

聞かせて\*ふじしー！

---

しつもんメンタルトレーニング

ゼロからはじめるライティング講座

with あゆみん

# 今日の講座をおすすめしない方

---

▶村上春樹さんを目指している方

# 鈴木あゆみ（あゆみん）

---



- ▶ しつもんメンタルトレーニングトレーナー  
（ワークブック）
- ▶ 女子アイスホッケー元日本代表  
'98 長野五輪 6位  
'99 冬季アジア大会 銀メダル  
世界選手権（B）優勝  
'00 世界選手権（A）8位  
'01 ソルトレイクシティー五輪最終予選
- ▶ ママさん選手としてプレー
- ▶ '14 全日本選手権（B）優勝  
ベスト6（FW）受賞 36歳

# ライター実績

---

- ▶ '03 冬季アジア青森大会 デーリー東北にて観戦記連載
- ▶ '04 東奥日報 WEB東奥にてリレーエッセイ
- ▶ '07 女子アイスホッケー世界選手権division I 公式サイトにて観戦記連載
- ▶ '09 フリーペーパー マ・シェリ八戸版にて「育児徒然草」連載  
2011年4月 震災のため中止
- ▶ '16~'19 デーリー東北 コラム「私見創見」担当
- ▶ '15~現在 WEBコンサルティング・サイト制作等を行う会社にて、  
ライティング、メルマガ執筆代行などを行う
- ▶ '18 ふじしーの4冊目にて執筆作業を行う（ブックライター）

講座が終わったときに、

どうなっていたら最高ですか？

今日、

聞きたいことは何ですか？

# 聞かせて！ふじしー

---

- ▶ ブログを始めようと思ったきっかけは何ですか？
- ▶ もう何年目？
- ▶ いつ書いているのですか？
- ▶ 毎日書くのは大変？
- ▶ 1本書き終わるまでの時間はどのくらいかかりますか？
- ▶ 写真はふじしーが撮影しているのですか？

話を聞いてみて、

感じたことは何ですか？



どうしてブログを書くのですか？

誰に伝えたいですか？

## 【理想の読者像】

年齢・性別・家族構成・職業・趣味

乗っている車、

どんな雑誌を読んでいる？

どんな服装をしている？

どんな音楽が好き？

どんなことに悩んでいる？

たった一人の人を強く思い浮かべる

“

どの記事も、  
たった一人の人に向けた、  
ラブレターである。

-中野巧「6分間文章術」ダイヤモンド社  
4月22日エンパシーチャート セッションライブより

あなたが伝えたいことは何ですか？

# ネタが見つけれられない時はどうしたらいいですか？

---

- ▶ 伝えたいことを思い出すカギ (インプット)  
本・映画・人との出会い・旅・・・
- ▶ 言葉のストックを持つ 出会った言葉を貯めておく
- ▶ メモする (LINE活用法)
- ▶ Kindle ハイライトを一括で読む
- ▶ 本のハイライトを書き出しておく
- ▶ オマージュする  
誰かが伝えていることを自分だったらどう伝えるか？
- ▶ 困っていることを聞く

# 読者は何を知りたいのだろうか？

---

- ▶ google等で検索
- ▶ 「しつもんメンタルトレーニング」で検索

www.sakaiku.jp > topics ▾



しつもんメンタルトレーニングのテキストを無料配布します！ | サカイク

2020/03/03 - これまでサカイクでも何度も取材をさせていただいている「しつもんメンタルトレーニング」の藤代圭一さんが、この度の新型コロナウイルスの影響での学校休校措置を受けて、「休校の間、子どもたちに楽しく過ごしてもらおう」という思いから、しつ ...

## しつもんメンタルトレーニングに関連する検索キーワード

しつもんメンタルトレーニング 評判	質問 トレーニング
しつもんメンタルトレーニングトレーナー	Shimt
しつもんメンタルトレーニング 本	メンタルトレーニング 講演
スポーツリレーションシップ協会	メンタル アクティビティ
メンタルトレーニング 4つ	Http shimt.jp tanoshimo

Gooooooooooooooogle >

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 次へ

検索キーワードからヒントをもらう

## メンタルトレーニングに関連する検索キーワード

メンタルトレーニング 種類	メンタルトレーニング 簡単
メンタルトレーニング 講座	メンタルトレーニング 仕事
メンタルトレーニング 中学生	メンタルトレーニング ノート
メンタルトレーニング 教室	メンタルトレーニング ストレス
メンタルトレーニング 本	メンタルトレーニング テスト



## ウォーキングに関連する検索キーワード

ウォーキング 服装	ウォーキング 頻度
ウォーキング やり方	ウォーキングシューズ
ウォーキング 歩き方	ウォーキング 効果 メンタル
ウォーキングダイエット 効果 いつから	ウォーキングダイエット成功
ウォーキング 効果が出るまで	ウォーキング 健康 距離





