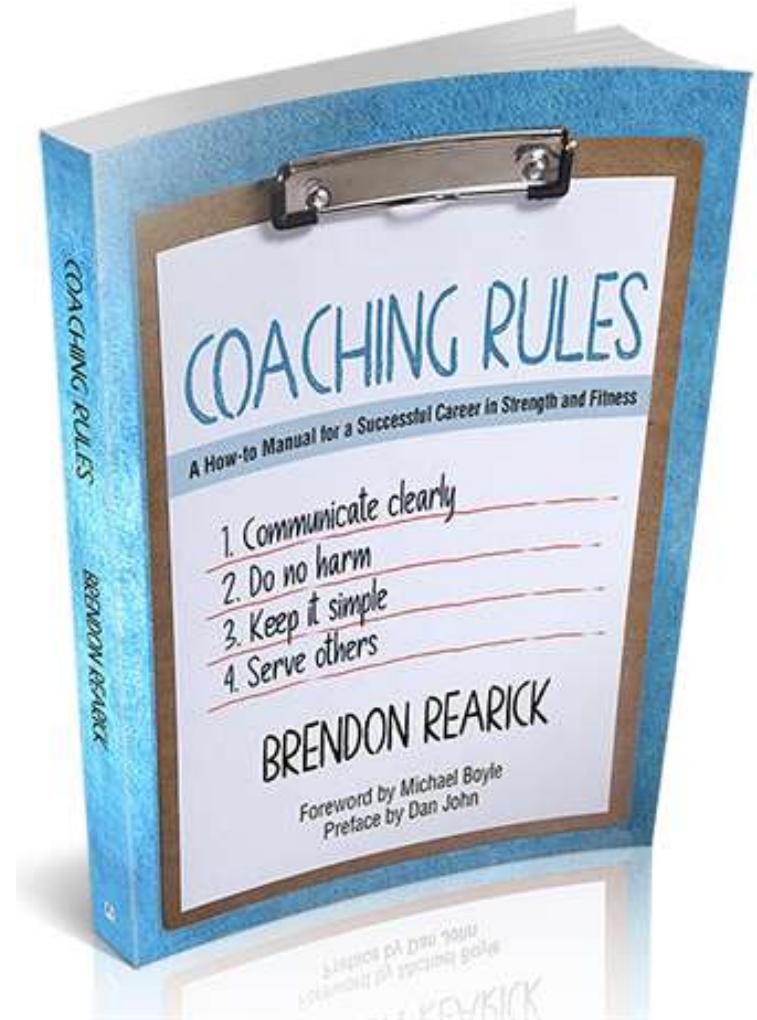


# COACHING RULES

ストレングス＆フィットネス業界  
で長くキャリアを構築する方法



@COACHBRENDONREARICK

この本プレゼンテーション  
を私自身が12年前にコーチングを  
スタートした時に読みたかった  
聞きたかった

# 私達が直面する6つの障害物：

1. 自己満足
2. 利己主義
3. 不十分なコミュニケーション
4. コネクション欠如
5. 過剰な複雑化
6. クライアント減

# 3つの誘導質問：

いかにコーチングすべきか？

いかにプログラムすべきか？

いかにコーチングをキャリアにするか？

# 質問への回答

1. 基本原則 (4つのルール)
2. 計画的練習 (3つの練習エクササイズ)
3. 明確なコミュニケーション (4つのルール)
4. 害を及ぼさない／シンプルに保つ (5つのルール)
5. 他者に奉仕する (5つのルール)

# あなたが引退をする時に知りたいこと

- 沢山の人々を助けた
- 家族 & 健康も損なわれていない
- 銀行に預金がある
- 正しい方法で行った

# ルールについて

“Rules are guidelines, not substitutes  
for thought.”

