

AQDI 実技講習会

AQDI

アクアダンスインストラクター

講師挨拶 アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

1. AQDI実技試験で求められること

2

- ・運動強度を上げる2分30秒のプログラムを自ら作ることができる
- ・上肢、下肢のつながりがスムーズで、かつ安全性を配慮している
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞賛・動機付けなど・・
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、わかりやすい位置・見せ方が出来る

AQDIの試験で求められる能力について説明する

2. 実技試験の課題

3

課題:

運動強度を上げる2分30秒のプログラムを作成、実演、指導する

- ・指定された3つの動作を取り入れる
①ロッキング ②ジャンピング ③シザース
- ・順番は問わない
- ・運動強度を上げる要因を使ってプログラムを作成する
- ・コンビネーション、フリースタイル、どちらの編成でもよい

具体的な試験の内容について説明する

3. 実技試験の実施方法

4

課題のエクササイズを実演、指導する

- 課題のエクササイズを1人ずつ行う
(他の受講者を参加者に見立てて指導する)
- 時間:2分30秒
- 音楽:125bpm程度

*音楽がかかったら、行いやすいところから始める

*エグザミネーの合図により終了
「あと1分です」→「終了です」

DVDで実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



実際の試験を模した映像を見ましょう。

DVD終了後に「今の映像が課題」であることを確認する

3. 課題のプログラムを作る

6

(1)3つの動きを使って運動強度を上げる要因を活用したプログラムを作る

- ロッキング・ジャンピング・シザースの3つの動きを使う
- 運動強度を上げる要因を活用する
- 運動強度の変化が極端にならないようにする

強度を下げる	変化要因	強度を上げる
小さい	抵抗面	大きい
小さい	動きの大きさ	大きい
しない	移動	する
遅い	動きの速度	速い

参加者の理解度を確認し、必要に応じて具体例を挙げながら解説する

テキストP64～66を参照

3. 課題のプログラムを作る

7

(2)動きのつながりがスムーズなプログラム

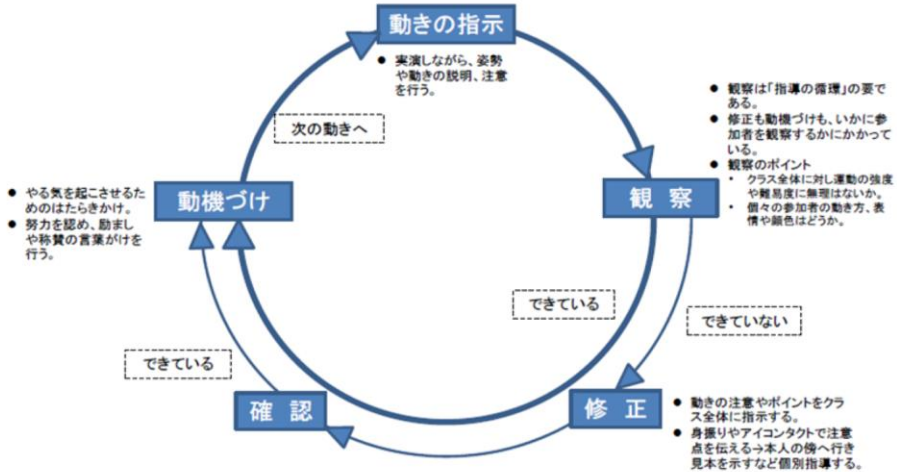
- 下肢の動きのつながりが不自然にならないようにする
- 上肢の動きのつながりが不自然にならないようにする

参加者の理解度を確認し、必要に応じて具体例を挙げながら解説する

4 より高い「指導力」とは...

8

指導の循環



テキストP83参照:動きの指示を出した後の「観察」「修正」「称賛や動機づけ」の重要性を理解させる

4 より高い「指導力」とは...

9

(1) 観察と修正をする (動機づけを含む)

① 参加者全体をよく見る

- 動きを見せたら止まって参加者を観察する
- 運動強度が高すぎる人はいないか
- 動きが難しくて足の動きが止まっていたり、動きについていけない人はいないか

② 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をする

- 運動強度、難度が高い人には強度や難度を下げた動きと動き方を指示する
- 良い姿勢に導くための指示をする
- 良い動き方に導くための指示をする

スライドのポイント□(評価基準)を解説→具体例を挙げて理解を深める

4 より高い「指導力」とは...

