

SEI 実技講習会

SEI: ストレッチング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. SEI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
- ・参加者の状況に合わせてエクササイズを修正できる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞賛・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

課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感があるエクササイズを1つ示し、指導する

大腿前部・大腿後部・殿部・大腿内側部・下腿後部・胸部・上背部
上腕背部・腰部・腿付け根

課題Ⅱ

柔軟性が乏しいと実施困難な5つのエクササイズから1つ、姿勢・ポジション等を修正したエクササイズを示し指導する

- ①立位での大腿前部のストレッチ
- ②長座位での大腿後部のストレッチ
- ③胡坐での上腕背部のストレッチ
- ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ
- ⑤胡坐での胸部のストレッチ

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実演しながら指導する
- ・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「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

・“修正する方法”を言う

(①姿勢・支持面 ②関節角度変化 ③伸張部位の限定)

・“修正したエクササイズ”を実演しながら指導する

・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること

・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「終了です」と告げる

★課題の①～⑤は示さなくてよい

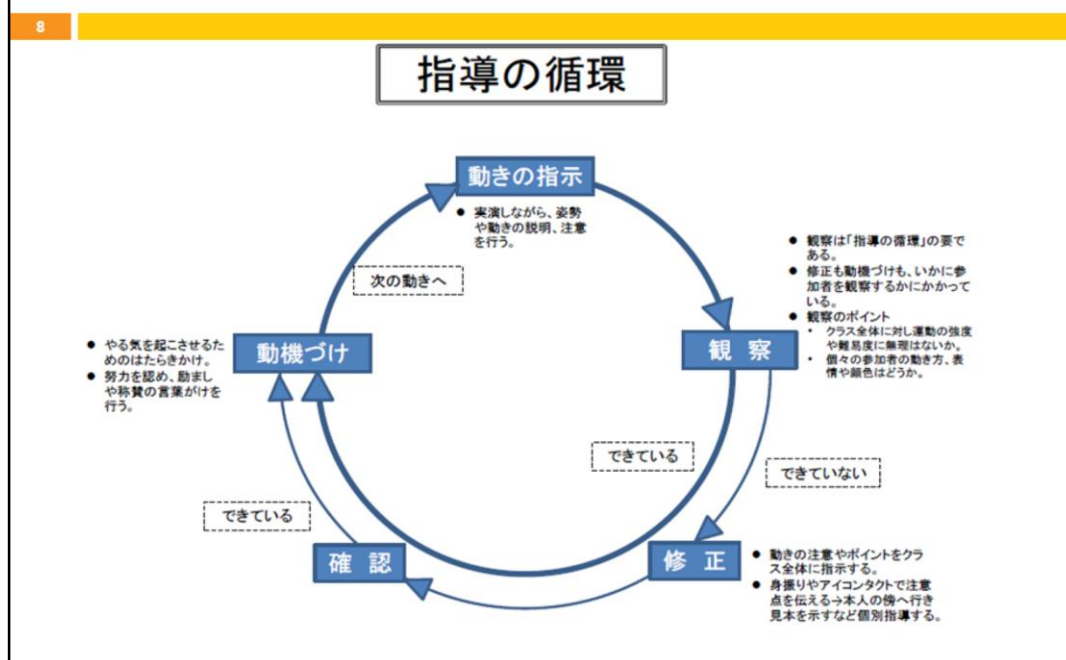
DVDで実演をみるので読むだけでよい



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

実際の試験では、課題 I と課題 II を続けて行うことを説明する(他の受験者を参加者に見立てて指導する)

4 より高い「指導力」とは...



テキストP98～101参照: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...

1) 手本となる正しい動きを示す

- 目的の部位に対し適切な伸長姿勢になっている
過不足のない伸長度合い(関節角度)になっている
- 明確に動いている
準備姿勢→伸長姿勢が明確
動きの軌道可動域が明確
- 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
 - 柔軟性が低すぎる人はいないか
 - 姿勢が正しくない人はいないか
 - 動き方が正しくない人はいないか

- 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
 - 柔軟性が低い人には姿勢や伸長度合いを変えた動作を指示する
 - 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

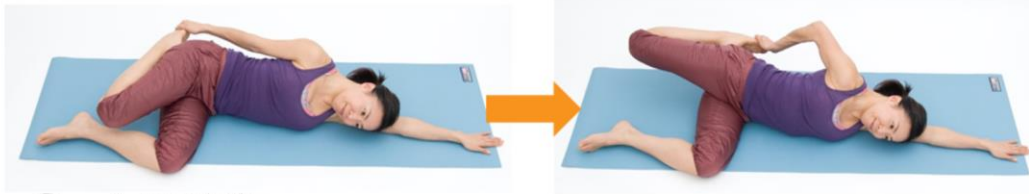
- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
 - より見やすい位置に移動する
 - 体の向きを変えて動きを見せる

