

WEBI実技講習会

WEBI:ウォーキングエクササイズベーシックインストラクター



挨拶、自己紹介、レジユメの確認を行う。

実技講習会の目的を伝える。

・WEBIに必要な「実演能力」と「指導能力」について確認し、実技試験に備える

※アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

1. WEBI実技試験で求められること

2

【実演能力】

速歩きを正しい姿勢とフォームで行うことができる

【指導能力】

参加者に速歩きの姿勢とフォームを伝えることができる

- ①適切な姿勢とフォームについて指示する
- ②聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ③安全性に関する注意を行う

実技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【実演能力】課題運動を実演する

課題運動：

立位→普通歩き→正しい姿勢とフォームの速歩き

課題Ⅱ【指導能力】

課題運動を実演しながら

速歩きの姿勢とフォームを指導する

A. 上肢の動かし方と姿勢

B. 下肢の動かし方

具体的な試験の内容(課題)について説明する。

特に課題Ⅱについては、前のスライドで説明したように

- ①適切な姿勢とフォームについて指示する だけでなく
- ②聞き取りやすい話し方である
- ③安全性に関する注意を行う を含めた試験であることを理解させる。

3. 実技試験の実施方法

4

課題 I. (1分間)

- ・課題運動を実演する
 - スタート地点で立位姿勢をとる
 - 合図に合わせて「普通歩き」で歩き始める
 - 1往復した後に「速歩き」に移行して歩き続ける

- ・グループ全員が一斉に行う
- ・定められたコースを左回りで歩く
- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題 I の実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。

今回の試験コースの距離を伝える。

5

WEBI実技課題 I



「実際の試験を模した映像を見ましょう」

視聴後、「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. (1分間)

- ・課題運動を実演しながら
速歩きの姿勢とフォームについて
A. B. のいずれかを指示・指導する
 - A. 上肢の動かし方と姿勢
 - B. 下肢の動かし方

- ・1人ずつ行う(参加者役なし)
※エグザミネーの合図で進行する

次に課題Ⅱの実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。

7

WEBI実技課題Ⅱ 課題A



実際の試験を模した映像を見ましょう

視聴後、「今の映像が課題Ⅱである」ことを確認する。
さらに、「試験のイメージはつかめましたか？」などと課題の理解度を確認する。

8

WEBI実技課題Ⅱ 課題B



実際の試験を模した映像を見ましょう

視聴後、「今の映像が課題Ⅱである」ことを確認する。
さらに、「試験のイメージはつかめましたか？」などと課題の理解度を確認する。

4. 手本となる動き方＜姿勢＞



課題の全ての動きにおいて手本となる姿勢とフォームであることが求められることを伝える。

静止時の理想の姿勢とチェック方法を確認する。

【講師実演】

1. 講師が自分のからだの右側面のチェックポイントにシールを貼り付ける。
2. チェックポイントの位置をもう一度確認する。
3. 正しい姿勢を見せる。
4. 次にネコ背、骨盤後傾などの不良姿勢を見せて、良い姿勢との違いを理解させる。

※カラーシールを用意する

【講師実演】

立位から普通歩きを始めるときの姿勢を見せる。

- ・わずかに前傾するが、側方から見たとき耳たぶ、肩峰、大転子は一直線上にある
- ・前傾角度は壁に背中をつけて立って、頭がこぶし1つ分壁から離れる程度が目安

10

姿勢の確認

ペアで姿勢のチェックをしてみましょう

受講者同士で静止時の姿勢をチェックする。

実施方法を説明する。

1. ペアを作る
2. お互いに静止時の姿勢をチェックする(正面と右側面のみ)
3. 気づいた点を相手に伝える

※指示を出し時間をかけずに行う

姿勢やフォームの改善にはSEやREの知識が必須であることを伝える。

4. 手本となる動き方〈歩幅〉

11

普通歩きと速歩きの歩幅

- ・普通歩き(身長×35%~40%)
- ・速歩き(身長×45~55%)

