

# AQWI 実技講習会

AQWI

アクアウォーキングインストラクター

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. AQWI実技試験で求められること

2

- ◆ 課題のプログラムを自ら作ることができる  
アクアウォーキングプログラムの作成(強度を上げる)
- ◆ 課題のレジスタンスエクササイズを選択できる  
水中レジスタンスの実演・指導
- ◆ より高い指導力で参加者を指導することができる
  - ・参加者全体をよく見ている
  - ・参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示が出来る
  - ・参加者のやる気を促す言葉がけが出来る
  - ・参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導している
  - ・本人の動きがよい

I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Ⅰ：水中ウォーキング(1分30秒×2 計3分)

2つの課題より1つ (前歩きと横歩き・前歩きと後ろ歩き)

運動強度を上げる1分30秒のプログラムを2つ作成  
実演・指導する

課題Ⅱ：水中レジスタンス(1分30秒)

指定された筋(5つ)より1つ

対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、指導する

\*課題Ⅰ・Ⅱをより高いレベルで指導する

試験の内容について説明する

先のスライドで述べたより高いレベルの指導を行うことを再度確認する

### 3. 実技試験の実施方法

4

#### 課題Ⅰ.水中ウォーキング

課題のプログラム(前歩きと横歩き・前歩きと後ろ歩き)  
の実演・指導する

例)前歩きと横歩きの場合…

- ①前歩きで強度を上げる1分30秒
- ②横歩きで強度を上げる1分30秒 計3分

1つ目の指導⇒1分30秒で合図⇒2つ目の指導⇒合図

1グループ5～6名

1人ずつ行う

課題Ⅰは、誤解する場合がありますので、(例)のところを使って明確に説明する



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 I」であることを確認する

## 3. 実技試験の実施方法

6

### 課題Ⅱ.水中レジスタンス

指定された筋(5つ)から**1つ**、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、指導する(1分30秒)

- ①腹直筋 ②大胸筋 ③上背部
- ④大腿四頭筋(片足のみ) ⑤股関節外転筋(片足のみ)

1グループ5～6名

1人ずつ行う

時間内に終われば「終了です」と言う

DVDで実演をみるので読むだけでよい

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

7 DVD 課題 II

[スライド24へ](#)  
[スライド27へ](#)



実際の試験を模した映像を見ましょう。

DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、

## 4. 課題 I プログラムを作成する

8

### ◆ 運動強度の考え方(変化要因)

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

強度の変化要因を解説する。

例) 前歩きを使って実演し、理解を深める

## 4. 課題 I のプログラムを作成する

### ◆ 運動強度を上げる

- ① 運動強度を変化させる要因を使っていること
- ② 運動強度の変化が極端でないこと

### 作成のポイント

上肢と下肢の動作を同時に変えない

テストでは運動強度の変化要因を使っていることが求められること、運動強度の変化が極端にならないように作成することを伝える  
また、上肢と下肢を同時に変化させないように注意することを伝える

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

10 課題 I プログラムを作成する

グループになり、前歩き・横歩き・後ろ歩きの強度を上げるプログラム(1分30秒)を作成しましょう。

①個々 ②グループ

先のリサーチを踏まえて、グループ分けを行う(3~5人) 人数と時間を考慮し決める

必要であれば、「横歩き」「後ろ歩き」での強度を上げる実演を見せる

練習中は1つ前のスライド#9をプロジェクターに挙げておく

①個々で作成(考える時間)5分 ②グループ:IR役と参加者役 (10分)