ルールはガイドラインであり  
考えの代替ではない

*-Richard Dowis*

“There's a reason there's a box.”  
そこには理由があり ボックスがある

*-Michael Boyle*

# THE GROUND RULES

基本原則

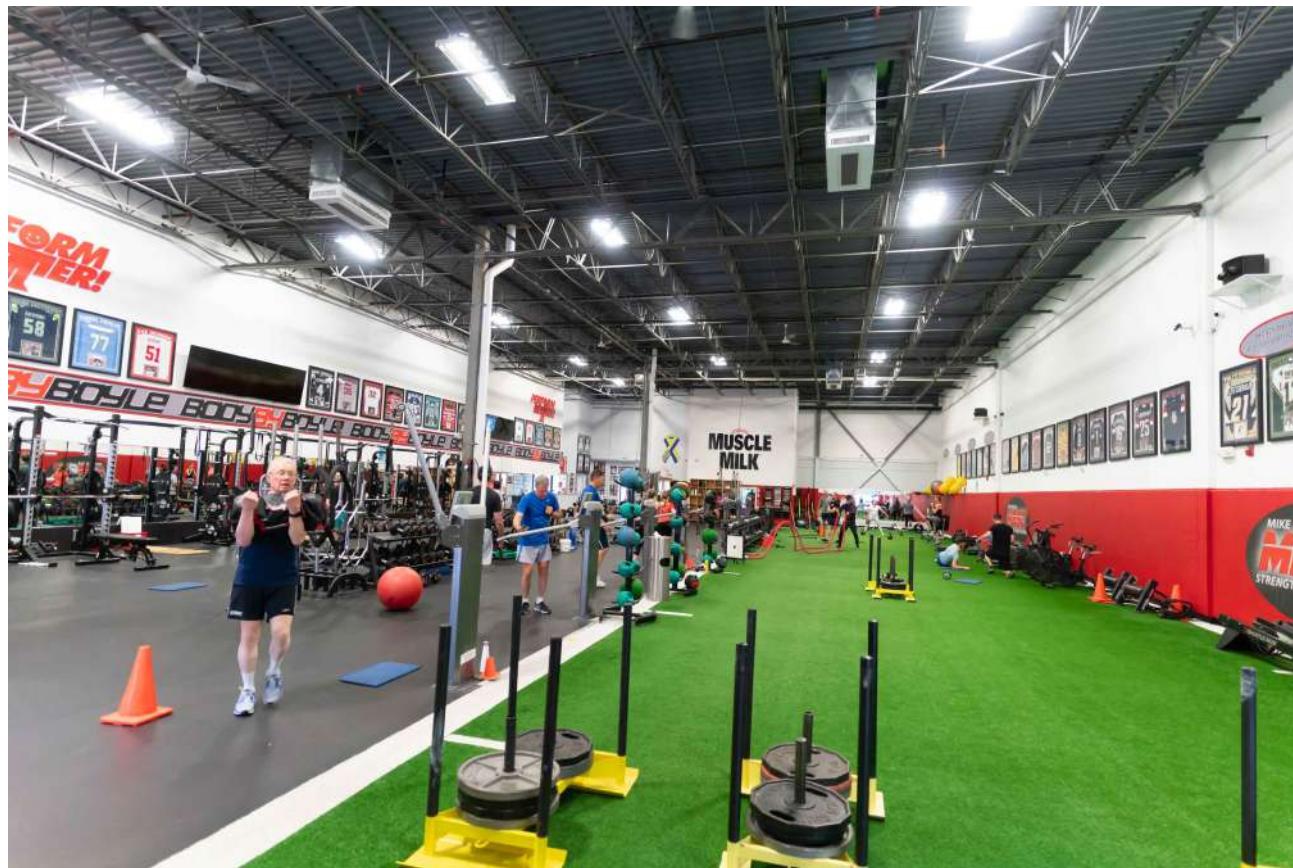
# ルール1：背景・状況は重要



**“IT  
DEPENDS”**

狀況次第

## ルール2：セオリーとしては良いが実践的ではない



ルール3：ルールを知っていればルールを破ることができ

80/20

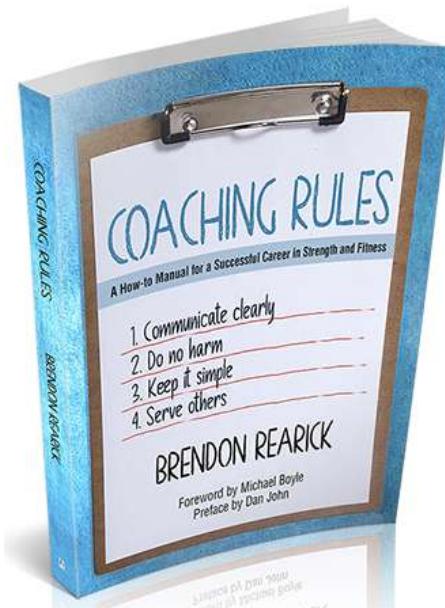
“If you spend too much time learning the tricks of the trade, you may not learn the trade.”

仕事のコツを学ぶことに時間を費やし過ぎれば仕事を学ぶことはないかもしない。

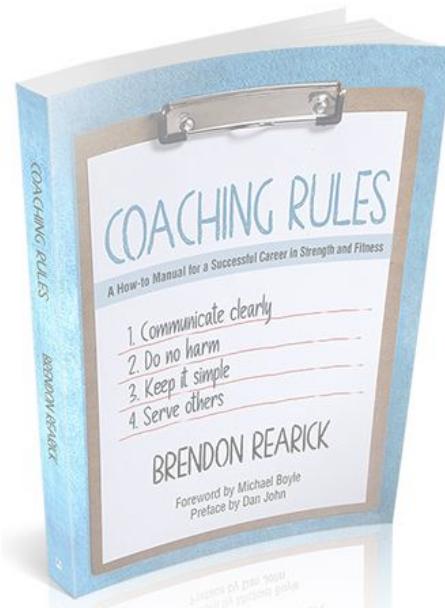
-*John Wooden*

仕事を学び、それからコツを適用する。

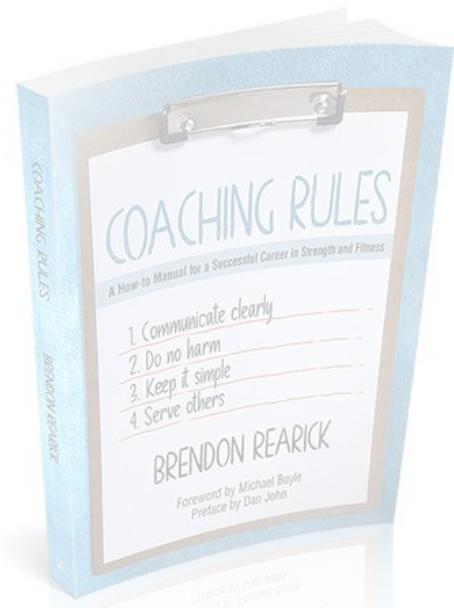
# ルール4：心変わりする権利を 留保する



Edition 1



Edition 2



Edition 3

“Do the best you can until you know better. Then when you  
know better, do better.”

