

目次

第1章

グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割

- 1 グループエクササイズ指導とは? 2
- 2 インストラクターの役割と健康・体力づくり運動の条件 3

第2章

グループエクササイズ指導の準備

- 1 グループエクササイズのプログラム作成における留意事項 6
 - (1) プログラムの目的を確認する 6
 - (2) レベルの設定を確認する 8
- 2 動きの事前練習(レッスン・シミュレーション) 9
 - (1) 個々の動作についての確認 9
 - (2) 連続する動きについての確認 9
- 3 音楽の準備(CD、メディアなど) 10
- 4 用具の準備 10
- 5 環境の整備(設備、機器を含む) 11
- 6 指導開始前の準備 12
 - (1) 早めに会場(スタジオやプール)に入る 12
 - (2) 指導開始時の確認と注意事項 12

第3章

グループエクササイズ指導の実際

- 1 指導の循環 16
 - (1) 動きの指示(キューイング) 16
 - (2) 観察と修正 18
- 2 コミュニケーションスキル 21
 - (1) 言語的コミュニケーション
(バーバルコミュニケーション) 21
 - (2) 非言語的コミュニケーション
(ノンバーバルコミュニケーション) 22
- 3 動きの学習段階 23
 - (1) 初期段階 23
 - (2) 中間段階 23
 - (3) 最終段階 24
- 4 指導者の向き(対面/背面)と立ち位置 24
 - (1) 対面指導 24
 - (2) 背面指導 25
 - (3) 横向きでの指導 25
 - (4) 指導者の立ち位置 26
- 5 ウォームアップとクールダウン 26
 - (1) ウォームアップの目的 26
 - (2) ウォームアップの時間と流れ 28

(3) ウォームアップ実施上の注意	29
(4) クールダウンの目的	29
(5) クールダウンの時間と流れ	31
(6) クールダウン実施上の注意	31
6 安全管理	32
(1) メディカルチェック	32
(2) 運動中止基準	34
(3) 緊急時の対応	36

第4章 指導者の動き

(1) 基本の立位姿勢	38
(2) 明確な動き	38
(3) 全身の調和がとれた動き	39

第5章 グループエクササイズのクラス運営

1 ホスピタリティとリーダーシップ	42
(1) クラス開始前と終了後	42
(2) 初めての参加者がいた時	42
(3) 参加者の位置取り	43
(4) 参加者間のトラブル回避	43
2 グループダイナミクス	44
3 運動への動機づけ	44
(1) 人の行動を決める要因	45
(2) 行動変容の理論	46
4 自己点検・評価(振り返りと課題)	48

第6章 グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得

1 仕事の場	52
2 活動のための必要経費と税金について	53
3 担当クラスの内容の確認事項	54
4 プロとしての行動	54
(1) 組織の一員としての自覚	54
(2) 施設のルールとマナー	55
(3) マナーによる信頼づくり	57
(4) 能力の評価	59
(5) インストラクターの自己管理	60
5 仕事の場を広げる	61
(1) インストラクターの可能性	61
(2) インストラクターの資格	62
6 まとめ	64

グループエクササイズ指導がうまくいくか否かは、ひとえに指導前の準備にかかっていると言える。準備とは、運動プログラム作成に関する理論と実技についての知識や技術の獲得はもちろん、それらを活かす音楽の選定、種々の指導方法の習得など様々なものがあるが、まず第1に、インストラクターがフィットネスエクササイズの魅力とからだを動かすことの楽しさを伝えたいという「熱意」を持ち、参加者との「コミュニケーション」を積極的に図ろうとする態度で指導に臨むことが大切である。「参加者のために何をすればよいのか」という観点から指導者の役割を考え、プログラムの内容、動き方、指導の過程、音楽の選曲などについて準備するとよい。準備する事柄を1つずつ十分に理解することによって、指導現場で起こりうる不測の事態にも慌てることなく対処することができるようになる。

2-1 | グループエクササイズのプログラム作成における留意事項

グループエクササイズのプログラミング法については、各種目別実技指導理論の中で詳しく解説されているので、ここではプログラム作成にあたっての留意事項について確認する。

(1) プログラムの目的を確認する

最近のフィットネスエクササイズは、参加者のニーズ（運動目的）に合わせてプログラムが多様化している。例えば、ウエイトコントロール、運動不足やストレスの解消、筋力や体力、柔軟性の向上を目的としたものや、ヒップホップやジャズ、ラテンなどのダンス系のもの、さらには、肩こり・腰痛の予防や、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症などの生活習慣病対策としての運動プログラムも求められている。したがって指導者は、対象者の特徴と目的を認識したうえで、ニーズに即したプログラムを提供するように心掛けなければならない。

1) 有酸素性能力向上を目的とするプログラム

〈例〉対象者の体力レベルに応じて、30～60分程度の低～中等度強度での全身運動から構成する。グループエクササイズの運動種目としては、エクササイズウォーキング、エアロビックダンスエクササイズ、アクアエクササイズなどが代表的である。