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

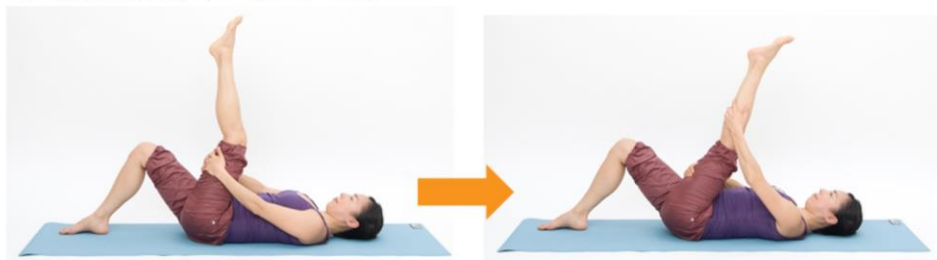
5 課題 I の確認

12

① 大腿前部(テキストP61～62)



② 大腿後部(テキストP66)



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

13

③ 殿部(テキストP58)



④ 大腿内側部(テキストP71)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

5 課題 I の確認

14

⑤ 下腿後部

(テキストP72～73)



⑥ 胸部(テキストP55)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

5 課題 I の確認

15

⑦ 上背部(テキストP51)



⑧ 上腕背部(テキストP47~48)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

⑦上背部→テキストでは腰背部になっているので修正してもらうこと

5 課題 I の確認

16

⑨ 腰部(テキストP52)



⑩ 腿付け根(テキストP64)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

⑩腿付け根に関して、このポジションで膝が痛い人がいれば、タオルなどをひざ下に敷くように指導する。

17

課題 I 動きの練習

グループになり、課題の動きを練習しましょう
明確に動けるかを検証しましょう。

部位

大腿前部 大腿後部 殿部 大腿内側部 下腿後部
胸部 上背部 上腕背部 腰部 腿付け根部

グループ分けは、受講生の数を考慮し決定する

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

- 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである
- 準備姿勢→伸長姿勢が明確である
(伸長姿勢を5秒程度保持している)
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や力みがない(部位がリラックスしている)

- 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、この後の練習に活かす

19

DVD 課題1

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。
実践練習の前にもう一度DVDを見せて、確認させる

20

課題 I 指導実践

グループになり、課題の指導練習(実演を含む)を行きましょう

1. 条件に応じたエクササイズを選択
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(但し、時間経過を考慮すること)

7 課題Ⅱの確認

21

ストレッチングエクササイズを修正する方法

①姿勢・支持面

立位、座位、仰臥位、側臥位、伏臥位など、同じ部位のエクササイズでも、姿勢や支持面を変えることによって、姿勢の保持がしやすくなったり、逆にしづらくなったりするので、参加者をよく観察して適切な姿勢を選択することが大切である。

②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に過不足のない伸長感を与えられることが大切である。したがって、関節の可動域が狭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。

行いやすいエクササイズ選択の方法3つを説明する

7 課題Ⅱの確認



22

ストレッチングエクササイズを修正する方法

③伸長部位の限定


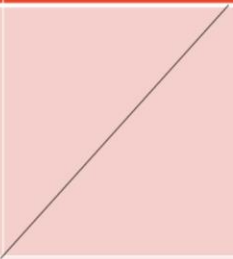

両腕もしくは両脚を同時に動かすエクササイズの場合、片腕もしくは片脚ずつ行うことで伸長部位を限定し、無理のない体勢で集中してエクササイズを行うことができる。

7 課題Ⅱの確認

23			
エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
大腿前部(立位)  ※両手でつかむ			/
大腿後部(長座位) 			

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 斜線の部分は修正できない方法であることも伝える

7 課題Ⅱの確認

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
上腕背部(胡坐) 			
大腿内側部(座位開脚)  ※両足を開く			

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 斜線の部分は修正できない方法であることも伝える

7 課題Ⅱの確認

25			
エクササイズ	姿勢・支持面の变化	関節角度变化	伸長部位の限定
胸部(胡坐) 			

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 斜線の部分は修正できない方法であることも伝える

26

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。

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

- 修正する方法を言う
- 修正したエクササイズを実演しながら指導する
- ✓ 局所に過度の負担がかかっていない
- ✓ 反動や弾みがない(課題の部位がリラックスしている)
- ✓ 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

28

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をみて、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：エクササイズを実演、指導する 1分30秒

大腿前部・大腿後部・殿部・大腿内側部・下腿後部・胸部
上背部・上腕背部・腰部・腿付け根

課題Ⅱ：エクササイズを実演、指導する 1分30秒

- ①立位での大腿前部のストレッチ
- ②長座位での大腿後部のストレッチ
- ③胡坐での上腕背部のストレッチ
- ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ
- ⑤胡坐での胸部のストレッチ

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

30

試験の準備はできましたか？

課題Ⅰ

課題の1つを実演しながら、指導する 1分30秒
(伸長姿勢を5秒程度保持する)

課題Ⅱ

修正する方法を言う
修正したエクササイズを実演しながら、指導する 1分30秒
(伸長姿勢を5秒程度保持する)

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