よりよくわかるまでは自らのベストを尽くしなさい。そしてよりよ  
くわかるようになればよりよく行いなさい。

*-Maya Angelou*

**DELIBERATE  
PRACTICE**

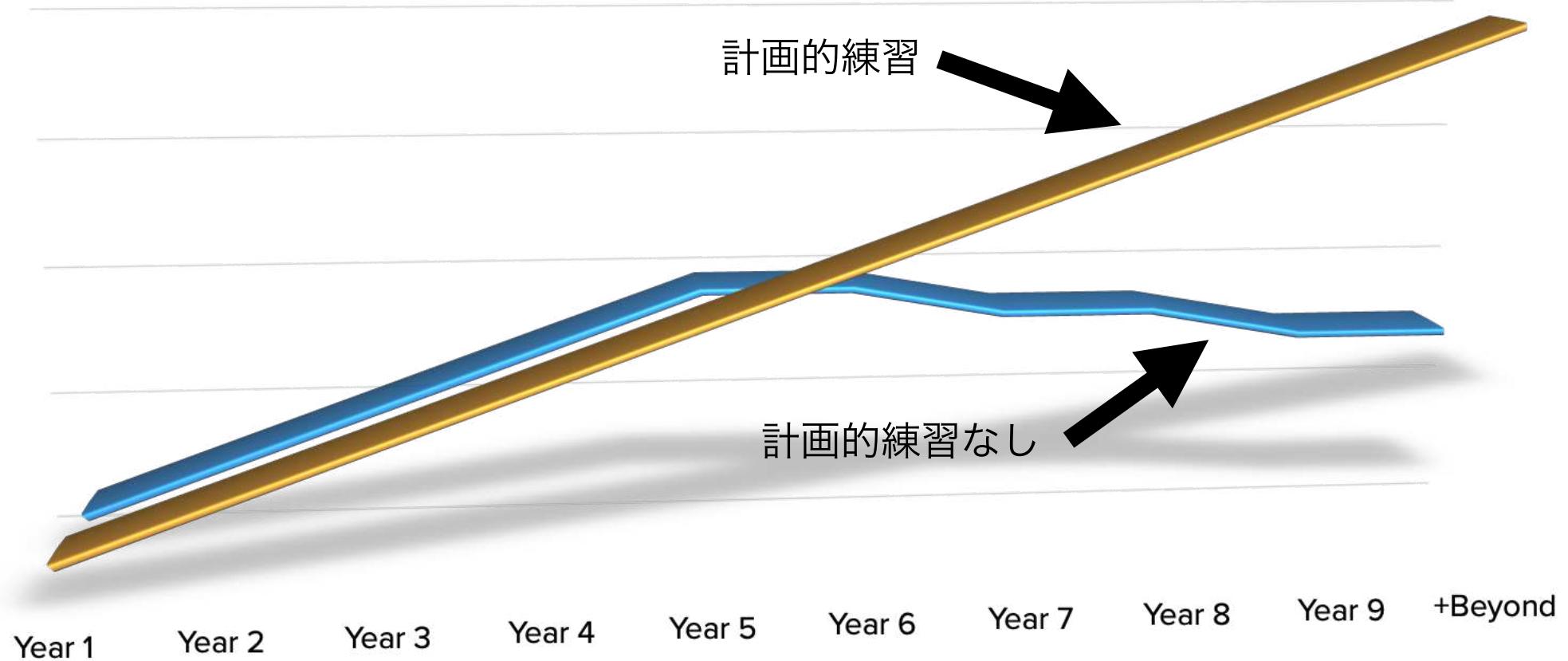
計画的練習

# 計画的練習

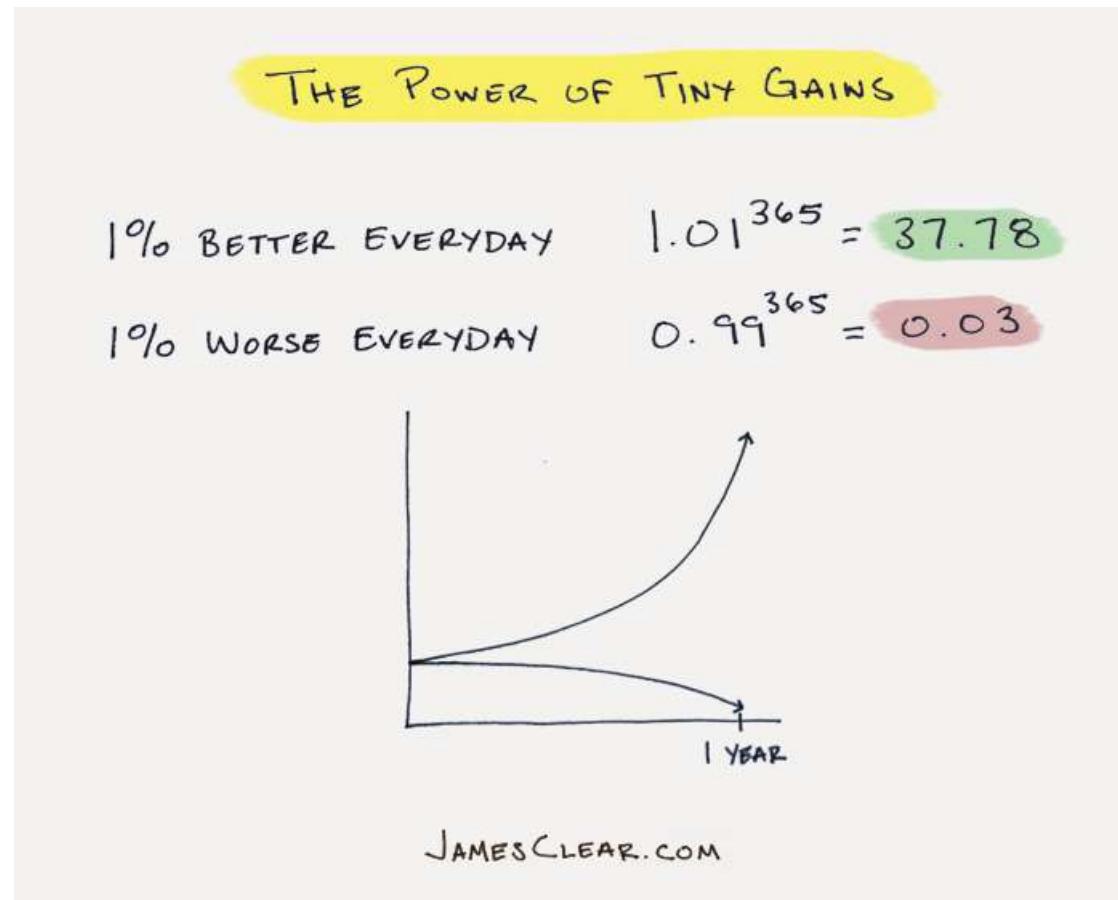
“計画的練習とは、目的を持つ系統的な特別なタイプの練習を指す。通常の練習はマインドレスな反復を含むかもしれないが、計画的練習は焦点を置いた注目を要し、パフォーマンス向上のための特化したゴールを伴って遂行される。”

-James Clear

# 経時的な外科医のパフォーマンス



# あなたにとってこれが何を意味するのか？



# 3つの計画的練習

## 1. コーチングスキル監査

- \* 明確なコミュニケーション

## 2. プログラミング監査

- \* 害を及ぼさない＆シンプルに保つ

## 3. なぜコーチングするのか？

- \* 他者に奉仕する

**COMMUNICATE  
CLEARLY**

明確なコミュニケーション

# エクササイズ1：コーチングスキル監査





# エクササイズ #1-コーチングスキル

ステップ1: スマホのカメラを用意する

ステップ2: 自分自身が5つのエクササイズ（スクワット、プッシュアップ、ダンベルロウ、プランク）をコーチングしているところをビデオ収録する

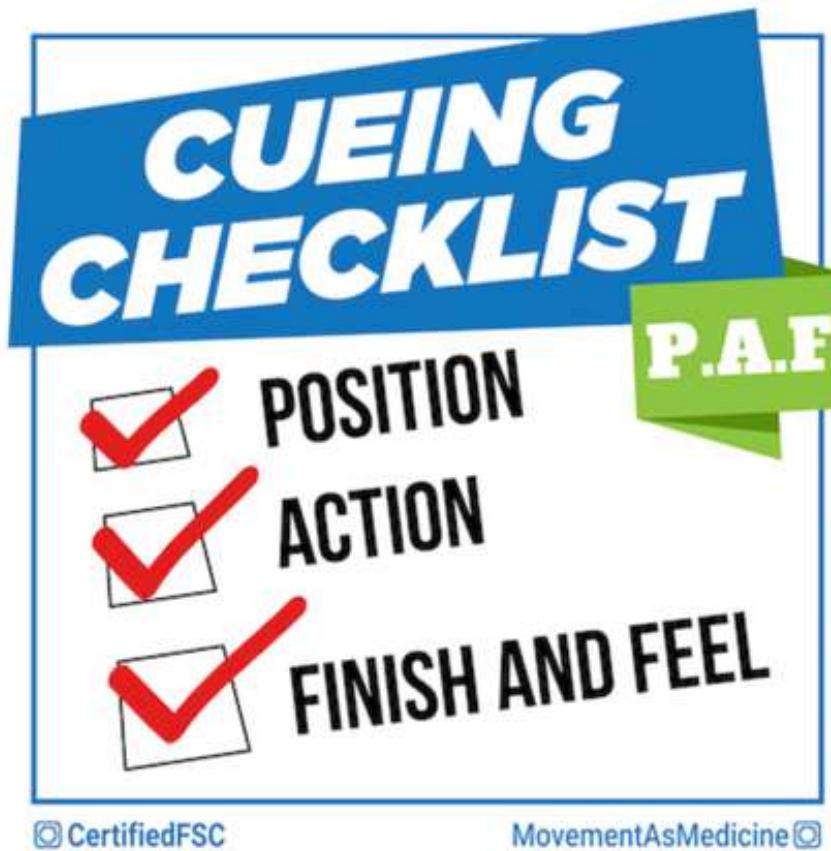
ステップ3: パーソナル／又はグループのクライアントのコーチングをしているところをビデオ収録する