2) 身体組成改善を目的とするプログラム

〈例〉中等度強度での有酸素性運動とレジスタンスエクササイズを取り入れて、体脂肪を減らし、骨格筋量を維持・増加させることを狙った構成とする。

3) 運動不足の解消を目的とするプログラム

〈例〉軽く汗を流したい、気軽に運動に参加したいという人たちのために、ローインパクトの全身運動（ウォーキングやダンス）とストレッチングを組み合わせ、日常

3-1 | 指導の循環

グループエクササイズの実践は、参加者全員に対して一斉に「動きの指示」を与え、参加者個々の動き（習熟状態やフォームなど）を「観察」し、必要に応じて適切な「修正」を行い、その結果を「確認」し、さらに参加者全体を「観察」し、適宜に「動機づけ」を与えながら進められる。これらは『指導の循環』（図3-1）として、指導を行っている間中一貫して続けられるインストラクターの基本的かつ重要な役割である。さらにインストラクターは「クラスの雰囲気づくり」にも努めなければならない

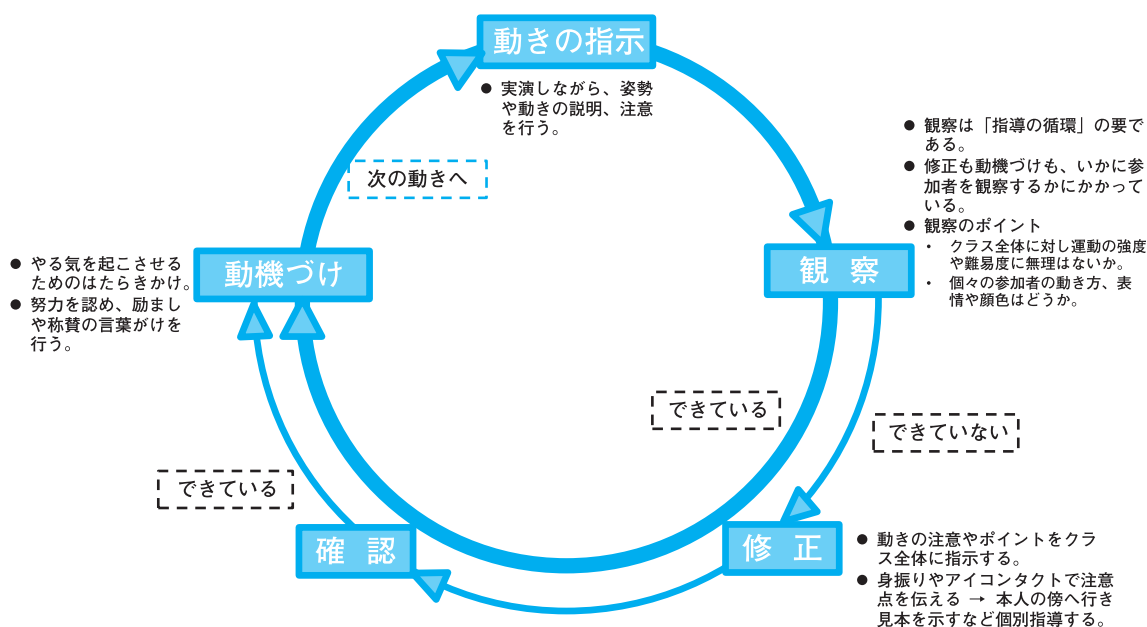


図3-1 指導の循環

（1）動きの指示（キューイング）

インストラクターは、参加者ができるだけ早く動きを理解できるように、見本となる「動き」を示すと同時に、言葉や身振りによる説明を分かりやすく行うことが必要である。その際、動きのポイントや呼吸についてなどの注意事項も適切に伝えるようにする。言葉や合図によって相手に指示を伝える手法をキューイングという。キューイングには、言葉で指示を出す方法（バーバルキュー）と身振り・手振りで指示を出す方法（ノンバーバルキュー、ビジュアルキュー）がある。指導者は、両者を状況に応じて使い分けたり併用したりすることで、参加者に適切な動きを伝える努力をしなければならない。

1）バーバルキュー：簡潔で、明快な、前向きな言葉によるキューイングを行う。

指導者の声の出し方や発音の明瞭さは、動きの指示を理解させるためにも重要である。明

で送迎してくれる友人がいるとか、家族が運動するように励ましてくれるといったサポートがあると、運動行動は促進される。一方、何かにつけて世話をしてくれたり、心配してくれる人がそばにいと、運動によって自立自助能力を高めようという意識を持ちにくくさせる可能性もある。

定期的な運動実践は健康増進に有効であるという肯定的な態度を持っている人は多いが、実際に定期的な運動習慣（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上持続している）を有する成人は20～30%程度しかいない（「健康日本21」最終評価）。その理由として、運動を行うことに対する外側（環境的）もしくは内側（個人的）バリア（障壁）の存在が挙げられる。典型的なバリアは、運動する時間がない（時間不足）、運動にお金をかける余裕がない（金銭不足）、運動施設まで行く交通の便が悪い、自分に合った運動プログラムがない（アクセスの制限）、運動仲間や支援者がいない（ソーシャルサポートの欠如）、運動によるケガや体調悪化への不安といったことである。インストラクターは、自分のクラス運営に当たって、どのようなバリアがあるか、それを取り除くにはどうすればよいかを考え、対応策を示す必要がある。