このブログ記事で、

あなたが伝えたいことは何ですか？

< 1 記事 1 テーマ >

# パターンその1

---

- ▶ 誰かの悩みを紹介する
- ▶ 誰にでも当てはまるような悩みを紹介する
- ▶ 名言を入れる
- ▶ 解決策を伝える
- ▶ しつもんをする

<http://shimt.jp/?p=2797>

# パターンその2

---

- ▶ 相談内容を紹介する
- ▶ 共感をする
- ▶ その中での課題を紹介する
- ▶ 解決方法を伝える
  - ・ 1
  - ・ 2
  - ・ 3
- ▶ おさらいする
- ▶ しつもんをする
  - <http://shimt.jp/?p=5001>
  - <http://shimt.jp/?p=2480>

# パターンその3

---

- ▶ 伝えたいことを書く
- ▶ イメージできる場面を紹介する
- ▶ 名言を入れる
- ▶ 解決策を伝える
- ▶ 再び、伝えたいことを伝える

<http://shimt.jp/?p=4993>

偉人の力を借りる  
数値やデータで示す



説得力が増す

ふじしーはどうやって  
名言を探していますか？

失敗談やエピソードの前後で、

どんな変化がありましたか？

(自分、選手、保護者など)

この記事を通して、  
あなたが伝えたいことは  
何ですか？

(まとめ、おさらい)



どんなしつもんをしますか？

# 書き方

---

- ▶ 臨場感を出す 会話を再現する
- ▶ 余白を使う  
文字でびっしりにしない
- ▶ 改行を工夫する
- ▶ 写真 未来のイメージ画像を載せる
- ▶ タイトルは最後につける
  - ・アクセスがほしいのか？世界観を大事にしたいのか？

# タイトルのつけ方

参考：4/27 取材ライティング講座

---

## ▶ 「共感」と「驚き」

例) なぜさおだけ屋はつぶれないのか？（みんなが思っていたこと）  
長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい！（それだけ！？）

## ▶ 数値を入れる ○○が9割 ～できるようになる！○つのしつもん

## ▶ 世界観→ふじしーのメルマガタイトルを参考に。

# 記事の書き方

---

- ▶ 目安文字数 1000~1500字。SEO的には1800~2000字以上。
- ▶ 「1記事1テーマ」。あれもこれもはNG。
- ▶ 段落の区切り方
  - 1段落の文字数は短めに。100~200字前後。
  - 1文40~60字。→3文で1段落。
  - 改行の使い方。間の取り方。
- ▶ 常に読者を意識して書く。
  - 例) docomo らくらくスマホ 「おちゃのこさいさい」
  - ペルソナに合った言葉選びを。
- ▶ 校正作業 必ず読み返す。一晩おく。
  - (不安な時はご相談を)

# ブログを書くときに大切なこと

---

## ▶ あり方

- ・ 「We」で語る ぼくたち指導者は～、ぼくたち大人は～

## ▶ 手放したいこと

- ・ どう見られているかを心配していないか？
- ・ 下手なままアップしてもいいのか？

→完璧主義を手放す

# やらないことは何ですか？

---

- ▶ 否定すること  
相手を非難して自分を持ち上げない
- ▶ 誰かの悪口を書くこと
- ▶ たくさん伝えない 一つに絞る
- ▶ 専門用語を使わない  
→ 小学4年生でもわかるようにする

この時間で、  
学んだことは何ですか？

この1週間で、

やりたいことは何ですか？



“

仕事で書く文章に

「文才」はいらない。

「読者にとって役に立つ内容」を、  
わかりやすく伝えることができれば、  
それで十分なのです。

-上阪徹 「10倍速く書ける 超スピード文章術（ダイヤモンド社）」

ご参加いただき  
ありがとうございました

---

# ネタの集め方 <記事を書く時は素材が9割>

---

- ▶ 「伝えたいことが常に頭にあるからこそ、日々起きた出来事がネタにつながる」 by ふじしー
- ▶ 過去の経験（成功談よりも失敗談）
- ▶ 心に残る一言（しつもん）
- ▶ 見た映画、本、テレビ、動画、新聞…
- ▶ 講座レポート
- ▶ 「カレー」についてしつもんを作るとしたら、どんなしつもんを作りますか？  
マインドマップ方式。連想ゲーム。
- ▶ すぐメモする癖をつける。

# 文章をどうやって組み立てる？

---

## ▶ 参考

中野巧さん エンパシーライティング

<https://blog.empathywriting.com/>

- ・ 「Catch me if you can」 の法則
- ・ 集客や商品購入などでポチッとさせたいとき