ステップ4: 「ルール」をガイドラインとしてビデオを見てノートをとる

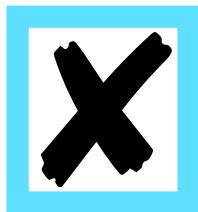
ステップ5: 改善する必要のあるところを計画的に練習する

ステップ6: YouTubeに全てのエクササイズのライブラリができるまで上記のプロセスを繰り返す

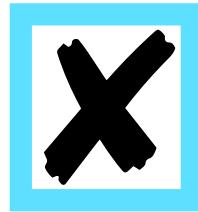
# ルール1：PAFを使って指示出しをする



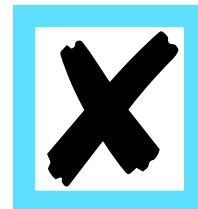
# ルール2：3のパワー



Name 名前



Praise 褒める



Touch タッチ

**ルール3：「コアを働かせる」とか「臀筋を締めて」というのをやめて、その代わりに…**

外在キュー

バーベルを折る

リムにリーチする

背を高く立つ

踵をプラグイン

空をパンチする

人工芝を引き裂くように



## 自己制限ポジション＆ツール

トール&ハーフニーリング

膝の間にブロックを挟む

床の上にテープを貼る

バランスビームを使う

ゴブレットポジション

膝にバンドをつける



# ルール4：素晴らしいデモを提供し、 熱意に溢れ、微笑み人々に優しく

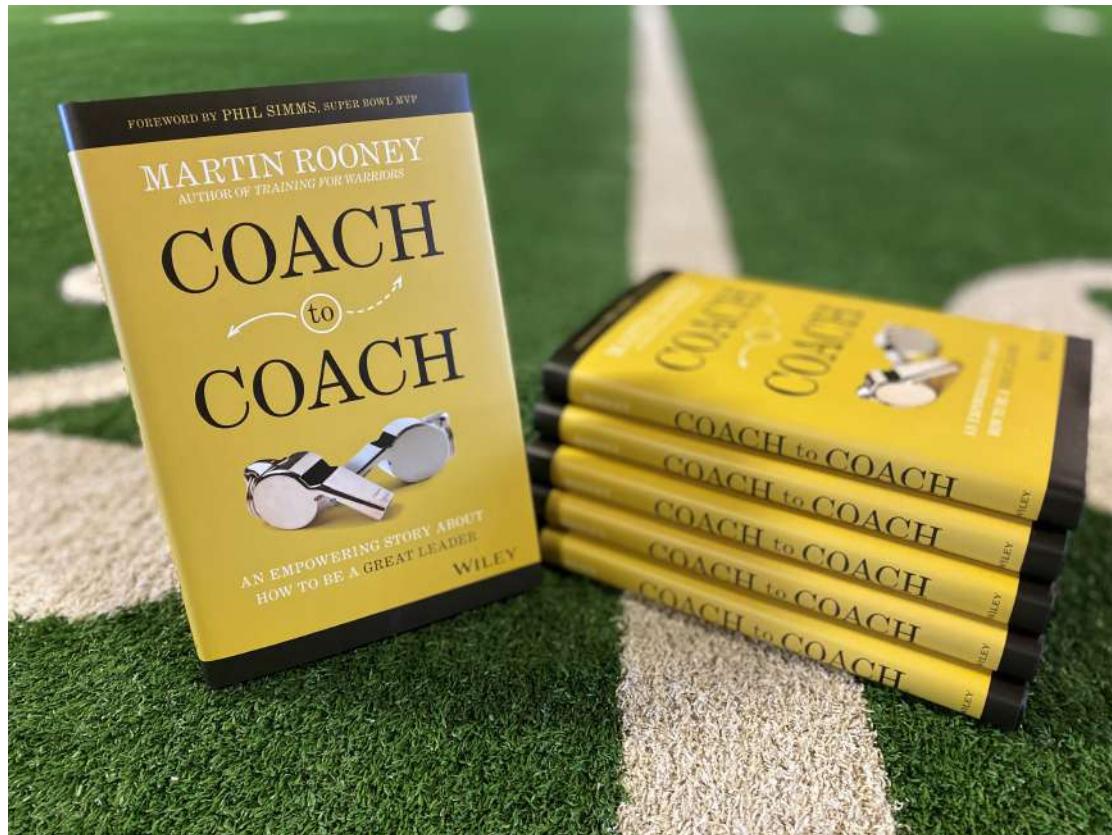


知識と能力を構築するには時間と経験を要するが、熱意、労働倫理、優しさ、有用性、ポジティブさは全て、あなたが今すぐにコントロールできる特質である

“A great coach gets more enthusiastic about someone else's success than themselves.”

