

REI 実技講習会

REI:レジスタンスエクササイズ
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. REI実技試験で求められること

2

- ・条件に応じたエクササイズを選択ができる
- ・負荷強度の調節ができる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞讃・動機づけなど…
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、分かりやすい位置・見せ方が出来る

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：課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを1つ示し、指導する

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋
大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

課題Ⅱ：課題のエクササイズに対し負荷強度を下げたエクササイズを1つ示し、指導する

- ①膝を伸ばしたプッシュアップ
- ②歩幅の広いフロントランジ
- ③肘と膝を着いたヒップエクステンション
- ④両腕でのサイドレイズ

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Ⅰ .エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・課題のエクササイズを4回以上実演しながら指導する
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

DVDで実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



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 エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・負荷強度を下げる方法を言う
(①自重負荷の軽減 ②関節角度変化 ③部位の限定)
- ・負荷強度を下げたエクササイズを4回以上実演しながら指導する
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

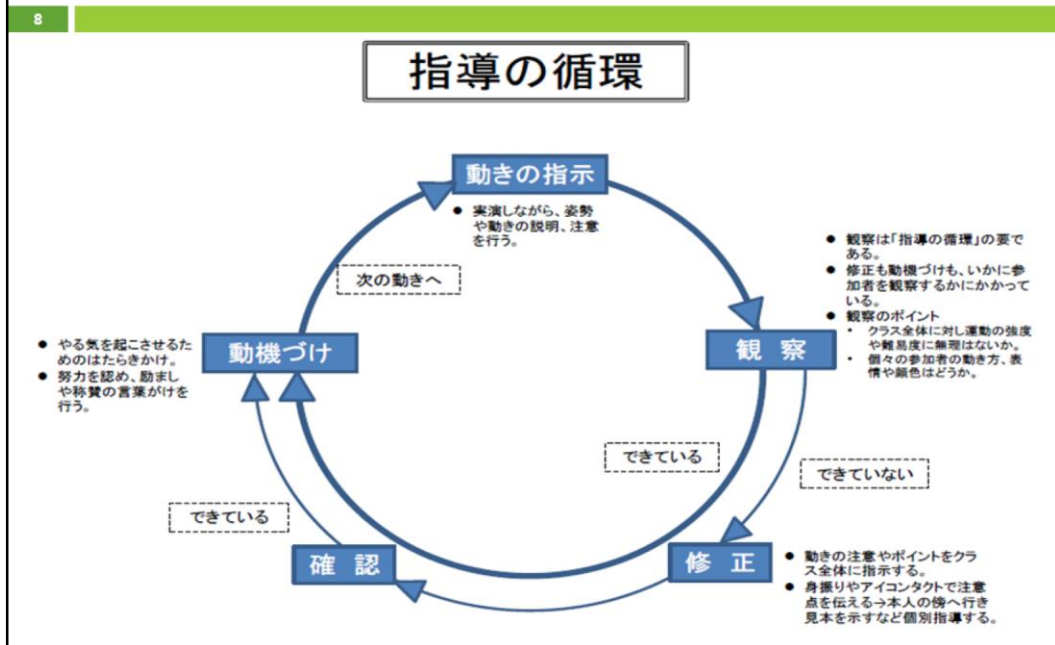
★課題の①～⑤は示さなくてよい

DVDで実演をみるので読むだけでよい



DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、参加者の理解をうかがう

4 より高い「指導力」とは...



テキストP92参照:動きの指示を出した後の「観察」「修正」「賞賛や動機づけ」の重要性を理解させる

4 より高い「指導力」とは...

9

1)手本となる正しい動きを示す

□ 明確に動いている

動きの軌道と大きさ

動かす部位と動かさない部位

□ 安全性に配慮した動き方をしている

関節へ負担をかけない

反動やはずみをつけない

息こらえ(怒責)をしない

明確な動作について、スライドのポイントを用いて解説する

4 より高い「指導力」とは...

10

2) 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

- 負荷強度が高すぎる人はいないか
- 動き方が正しくない人はいないか
- 姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

□ 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

- 負荷強度が高い人には強度を軽減した動作を指示する
- 良い動き方に導くための指示をする
- 良い姿勢に導くための指示をする
- 呼吸の指示をする

スライドのポイント□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

- 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

- 3) 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
 - 動きがより分かり易い位置・向きを変えてみせる

