決めなど

1.4.2.2.4. かおりさんへの協力依頼・役割の共有

1.4.2.3. 完了基準

1.4.2.3.1. 「日時・場所・相手・記録方法・事後フィードバック体制」がすべて決まった状態

1.4.3. セッション実施後にやること（毎回）

1.4.3.1. なーすけさん（セッション後できるだけ早く）

1.4.3.1.1. 自身の振り返りを実施

1.4.3.1.2. 「あの場面でAではなくBを選んだ。理由はこう」を言語化

1.4.3.2. ほんちゃん・かおりさん（動画共有後1週間以内目安）

1.4.3.2.1. 動画を確認し、フィードバックを返す

1.4.3.2.2. なーすけさんの振り返りと照らし合わせ、ズレがある部分を共有

1.4.3.3. すり合わせ（各セッション後）

1.4.3.3.1. なーすけさんの振り返り × 第三者フィードバックの突き合わせ

1.4.3.3.2. 出てきた判断基準の蓄積

1.5. 次回ミーティングのアジェンダ

1.5.1. 目的

1.5.1.1. この資料の内容を確認し、1人目の実施に向けてGOを出す

1.5.2. 進め方

1.5.2.1. 資料の確認

1.5.2.1.1. 「現在地の確認」にズレがないか

1.5.2.1.2. 追加・修正点の反映

1.5.2.2. 残り2つの意思決定

1.5.2.2.1. オンライン併用の要否

1.5.2.2.1.1. パターンA・Bを見た上で判断

1.5.2.2.1.2. この場で決定する

1.5.2.2.2. 対象者の方針

1.5.2.2.2.1. 候補がいればその人で進めるか確認

1.5.2.2.2.2. いなければ募集の方法・チャネルを決める

1.5.2.3. スケジュール確定

1.5.2.3.1. 月に確保できるセッション枠

1.5.2.3.2. 並行 or 順番

1.5.2.3.3. 1人目の実施目標日

1.5.2.3.4. 3人完了の目標月

1.5.2.4. アクション確認

1.5.2.4.1. 「次のアクション整理」の内容で動けるか確認

1.5.2.4.2. 調整が必要な箇所があれば修正して確定