素晴らしいコーチは自分自身よりも他者の成功についてより熱心である。

- Martin Rooney



**DO  
NO  
HARM**

害を及ぼさない

**KEEP  
IT  
SIMPLE**

シンプルに保つ

# エクササイズ2：プログラミング監査

MBSC Adult Intro Program: Strength Training w/ Back Pain															
Weeks 1-3															
Foam Rolling	& Peanut For T-spine, 90/90 Tennis Ball in Low Back		Foam Rolling	& Peanut For T-spine, 90/90 Tennis Ball in Low Back		Foam Rolling	& Peanut For T-spine, 90/90 Tennis Ball in Low Back		Foam Rolling	& Peanut For T-spine, 90/90 Tennis Ball in Low Back		Foam Rolling	& Peanut For T-spine, 90/90 Tennis Ball in Low Back		
Mobility Circuit			Mobility Circuit			Mobility Circuit			Mobility Circuit			Mobility Circuit			
Spiderman Stretch			Spiderman Stretch			Box Hip Flexor with Breathing			Box Hip Flexor with Breathing			Hip Rotator Stretch			
Box Hip Flexor with Breathing			Hip Rotator Stretch			Kneeling T-Spine Rot			Kneeling T-Spine Rot			Yoga Table			
Hip Rotator Stretch			Kneeling T-Spine Rot			Yoga Table			Yoga Table						
Kneeling T-Spine Rot															
Yoga Table															
<b>90/90 Breathing on Wall:</b> 2 Rounds of 5 Breaths			<b>90/90 Breathing on Wall:</b> 2 Rounds of 5 Breaths			<b>90/90 Breathing on Wall:</b> 2 Rounds of 5 Breaths			<b>90/90 Breathing on Wall:</b> 2 Rounds of 5 Breaths			<b>90/90 Breathing on Wall:</b> 2 Rounds of 5 Breaths			
Lunge Matrix:			Lunge Matrix:			Lunge Matrix:			Lunge Matrix:			Lunge Matrix:			
Bi-lateral Hip Lift 3 x 10 seconds & Single Leg hip Lift 3 x 10 ea. side			Bi-lateral Hip Lift 3 x 10 seconds & Single Leg hip Lift 3 x 10 ea. side			Bi-lateral Hip Lift 3 x 10 seconds & Single Leg hip Lift 3 x 10 ea. side			Bi-lateral Hip Lift 3 x 10 seconds & Single Leg hip Lift 3 x 10 ea. side			Bi-lateral Hip Lift 3 x 10 seconds & Single Leg hip Lift 3 x 10 ea. side			
Toe-Touch-Squat x-10	Mini-Band Circuit (squats, lateral walks, single leg holds)		Toe-Touch-Squat x-10	Mini-Band Circuit (squats, lateral walks, single leg holds)		Toe-Touch-Squat x-10	Mini-Band Circuit (squats, lateral walks, single leg holds)		Toe-Touch-Squat x-10	Mini-Band Circuit (squats, lateral walks, single leg holds)		Split Squat Hold + 5 Reps			
Split Squat Hold + 5 Reps			Split Squat Hold + 5 Reps			Lateral Squat x 5 ea			Lateral Squat x 5 ea			Lateral Squat x 5 ea			
Lateral Squat x 5 ea			Lateral Squat x 5 ea			SLDL x 10 ea			SLDL x 10 ea			SLDL x 10 ea			
SLDL x 10 ea			SLDL x 10 ea												
Bear Crawl 2 x 10 yds	Inchworm	Core Act. Leg Lowers 2 x 10 ea.	Ladder						Bear Crawl 2 x 10 yds	Inchworm	Core Act. Leg Lowers 2 x 10 ea.				
Lateral Crawl 2 x 10 yds	Forward Skip	Core Act. Deadbug 2 x 10 ea.	1-2 Stick			Gissors	Lateral In-In Out Out		Lateral Crawl 2 x 10 yds	Forward Skip	Core Act. Deadbug 2 x 10 ea.				
High-Knee Run	Shuffle	Quad Hip Ext. (on elbows) 2 x 10 ea.	Gross Behind			In-In/Out-Out			High-Knee Run	Shuffle	Quad Hip Ext. (on elbows) 2 x 10 ea.				
Cartwheels			Gross-if Front						Cartwheels						
Box Jump: 3 x 5 (first week 2 sets only)	Jump Squats (One at a time - not continuous) 3 x 8		Low Lateral Bound B Stick: 3 x 5 ea. (first week 2 sets only)						Box Jump: 3 x 5 (first week 2 sets only)	Jump Squats (One at a time - not continuous) 3 x 8					
Kneeling Chest Pass: 3 x 10	Stay light		1/2 Kneeling Side Toss: 3 x 10 ea			Light Medball Overhead Slams 3 x 10			Standing OH Throw: 3 x 10 ea side			Light Battling Ropes 3 x :20/ :25/ :30			
Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea w/ Tall Kneeling Side Plank			Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea w/ Tall Kneeling Side Plank						Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea w/ Tall Kneeling Side Plank						
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	Week 1
KB Deadlift	2x8	2x8	3x10	Goblet Squat to Box	2x8	3x8	3x10	KB Deadlift	2x8	2x8	3x10	PVC Hip Hinge Practice 3 x 8			
PVC Hip Hinge Practice 3 x 8															
Inline Chop	2x8	3x10	3x12	Inline Lift	2x8	3x10	3x12	Inline Row	2x8	3x10	3x12				
Supported Sumo Hold Stretch	2 x :20	3 x :20	3 x :20	Toe-Touch Squat	2 x 4	3 x 8	3 x 10	Leg Curl 5 sec. Eccentrics	2x5	3x6	3x8				
Split Squat Hold	2 x :15	3 x :15	3 x :20	Lying Hip Flexion 5 sec. Mini-band hold	3 x 4 ea. side	3x 5 ea. side	3x 6 ea. side	Split Squat	2 x 8 ea	3 x 8 ea	3 x 8 ea				
Chin-Up (don't drop down) or X-Pulldown	2 x 5 3 x 8	3 x 5 3 x 10	3 x 5 3x12	TRX Row w/ roller btw knees	2 x 8	3 x 8	3 x 10	DB Row	2 x 8 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea				
Floorslide or Wallslide	2 x 8	3 x 10	3 x 12	Front Plank	2 x :20	3 x :20	3 x :25	Active Spiderman OR Wall/Floor Slide	2 x 5 ea. 2 x 8	3 x 5 ea. 3 x 10	3 x 5 ea. 3 x 12				
Push-Up w/ roller between knees	2 x 8	3 x 8	3 x 10	Reaching or 1 KB SLDL	2 x 8 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea	1/2 Kneeling OH Press 1/2 Kneeling Landmine Press	2 x 8 ea. 2 x 8 ea.	2 x 8 ea. 3 x 8 ea.	2 x 10 ea. 3 x 10 ea				
Farmer Carry	2 x Turf	3 x Turf	3 x Turf	Suitcase-Carry Goblet Carry	2 x Turf	3 x Turf	3 x Turf	Foot Elevated SL Hip Lift	2 x 8	3 x 8	3 x 10				
TK Anti-Rotation Hold	2 x :15 ea	3 x :15 ea	3 x :20 ea	TK Push/Pull	2 x 8 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea	Farmer Carry	2 x Turf	3 x Turf	3 x Turf				
Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3	Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3	Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3	Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3
Tempo-Runs	x-8	x10	x-12	Sled Push	x4	x5	x6	Airdyne	1 mile	1.5 mile	2 mile				
(DEPENDING ON SPACE)				Down and Back = 1				Record Times							
Turf: Down and Back x 1 Minute Rest or Tredmill 15/45 off @ 5 incline				Stay Light! Focus on Form											
Bike Sprints :20/:40	x6	x7	x8												
90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 15 Breaths				90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 15 Breaths				90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 15 Breaths							