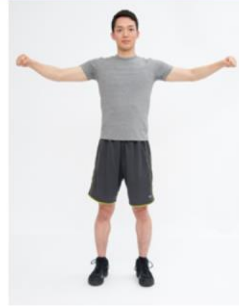
スライドのポイント□を解説→具体例を挙げて理解を深める

5 課題 I の確認

12

① 三角筋

テキストP74
ラテラルレイズ



② 上腕三頭筋

テキストP75
リバースプッシュアップ



10個の課題部位と動作を一緒に動きながら、確認する
付属の添付資料とテキストに、写真があることを伝える。

5 課題 I の確認

<実習1>

13

③ 腹筋

テキストP76～77

カールアップ



④ 大臀筋

テキストP77～78

ヒップエクステンション



5 課題 I の確認

14

⑤ 股関節外転筋

テキストP80～81

レッグアブダクション



⑥ 大胸筋

テキストP76

プッシュアップ



5 課題 I の確認

15

⑦ 大腿四頭筋

テキストP79

スクワット



5 課題 I の確認

16

⑧ ハムストリングス

テキストP79～80

ハムストリングカール



⑨ 腸腰筋

テキストP78

レッグリフト



写真を見ながら、正確な動きを説明する

17

課題 I 動きの練習

グループになり、動きの練習を行きましょう
明確に動けるかを検証しましょう

部位

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋・大胸筋
大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

グループ分けは、受講生の数とを考慮し決定する

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかをチェックする。

グループごとに練習する。エグザミネーターはグループ間を廻り、チェックする。

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

6 課題 I 実践ポイント

18

- 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や弾みがない(コントロールされた動き)

- 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
- 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、練習に生かす

19

DVD 課題 I

もう一度、「指導の循環」に注目して観てみましょう

スライド#5に戻り、見せる。
特に「指導の循環」に特化してみるように指導する

グループになり、課題部位の指導練習を行きましょう

1. **条件に応じたEX.の選択**
2. **明確な動作**
3. **より高い指導力**

グループに分ける→時間に合わせて人数を決める

課題 I のクリアを目標に、より高い指導力を含めて練習する→#18のスライドに戻し、評価基準を確認させながら練習する
必要であれば課題 I のDVDを再度見る

7 課題Ⅱの確認

21

負荷を軽減する方法

①自重負荷の変化

効果的なエクササイズであるためには、対象の筋に重力の負荷抵抗が確実にかかる姿勢で行うことが大切である。しかし、負荷強度が高すぎるために、姿勢が崩れたり、正しく動けない場合には、負荷抵抗を小さくした動作を提供する。

②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に適度な負荷を与えることが大切である。したがって、関節の可動域が大きく正しい姿勢が保持できない場合には、関節角度の変化を小さくする対応が必要である。

自重負荷を軽減する方法3つを説明する

7 課題Ⅱの確認

22

自重負荷を軽減する方法

③部位の限定

両腕もしくは両脚を同時に動かすエクササイズの場合、片腕もしくは片脚ずつ行うことで強化部位を限定し、無理のない状態で集中してエクササイズを行うことができる。

7 課題Ⅱの確認

23			
エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
<p>プッシュアップ(大胸筋)</p> 			/
<p>フロントランジ(大腿四頭筋)</p> 	/		/

5つの課題EX.にどのような軽減方法があるかを解説する 斜線の部分は出来ない軽減方法であることも伝える

7 課題Ⅱの確認

24

エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
<p>ヒップエクステンション(大臀筋)</p> 			/
<p>ラテラルレイズ(三角筋)</p> 			

25 DVD 課題Ⅱ

再度、課題Ⅱの動画を見て、練習に生かしましょう。

スライド#7に戻り、見せる。
DVDを再度見る。

課題Ⅱ 指導実践

グループになり、課題Ⅱの指導練習をしましょう

- 負荷強度を下げた方法と言う
- 負荷強度を下げたEX.を4回以上示しながら指導
- ✓ 局所に過度の負担がかかっていない
- ✓ 反動や弾みがない(コントロールされた動き)
- ✓ 参加者への観察・修正・動機づけ
- ✓ 見やすい位置・動きが分かりやすい体の向き
- ✓ 本人の動きが良い

スライドのポイントを読み上げ、評価ポイントをしっかりと熟知させる
人数と時間に応じてグループ分けを行う
必要であれば課題ⅡのDVDを再度見る
質疑応答などは、そのグループだけに行わずに他の受講生とも共有する

27

DVD 課題 I 課題 II

もう一度観て、リハーサル練習に生かしましょう。

スライド#5、#7に戻り、見せる。
リハーサル前に再度DVDを観て、試験の流れや指導などを確認する。
ここまでの経緯で危ういと思われる箇所などあれば、解説を入れる

課題Ⅰ： 1分30秒

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋
大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

課題Ⅱ： 1分30秒

- ①膝を伸ばしたプッシュアップ
- ②歩幅の広いフロントランジ
- ③肘と膝を着いたヒップエクステンション
- ④両腕でのサイドレイズ

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
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

29

試験の準備はできましたか？

課題 I

課題の1つを4回以上実演しながら、指導する 1分半

課題 II

負荷強度を下げる方法を言う

下げたEX.を4回以上実演しながら、指導する 1分半

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