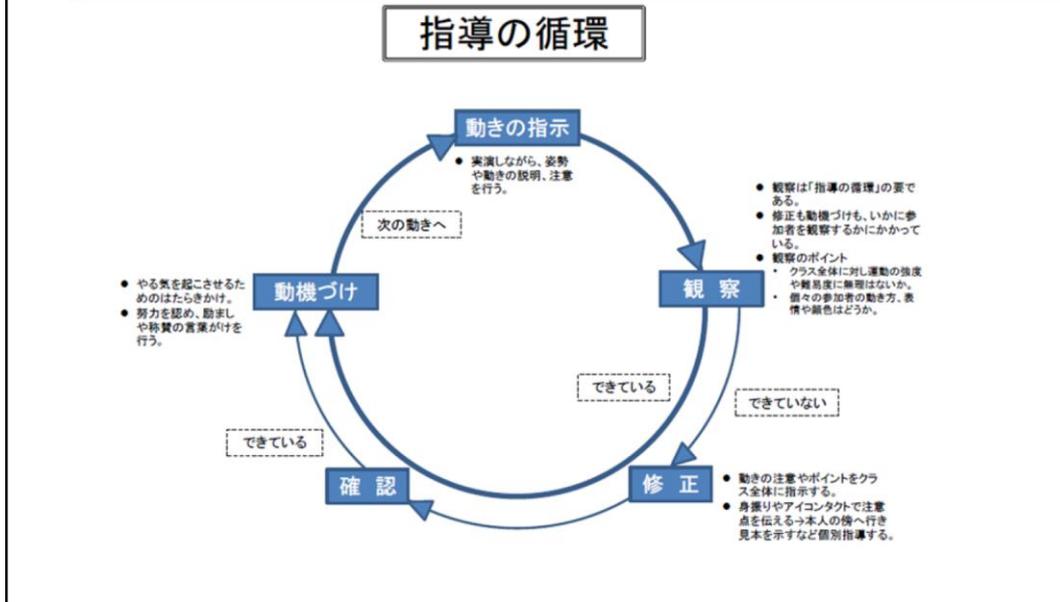
1人が3種類出来なくても良い(後で練習時間がある)

エグザミネーターは各グループを巡回し、出来ているかを確認、助言する。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める

## 5. より高い「指導力」とは...

11



テキストP108～を参照: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

## 5. より高い「指導力」とは...

12

### 1) 観察と修正をする (動機づけを含む)

#### □ 参加者全体をよく見る

##### <何を見るのか>

運動強度が高すぎる人はいないか

動きが難しく足の動きが止まっている人はいないか

姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

##### <指導しながら参加者を見る方法>

動きながら見る...対面のまま、背面や横向きの場合は振り返る

動きを止めて見る...対面で、座って目を合わす

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

## 5. より高い「指導力」とは...

13

- 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、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
- 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

## 6. 指導のポイント

14

- 参加者全体をよく観ているか？(観察)
- 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている？(確認と修正)
- 参加者のやる気を促す言葉がけをしているか？(賞賛)
- 参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導しているか？
- 本人の動き方が良いか？

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

15 DVD 課題 I を再確認

指導のポイントに注意しながら見ましょう。  
次の練習に生かしましょう。

課題 I のDVDをもう一度確認⇒次の指導練習に活用する  
スライド#5に戻る

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。

16 **課題 I 指導実践**

**動きを含めた、課題 I の指導練習を行いましょう。**

**課題 I：水中ウォーキング(1分30秒×2 計3分)**  
**2つの課題より1つ (前歩きと横歩き・前歩きと後ろ歩き)**  
**運動強度を上げる1分30秒のプログラムを2つ作成**  
**実演・指導する**  
**より高いレベルで指導する**

2人1組、

①個々で指導を含めた実践練習(5分)⇒②IR役・参加者役に分かれて練習(10分)

時間を考慮して、人数など調整する。

グループで②の練習に入ったら、①タイムキーパーをする。②グループワークとして、フィードバックさせる

最低1回は全員がIR役で練習できること

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

17

指定された筋(5つ)より**1つ**  
**対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、**  
**指導する (1分30秒)**