# トレーナー法廷



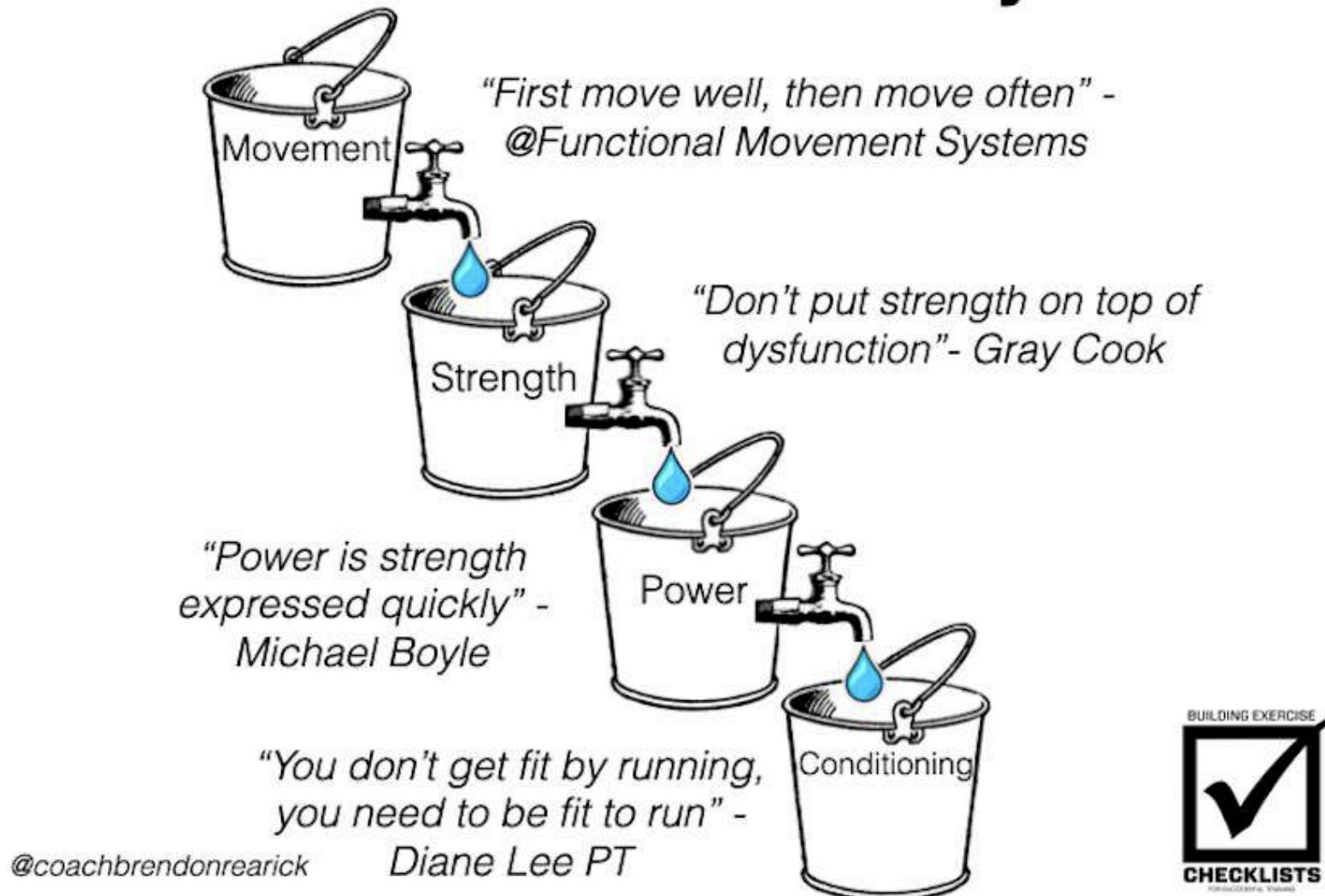
# エクササイズ #2-プログラミング監査

ステップ 1: 現在使用しているプログラムを3つ選択し、最善を尽くして可能な限り異なったものにする。

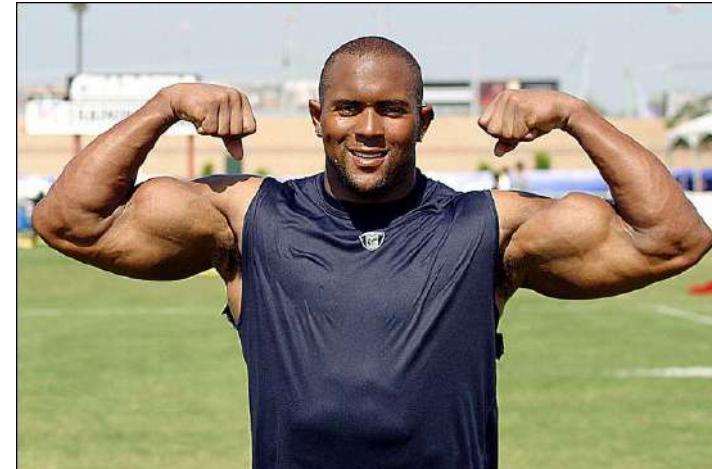
ステップ 2: 用紙の一番上に「このエクササイズを入れた理由は....」と記入し、それぞれのプログラム毎に、エクササイズ一つずつの「なぜ」を記入する。

ステップ 3: 自らの博士論文の正当性を主張するかのように自身のプログラムの正当性を主張する。

# ルール1：バケツの階層を遵守する



## ルール2：どのくらい強ければ十分に強いのか？



# ゴールディロックス トレーニング



## Adult Goals / Athlete Foundations

- Farmer Carry x Bodyweight x 1 minute (1/2 BW in each hand)
- Hang x 1 minute
- KB Deadlift 52 kg. x 10
- Kettlebell Swing 0.35 BW x 12
- Push Up x 10
- Chin Up x 5 and/or Dumbbell Row 0.4 BW x 8
- Feet elevated Ring Row on 12" box x 10
- Goblet Squat 0.5 BW x 10
- TGU ~~0.25~~<sup>0.20</sup> BW x 3
- Goblet Lateral or Curtsy Lunge 0.3 BW x 8
- Half Kneeling Press ~~0.25~~<sup>0.20</sup> BW x 8



# Athlete End Goals

- Trap Bar double BW x 5
- 1.25 - 1.5 x BW x 5
  - Hang Clean
  - Chin Up (total)
  - Bench Press
  - RFE Split Squat
- 200 lb. College Hockey Player
  - Trap Bar 400 lbs. x 5
  - Hang Clean 250 - 300 lbs. x 5
  - Chin Up BW +50 - 100 lbs. x 5
  - Bench Press 250 - 300 lbs. x 5
  - RFE Split Squat 250 - 300 lbs. x 5



# 例外：どのくらい強ければ十分に強いのか？

- 減量目的のクライアント（彼らの目標体重使用）
  - 年齢
  - 性別
  - スポーツ
  - ポジション
  - 徐脂肪筋肉／相対的質量
- さらに学ぶなら：  
[EXERCISECHECKLISTS.COM](http://EXERCISECHECKLISTS.COM)