10

(1) 観察と修正をする (動機づけを含む)

③ 参加者のやる気を促がす言葉がけをする

- 励ましの言葉がけをする
- ほめるなど賞賛の言葉がけをする

スライドのポイント□(評価基準)を解説→具体例を挙げて理解を深める

4 より高い「指導力」とは...

11

(2)立ち位置と体の向きなどを工夫する

- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
- ビジュアルキュー、ボディキューを使って指示を出す

(3)良い動きをする(正しい動作)

- 手本となる動きを示す

スライドのポイント□(評価基準)を解説→具体例を挙げて理解を深める

リレーションシップ ID rId1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

12 実習1 プログラム作成

運動強度を変化させる要因を活用し、運動強度を徐々に上げる2分30秒間のプログラムを作りましょう

- ・各自で作成する
- ・コンビネーションスタイルでもフリースタイルでもよい
- ・コリオ表を使用する

実習1 プログラム作成

13

コリオ表を自由に活用してプログラムを作成しましょう

※記入例

カウント	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
下肢	ロッキング								ロッキングで前へ							
上肢	左右に押す								前でかく							
変化要素									重心移動							

125BPM×2分30秒

コリオ表は32カウント×10

実習2 実演練習

課題の実演練習を行きましょう

正しい姿勢で明確に動いているか、運動強度が徐々に上がる2分30秒間のプログラムになっているか確認しましょう

- ・2人1組になる
- ・各人が動きの練習をする(5分)
- ・1人が動いて見せる、もう一人は見ながらスライド#15のポイントを確認→フィードバック(2分30秒+2分=4分30秒)
- ・交代して実施(4分30秒)

この後に指導練習があるが、指導を行いながら実演しても良い
エグザミネーターは全体に向けて、チェックするポイントを適宜伝える
質問などあれば、個々に対応せず、共有し理解を深める

実習2 実演練習のポイント

15

- 3つの動きを使って運動強度を上げる要因を活用したプログラムか

ロッキング・ジャンピング・シザースの3つの動きを使う
運動強度を上げる要因を活用する

- つなぎがスムーズか

下肢の動きのつながりが不自然でない
上肢の動きのつながりが不自然でない

スライドに記されたポイントを確認し、相手にフィードバックするよう伝える

実習3 指導練習

課題の指導練習を行きましょう

より高い指導力で参加者を導くことができているか確認しましょう

2人1組で行う

次のスライドで評価基準を確認させてから行う

1人が指導を行い、もう一人が参加者役をする→フィードバック(2分30秒+2分=4分30秒)

交代して行う(4分30秒)

新たに2人1組を作る

1人が指導を行い、もう一人が参加者役をする(4分30秒)

交代して行う(4分30秒)

実習3 指導練習のポイント

17

- 観察と修正をしている(動機づけを含む)
 - ・参加者全体を良く見ている
 - ・参加者の姿勢や動きを確認し、適切な指示を行っている
 - ・参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 見せ方が良い(立ち位置と体の向き)
 - ・参加者から見やすい・動きが分かりやすい向きで指導
- 本人の動きが良い

スライドに記されたポイントを確認し、相手にフィードバックするよう伝える

リハーサル練習

- 課題の強度変化になっている
- つなぎがスムーズである
- 安全性を配慮している
- 観察と修正をしている(動機づけを含む)
- 見せ方が良い
(立ち位置と体の向き、本人の動き)

3人一組とし、2回は試験のリハーサルが出来るようにする(1人4分30秒×3人×2回
=27分)※2回目はまたメンバーを変えてもよい
毎回終了後にフィードバックを行う(約2分)
エグザミネーターがタイムキーパーになる
必要であれば、試験デモDVDを見ても良い(#5のスライドに戻るとみることが出来る)

試験の準備はできましたか？

課題：運動強度を徐々に上げる3分間のプログラム

- ・課題のエクササイズを1人ずつ行う
（他の受験者を参加者に見立てて指導する）
- ・時間：2分30秒
- ・音楽：125BPM程度

※音楽がかかったら、行いやすいところから始める

※エグザミネーターの合図により終了

「あと1分です」 → 「終了です」

試験に向けて、課題のポイントを再度確認する
質疑応答
終了の挨拶とともに、受講生の動機づけを行う