しかし、運動に参加しない理由はバリアだけではない。重要なことは、バリアがあっても自分は運動することができると信じられるかどうかであり、このような自分の能力に対する認知や自信は**自己効力感（セルフエフィカシー）**と呼ばれる。セルフエフィカシーは運動を始めるかどうかと、運動を継続するかどうかを予測する上で重要な要因であることがわかっている。セルフエフィカシーが高いほど身体活動レベルが高く、また、運動参加によってセルフエフィカシーは高まっていく。運動におけるセルフエフィカシーは、過去の遂行経験が大きく関係しており、肯定的な運動経験がある人はセルフエフィカシーが高い。一般的に、男性は女性より運動におけるセルフエフィカシーが高いことが報告されているが、これは男性の方が肯定的な運動経験が多いことによると考えられる。したがって、運動参加の機会を増やし、そこでの肯定的な経験を与えることでセルフエフィカシーを高め、運動の継続率を向上させて、参加者が一層運動の恩恵を受けられるといった好循環が生まれることが望ましい。

（2）行動変容の理論

上記のように、人の行動はさまざまな要因の影響を受けて決まるので、運動行動への動機づけの程度にも個人差がある。即ち、運動に対する準備状態（レディネス）や過去の運動経験によってその人が置かれている段階（ステージ）が異なるので、行動を変える（行動変容）ためには、行動変容ステージと変容プロセスを知り、どのステージにいるかによって異なる行動変容アプローチを見つけることが必要だという考え方が、トランスセオレティカルモデル（TTM）と呼ばれる行動変容の理論である。

TTMによると、人の行動には以下に示す5つの変容ステージが存在し、各ステージで最も効果が上がる変容プロセスを理解すると、その人に適合した介入（干渉、働きかけ）ができ、行動変容を促すという（図5-1）。

高齢社会の到来、生活習慣病患者の増加と低年齢化などに伴う健康への関心の高まりを背景に、フィットネスを指向する人は増え続けており、グループエクササイズフィットネスインストラクターの役割はより重要性を増している。フィットネス指向が社会の潮流として顕在化し、広範な指導対象者が生まれている現状を踏まえて、インストラクターは自らの個性を磨き、可能性を追究してほしい。

6-1 | 仕事の場

グループエクササイズフィットネスインストラクターの仕事の場は、近年拡大しつつある。民間のフィットネスクラブや公共の施設、第3セクターの施設（民間企業と県や市町村が共同出資して会社を設立してフィットネス事業を行う）のほか、サークル活動（個人で公共施設や民間施設を借りて活動する）、地域で開催されるスポーツイベント、カルチャースクール、企業内フィットネス、さらには中学・高校・短大・大学・専門学校の授業や部活動などでも指導の場が得られるようになった。

指導の場が異なれば、当然そこに参加してくる人々の特徴や参加形態・参加目的も違ったものになる。フィットネスクラブやイベントのように、毎回参加者が変わる場もあれば、カルチャースクールや学校の授業のように、一定期間は同じメンバーが参加する場もある。毎回参加者が同じ場合には、動機づけ、運動効果、熟達度などを考えた指導上の工夫が求められる。カルチャースクールやサークル活動のクラスは、主に3ヵ月くらいの期間を使って1回ごとに徐々に運動強度や難易度を高くして次第に上達できるステップアップ形式の指導が中心となっている。また学校の授業の場合は、半期または年間を通じて達成できる目標や課題を決定した上で、1時限ごとに内容を積み上げていく。スポーツイベントの場などでは、初めてフィットネスエクササイズを体験する参加者も少なくないので、あらかじめ主催者側とプログラムの内容や指導形態などについて綿密な打ち合わせが必要である。

民間企業が経営するフィットネスクラブでの指導を希望する場合は、オーディションと呼ばれる実技試験と面接を受けることになる。実技試験の内容は、体力面と指導力の両方が一定基準に達しているかを問われることが多い。面接においては、本人のパーソナリティがインストラクターとして適しているか、そのフィットネスクラブの雰囲気合っているか、また組織の一員として協調性があるかが主に判断される。

このオーディションに合格すると、インストラクターとしてフィットネスクラブのスタジオでクラス指導の仕事を得ることができる。合格して初めて、その組織の一員として認められるが、その際、組織とインストラクターの間で業務契約（雇用形態）の取り決めが交される。

インストラクターの雇用形態は、正社員、契約社員、フリーの3つに大別できる。中でも最も多く活躍しているのが、時間単位ごとの契約で指導しているフリーインストラクターである。フリーインストラクターとは、定まった就職先を持たず、パートタイムや人材派遣業に籍を置いている者、あるいは個人で指導業務を請け負い生計を立てている者を指す「フリーター」に由来し