自分の身長×50%の歩幅 → cm
 コース距離____mでの歩数 → 歩

普通歩きと速歩きの歩幅の違いを伝える。

講師自身の身長を例として伝える。※ここで今回のコース距離を伝える
 (例)身長162cm、コース距離10mの場合

自分の身長×50%の歩幅 → 81cm

コース距離10mの場合の歩数 → 12歩

【講師実演】

コースで普通歩きと速歩きを行う。

1回目...普通歩き1往復の後、速歩きを1往復行う

歩数の違いが明らかにわかるように歩く

2回目...歩数を数えながら歩いて、歩数の差を示す

ここでは歩幅に焦点を絞り、姿勢やフォームについては触れない

受講者に自分の身長とコース距離に基づいて歩幅と歩数を計算させる。
 おおまかな計算で良いので電卓は使用しない。

4. 手本となる歩き方＜フォーム＞

12

速歩きの実演ポイント

- ① ① 良い姿勢で歩いている（背筋を伸ばし、やや前傾）
- ② ② 速く歩くための下肢の動きができている
- ③ ③ 速く歩くための上肢の動きができている
- ④ ④ バランスのとれたフォームで、まっすぐ歩いている

速歩きの実演ポイントを押さえる。

4. 手本となる動き方〈フォーム〉

13

速歩きの注意点とチェック項目		
部位	注意点	チェック項目
下 肢	膝を伸ばして着地する	<input type="checkbox"/> 膝が曲がったまま着地している
	かかとから着地する	<input type="checkbox"/> 足裏全体で着地している
	足をローリングする	<input type="checkbox"/> つま先部分で地面を蹴っていない
	正しく地面をキックする	<input type="checkbox"/> 歩幅が広すぎる/狭すぎる
	適切な歩幅(左右の足の間隔)をとる	<input type="checkbox"/> 腰の回転なしに足だけ踏み出している
上 肢	腕の回転を使って歩幅を広げる	<input type="checkbox"/> 腕が振れていない
	腕を前後にしっかり振る	<input type="checkbox"/> 腕の振りが大きすぎる
	肘を斜め横に振っている	<input type="checkbox"/> 腕を斜め横に振っている
姿 勢	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> からだの前で振っている
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 肘が伸びたままである
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 肘が過度に曲がったままである
そ の 他	背筋を伸ばす	<input type="checkbox"/> 肘が曲がりたり伸びたりしている
	視線を10～15m先の地面に向ける	<input type="checkbox"/> 背中が丸くなっている
	まっすぐに歩く	<input type="checkbox"/> 首が上がり返っている
上下動なくスムーズに歩く	<input type="checkbox"/> あごが上がっている	
全体的にバランスのとれたフォームで歩く	<input type="checkbox"/> 右/左に傾いている	
		<input type="checkbox"/> 視線が足元に落ちている
		<input type="checkbox"/> 視線が上向きである
		<input type="checkbox"/> 左/右に曲がっていく
		<input type="checkbox"/> 大きく上下動している
		<input type="checkbox"/> 上半身と下半身のバランスが悪い
		<input type="checkbox"/> 右半身と左半身のバランスが悪い

手本となる歩き方の重要性について触れる。

- ・ウォーキングは決まった動作を繰り返す運動なので、フォームが悪ければ偏った筋活動を引き起こして不良姿勢を招くこともある
- ・有酸素運動としての効果は、散歩のような楽な歩き方ではなく速歩きで一定の時間歩き続けることで得られる

前のスライドで説明した実演ポイントの内容を説明する。※付録

【講師実演】

1. チェック項目からいくつかピックアップしてよく見られる悪いフォームを見せる。
2. 次に良い動き方を見せて、良いフォームとの違いを理解させる。

動きの実践 動いてみましょう！

手本となる速歩きの練習をしましょう

実施方法を説明する。

①全員一斉に練習する ②講師が個別指導を行う ③全員一斉に練習する
開始位置を指示して練習を始める。

①一斉練習(4分) 講師の指示に沿って動くよう伝える

1. 「静止時の正しい姿勢で立って下さい。」
2. 「普通歩き1往復の後速歩きを1往復、これを2回行います。」※歩幅の体感
3. 「そのまま、正しい姿勢とフォームで歩き続けて下さい。」
4. 速歩きのポイントを問いかける
「膝を伸ばして踵から着地していますか？」
「腰の回転を使って(歩幅を広げて)いますか？」
「10～15m先(の床面)を見えていますか？」

②個別指導(1人2分)

1. 一斉練習でフォーム改善が必要と思われる受講者を1～2名ピックアップする。
 2. 1人ずつ歩かせながら講師が指導する。(指導の循環に沿って行う)
- ※周りの人に改善が見え、本人も改善を感じる事が大事