**\*課題Ⅰ・Ⅱをより高いレベルで指導する**

課題Ⅱの確認

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

18

### ① 腹直筋



足を腰幅に開き、膝を軽く曲げ、手を前方に伸ばす。



● 剣状突起と恥骨を近づけるように素早く体幹を屈曲する。

エグザミネーターは、レジスタンスの課題5つ#19～#23を実演する。  
受講生も一緒に動く。  
動きの注意点・アドバイスがあれば全員に伝える

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

19

### ②大胸筋



足を前後に開き後ろ足に体重を寄せ、腕は身体の前側に開いて肘を軽く曲げる。



●腕の長さを保持したまま、体重を前足にかけると同時に素早く腕を胸の前で交差する。

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

20

### ②上背部



足を前後に開き前足に体重を寄せ、胸の前で軽く腕を交差する。



●後ろ足に体重を寄せながら、素早く肩甲骨を寄せ、腕を身体の前まで開く。

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

21

### ② 大腿四頭筋(片足のみ)

片方の膝を曲げ、股関節よりやや下まで持ち上げる。腕は腰の辺りで、手のひらを下に向ける。

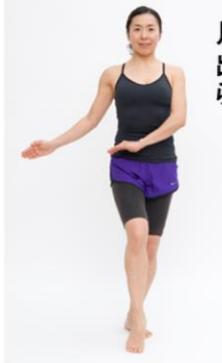


●素早く膝を伸ばす。手は左右に開いてバランスをとる。

## 7. 課題Ⅱ レジスタンス

22

### ②股関節外転筋(片足のみ)



片足に体重を乗せ、もう一方の足は少し前に出す。手は前に出した足のほうに出し、手のひらを下に向ける。



●前に出した脚をすばやく横に開く。同時に手のひらで水をとらえながら、脚と逆に動かす。

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

23 課題Ⅱ 動きの練習

グループになり、動きの練習をしましょう

- ①腹直筋
- ②大胸筋
- ③上背部
- ④大腿四頭筋(片足のみ)
- ⑤股関節外転筋(片足のみ)

**\*動きのアクセントに注意**

グループで半分が動き、残りの人がチェックする→フィードバック 動きの長さは、5～6回を目安とする

上手く動けない受講生がいた場合は、個の対応ではなく全員に対して見本動作を見せるようにする。

時間により、回数など変更しても良い。

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。

24 課題Ⅱ DVD確認

課題Ⅱの指導ポイントを再度確認しましょう。

試験を模したDVDを再度確認する  
スライド#7に戻る

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。

25 **課題Ⅱ 指導実践**

動きを含めて、指導の練習をしましょう。

①個々 ②グループ

**課題Ⅱ：水中レジスタンス(1分30秒)**

指定された筋(5つ)より**1つ**

**対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、**  
指導する

より高いレベルで指導する

グループに分ける。①個々の練習 ②グループでIR役と参加者役に分かれて練習する(最低1人1回はIR役が出来るように行う)

グループ練習に入ったら、エグザミネーはタイムキーパーになり、グループでフィードバックさせる

練習中は次のスライド#26を挙げておく

## 指導のポイント

26

- 参加者全体をよく観ている（観察）
- 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている（確認と修正）
- 参加者のやる気を促す言葉がけをしている（賞賛）
- 参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導している（位置を変えたか？）
- 本人の動き方が良い（明確な動き？）

受講生に対して、ポイントを確認しながら練習するように促す。

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

27 DVD 課題 I 課題 II

試験の流れなど、もう一度確認しましょう。

課題 I

課題 II

試験を模したDVDを再度確認するスライド#5、#7  
試験の流れを理解させる。

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。

28 **リハーサル練習**

**課題 I :水中ウォーキング(前歩きと横歩き)(前歩きと後ろ歩き)**  
**運動強度を上げる1分30秒のプログラムを2つ作成。**  
 実演・指導する(計3分)

**課題 II :水中レジスタンス(1分30秒)**  
**指定された筋(5つ)より1つ、対象となる筋に水の抵抗が  
 かかる動作を示し、指導する**

**\* 課題 I・II をより高いレベルで指導する**

エグザミネーターがタイムキーパーになる。

課題 I :グループごとに行う→半分の人が実演し残りの人がそれをチェックする→交代し実演する(それぞれ2回程度練習する)

課題 II :グループごとにIR役と参加者役に分けて実演練習する(時間を考慮し、多い場合はグループの人数を少なくし、出来るだけ実演練習が出来るようにする)

終了時間を考慮して、練習回数を調整する

時間があれば、DVDを再度見て確認しても良い

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

## 29 試験の準備はできましたか？

**課題 I**  
:規定の動きを正しい姿勢で行うことができる

**課題 II**  
:参加者に動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができる

試験に向けて、課題 I と課題 II 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