**ルール3：リハビリとフィットネスの間に違いはない。トレーニングのリグレッションとプログレッションがあるだけだ。**

# スクワット

最小難易度（受動的）の  
リグレッション



最小難易度（能動的）  
リグレッション

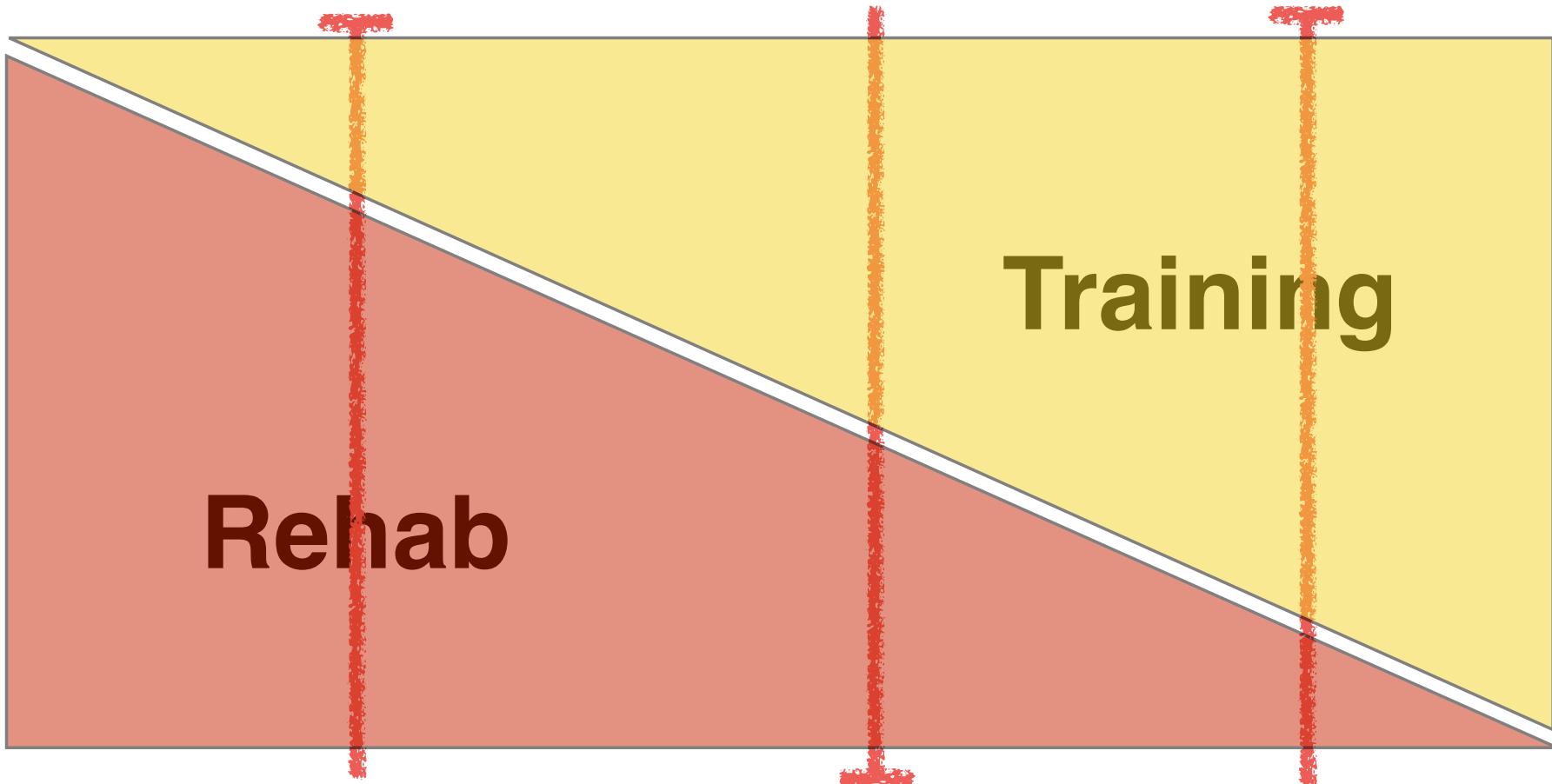


フィットネスの  
プログレッション

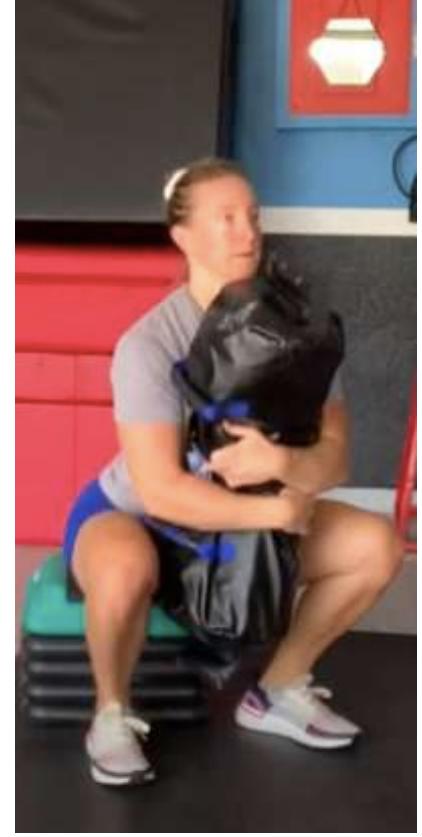
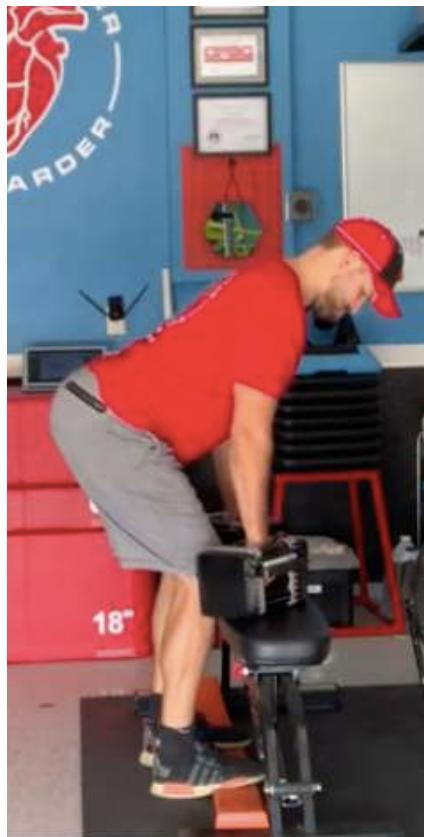
# トレーニングリハビリ連続体

ACL手術後4週間

健康な21歳の大学生アスリート



# ルール4：ツールやクライアントのポジションを「アシスタントコーチ」として使う



ルール5：高重量を良いフォームでリストすることはコレクティブであり、モビリティを向上させることもできる



SERVE  
OTHERS

他者に奉仕する

# エクササイズ3：あなたはなぜ指導するのか？



# エクササイズ #3-なぜ指導するのか？

ステップ1: 今から20年後私は、クライアント、選手達、コミュニティ、そしてフィットネス業界にどのような種類の影響を与えるのか？

ステップ2: 上記の答えに基づいて、10年後？3年後？今年中？90日後に何を達成する必要があるのか？

ステップ3: 自身がクライアントになったつもりで自分自身の推薦状を書く。どう言って欲しいのか？

ルール1：もし常に忙しく、あるいは過酷に仕事をしているとしたら、いつ斧を研ぐのでしょうか？



# キャリアの最初の5年間のために：

ルール 2A: 全てのチャンスに「イエス」と答え、全ての人をトレーニングする。

ルール 2B: 収入の10%を継続教育に費やす。

# 継続教育 30:1 ROI

\$279 カンファレンス：通算 \$8,370

\$16.95 書籍：通算 \$508.50

\$99 バーチャルセミナー：通算 \$2,970

“The best investment you can make is in yourself. **The more you learn, the more you'll earn.**”