③一斉練習(1分×2回) 課題運動を行う

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

5.指導能力

15

WEBIIに求められる指示、指導の重要性

参加者はインストラクターの動きを真似して歩く

- ・インストラクターが手本となる動き方を見せる
- ・参加者に良い姿勢と正しいフォームを伝える
- ・呼吸や歩くペースなどについて指導する

安全に効果的に歩き続けるためには、インストラクターがタイミングよく指示をしたり、注意点などを伝えたりすることが大切になる

指導の重要性について説明する。

- ・グループで行うウォーキングは、大勢の参加者が一緒に歩き続けるエクササイズである
- ・参加者はインストラクターの指導を受けることで、安全に効果的に歩き続けることができるようになる

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

16

- ① 適切な姿勢とフォームについて指示する
 - ・良い姿勢について
 - ・正しいフォームについて
- ② 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
 - ・声をはっきり聞こえる
 - ・言っていることがはっきり聞こえる
 - ・早口でない
- ③ 安全性に関する注意点を伝える
 - ・呼吸について
 - ・歩き方について

次の2枚のスライドで、課題Ⅱで求められる指導について実例を挙げて解説する。

5.指導能力 ①

17

①適切な姿勢とフォームについて指示する

- 「背筋を伸ばし、やや前傾します。」
- 「目線は、10～15m先の地面を見るようにしましょう。」
- 「膝を伸ばして、かかとから着地します。」
- 「腰の回転を使って歩幅を広げましょう。」
- 「腕を前後にしっかり振ります。」
- 「スピードが上がったら、肘を軽く曲げてコンパクトに腕を振らしましょう。」

【講師実演】

「このような動き方の人に対しては、このような指示が適切ですね。」と実演を交えて説明する。

5.指導能力 ②③

18

②聞き取りやすい話し方である(声を含む)

③安全性に関する注意点

「息が切れていませんか？」

「リズムカルに呼吸を続けましょう。」

「無理に歩幅を広げていませんか？」

「まっすぐに歩いていますか？」

【講師実演】

②については、悪い例を行ってみせる。

どんなに良い言葉がけをしても、相手に伝わらなければ意味がないことを伝える。

③に以下の点を補足する。

- ・頑張り過ぎると強度が上がり過ぎて呼吸が乱れる
- ・左右のバランスが取れていないと真っ直ぐ歩けず曲がってしまう

19

実技課題Ⅱ A. 上肢の動かし方と姿勢

講師による実演を見ましょう

課題運動を実演しながら速歩きの姿勢とフォームを指導する



視聴後、「今の映像が課題Ⅱである」ことを確認する。

まず課題A. について内容を振り返る。

「どんなことを言っていましたか？」と参加者に問いかけて気づきを促す。

次に課題B. も同様に内容を振り返る。

20

実技課題Ⅱ B. 下肢の動かし方

講師による実演を見ましょう

課題運動を実演しながら速歩きの姿勢とフォームを指導する



視聴後、「今の映像が課題Ⅱである」ことを確認する。

まず課題A. について内容を振り返る。

「どんなことを言っていましたか？」と参加者に問いかけて気づきを促す。

次に課題B. も同様に内容を振り返る。

課題Ⅱを練習しましょう

速歩きの姿勢とフォームを指導しましょう

実施方法を説明する。

①ペアで指導の練習をする ②一人で実技課題ⅡのA. B. を練習する
開始位置を指示して練習を始める。

①ペアを作り向かい合って立ち(歩かずに)指導を行う

講師が指示した課題について指導する(1人2分)

- ・姿勢(体幹、目線)
- ・下肢の動かし方(着地～ローリング～キッキング)
- ・上肢の動かし方(腕の振り方、肘の角度)
- ・安全性(呼吸、歩き方)

②一人で課題運動を行いながら、課題ⅡA. B. を行う(1分+1分)

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

課題Ⅰ【実演能力】**課題運動を実演する****課題Ⅱ【指導能力】****課題運動を実演しながら****速歩きの姿勢とフォームを指導する**

実施方法を説明する。
開始位置を指示して練習を始める。

課題Ⅰ：グループ全員が一斉に練習する／実演のみ（1分）

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

課題Ⅱ：グループ全員が一斉に練習する／課題を実演しながら指導
A. 上肢の動かし方と姿勢(1分)
B. 下肢の動かし方(1分)

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

試験の準備はできましたか？

課題Ⅰ【実演能力】

課題運動を実演する

課題Ⅱ【指導能力】

課題運動を実演しながら

速歩きの姿勢とフォームを指導する

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

終了の挨拶を行う。