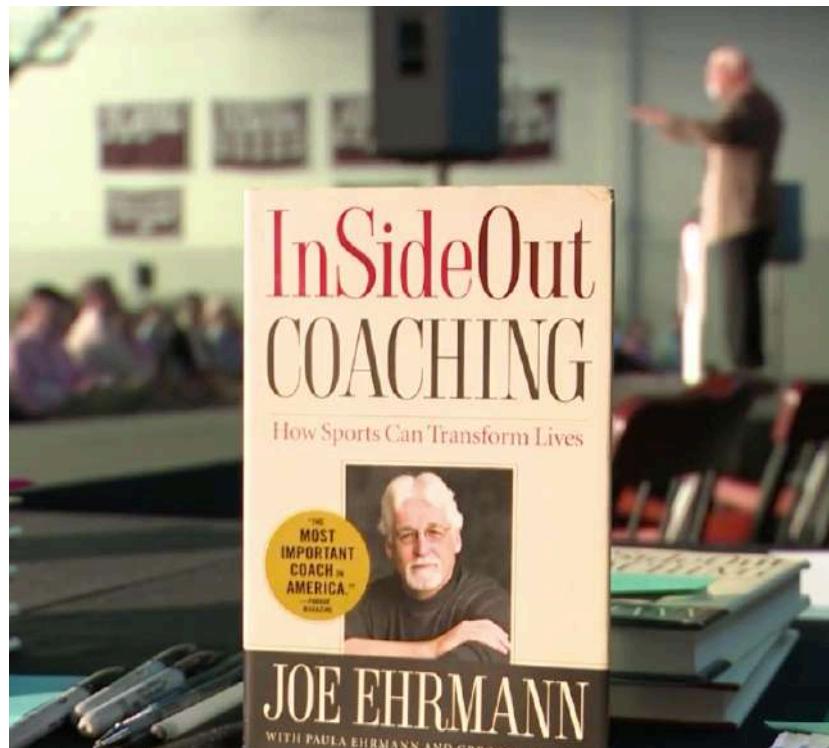
最良の投資は自分自身への投資である。より多く学べばより多く獲得する。

-Warren Buffett

# キャリアの最初の5年間の後で：

- ルール 3A: 「ノー」ということを学び、トレーニング対象者を選択する。
- ルール 3B: 収入の10%を継続教育に費やすことを続けつつも、収入の10%を貯蓄し始める。

# ルール4：20年後に自身がいかに良い コーチであるかを知ることになる



“私の選手達が帰ってきて献身的な夫、パートナー、友人、父親であり、誠実で親身になれる人であり、様々なコミュニティにおける全てのレベルでのリーダーであるとき、そのときに私は知ることになるでしょう。人々はよく今シーズンのチームの成功はどのようなものかと質問します。私は、彼らに20年後にわかると伝えます。”

- Joe Ehrmann

今から20年後あなたに  
とって何が重要ですか？

**ルール5：**より多くの人達を助ければ助けるほどあなたは成功するでしょう。



つい昨年...

時間あるいは商品を提供した\$1.00あたり、商品販売あるいは新しいチャンスという形で\$30.00のリターンがありました。

**WRAP  
UP!**

まとめ

# 私達が直面する6つの障害物：

1. 自己満足
2. 利己主義
3. 不十分なコミュニケーション
4. コネクション欠如
5. 過剰な複雑化
6. クライアント減

# 3つの誘導質問：

いかにコーチングすべきか？

いかにプログラムすべきか？

いかにコーチングをキャリアにするか？

# 質問への回答

1. 基本原則 (4つのルール)
2. 計画的練習 (3つの練習エクササイズ)
3. 明確なコミュニケーション (4つのルール)
4. 害を及ぼさない／シンプルに保つ (5つのルール)
5. 他者に奉仕する (5つのルール)

# あなたが引退をする時に知りたいこと

- 沢山の人々を助けた
- 家族 & 健康も損なわれていない
- 銀行に預金がある
- 正しい方法で行った

# 計画的練習：

1. 自身のビデオを見る
2. プログラムを監査する
3. 自分が何者になりたいかよく考える

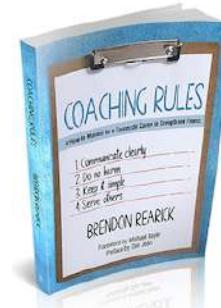
\*これらを他のコーチやメンターと行えればボーナスポイント

この本プレゼンテーション  
を私自身が12年前にコーチングを  
スタートした時に読みたかった  
聞きたかった

# THANK YOU!

BrendonRearick@gmail.com

www.BrendonRearick.com



# プレゼンテーションで言及した書籍

1. **Coaching Rules**: A How to Manual for A Successful Career in Strength & Fitness by *Brendon Rearick*
2. **The Power of Full Engagement** by *Jim Loehr and Tony Schwartz*
3. **How to Make Your Writing Reader-Friendly** by *Richard Dowis*
4. **Inside Out Coaching** by *Joe Ehrmann*
5. **Peak**: Secrets from the New Science of Expertise by *Anders Ericsson and Robert Pool*
6. **Atomic Habits**: Tiny Changes, Remarkable Results by *James Clear*
7. **E-myth**: Why Most Small Businesses Don't Work and What to Do About It by *Michael Gerber*
8. **Daily Stoic**: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living by *Ryan Holiday*
9. **The Rise of Superman**: Decoding the Science of Ultimate Human Performance by *Steven Kotler*
10. **"There's a reason there's a box."** - by *Michael Boyle*
11. **Coach to Coach** - by *Martin Rooney*

# 基本原則：

ルール #1：背景・状況は重要。

ルール #2：セオリーとしては良いが実践的ではない。

ルール #3：ルールを知っていればルールを破ることができる。

ルール #4：心変わりする権利を留保する。

# 明確なコミュニケーション：

ルール #1：PAFを使って指示する。 Position. Action. Feel.

ルール #2：3のパワー

ルール #3：「コアを働かせる」とか「臀筋を締めて」というのをやめる。

ルール #4：疑わしき時は素晴らしいデモを提供し、熱意に溢れ、微笑み人々に優しく。

# 害を及ぼさない／シンプルに保つ：

ルール #1：バケツの階層を遵守する。

ルール #2：ツールやクライアントのポジションを「アシスタントコーチ」として使う。

ルール #3：どのくらい強ければ十分に強いのか？

ルール #4：リハビリとフィットネスの間に違いはない。トレーニングのリグレッションとプログレッションがあるだけだ。

ルール #5：高重量を良いフォームでリストすることはコレクティブであり、モビリティを向上させることもできる。

# 他者に奉仕する：

ルール #1：もし常に忙しく、あるいは過酷に仕事をしているとしたらいつ斧を研ぐのでしょうか？

ルール #2A：全てのチャンスに「イエス」と答え、全ての人をトレーニングする。

ルール #2B：収入の10%を継続教育に費やす。

ルール #3A：「ノー」ということを学び、トレーニング対象者を選択する。

ルール #3B：収入の10%を継続教育に費やすことを続けつつも、収入の10%を貯蓄し始める。

ルール #4：20年後に自身がいかに良いコーチであるかを知ることになる。

ルール #5：より多くの人達を助ければ助けるほどあなたは成功するでしょう。