

# GFI 試験 check リスト



2017/10/26 「GFI 資格」養成校実技教員研修会

カテゴリごとに、試験前のチェック項目をまとめました。  
授業の中や試験前の確認にお使い下さい。





# AD

ADB I	
1	<input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない <u>レッグカール (ローイング)・グレープバイン (スウイング&amp;クラブ)</u> <u>ニーアップ (ハンズアップ)・ステップタッチ (クラブ)</u>
2	<input type="checkbox"/> 良い姿勢で明確な動作
3	<input type="checkbox"/> ビートに合っている
4	<input type="checkbox"/> 指示のタイミングが遅れていない
5	<input type="checkbox"/> 姿勢・動作について説明がある
6	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
7	<input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意)

AD I	
1	<input type="checkbox"/> 徐々に上げる3分間のプログラムである *大筋群を継続的に動かしている <b>強度を変化させる要因を活用</b> している
2	<input type="checkbox"/> 上肢・ <b>下肢</b> 共につながりがスムーズである
3	<input type="checkbox"/> 同じ動きが長く続かない(局所疲労) 上肢の拳上動作が多くない
4	<input type="checkbox"/> 目線や顔を動かすなどして、参加者全体を見ている
5	<input type="checkbox"/> 参加者全体を良く見て適切な指示を行っている (修正)
6	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉かけがある
7	<input type="checkbox"/> 背面指導・対面指導など参加者のために位置や向きを変化させている
8	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである

## REI

- 1  規定動作は間違っていない  
①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ
- 2  良い姿勢で明確に動いている
- 3  適切な姿勢と動作について説明している
- 4  規定動作を4回以上行っている
- 5  大きな声・分かりやすい話し方である
- 6  呼吸や腰・膝に関する注意がある（安全性に関する注意）

## REI

- 1  課題のEX. は Jafa テキスト・添付資料から選んでいる
- 2  課題Ⅰ・Ⅱ共に動作を正しく4回以上示している  
\*4回以上で示すことができる
- 3  課題Ⅰ・Ⅱ共に、コントロールされた動きで反動や弾みがない  
\*局所に過度の負担もない
- 4  負荷強度を軽減する方法を告げてから行っている  
\*自重負荷/関節角度/部位の限定
- 5  軽減したエクササイズは、対象となる筋に負荷がかかるエクササイズである
- 6  本人が告げた方法を用いて軽減されたエクササイズを行っている
- 7  参加者全体を観察している様子が見受けられる
- 8  参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示（修正）がある
- 9  参加者のやる気を促す言葉かけを行っている
- 10  参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している
- 11  動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい（本人の動き）

## SEBI

- 1  規定動作は間違っていない  
①体側部（立位） ②大腿外側部（座位） ③大腿前部（側臥位）
- 2  良い姿勢を保持している
- 3  適切な伸張姿勢に導いている
- 4  大きな声・分かりやすい話し方である
- 5  呼吸や腰・膝に関する注意がある（安全性に関する注意）

## SEI

- 1  課題部位のEX. は Jafa テキスト・添付資料から選んでいる
- 2  課題Ⅰ・Ⅱ共に伸張姿勢を5秒以上保持している
- 3  課題Ⅰ・Ⅱ共に、コントロールされた動きで反動や力みがない  
\*局所に過度の負担もなく、部位がリラックスしている
- 4  修正する方法を告げてから行っている  
\*姿勢・支持面/関節角度/伸張部位の限定
- 5  修正したエクササイズは、対象部位に伸張感をもたらすエクササイズである
- 6  本人が告げた方法を用いて修正されたエクササイズを行っている
- 7  参加者全体を観察している様子が見受けられる
- 8  参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示（修正）がある
- 9  参加者のやる気を促す言葉かけを行っている
- 10  参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している
- 11  動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい（本人の動き）

WEB I	
1	<input type="checkbox"/> 課題 I 立位姿勢→普通歩き（1 往復）→速歩きが出来ている ＊定められたコースを左回り
2	<input type="checkbox"/> 課題 I 良い姿勢・良いフォームで明確に動いている
3	<input type="checkbox"/> 課題 II 指示のタイミングが良い ＊間をおいて次の指示を出している
4	<input type="checkbox"/> 課題 II 適切な姿勢とフォームについて説明している ＊ A 上肢の動かし方と姿勢・ B 下肢の動かし方
5	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
6	<input type="checkbox"/> 安全性に関する注意を言っている ＊呼吸・強度・姿勢

WE I	
課題 I ①	<input type="checkbox"/> 歩幅を広げるよう指導している
課題 I ②	<input type="checkbox"/> 歩幅を維持し、歩調を上げるように指導している（2 回）
課題 I ③	<input type="checkbox"/> 上げた歩調を維持するための上肢の動きを指示している
課題 I ④	<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている
課題 I ⑤	<input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示を行っている（修正）
課題 I ⑥	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけがある
課題 I ⑦	<input type="checkbox"/> 参加者のために位置や向きを変化させて指導している
課題 I ⑧	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである
課題 II ①	<input type="checkbox"/> 2 分間で2つのリズムワークで構成されている（各 1 分）
課題 II ②	<input type="checkbox"/> 各パターンにバリエーション要素として、「移動の軌跡」とそれ以外に 2 つの要素が含まれている
課題 II ③	<input type="checkbox"/> 各パターンの始めと終わりは「その場歩き」を行っている
課題 II ④	<input type="checkbox"/> 早めに指示を出している ・ 言葉で説明している ＊その場歩きの開始・終了時とバリエーション要素を付け加える際
課題 II ⑤	<input type="checkbox"/> 大きな声ではっきりと言っている
課題 II ⑥	<input type="checkbox"/> 言っていることが分かる→分かりやすい
課題 II ⑦	<input type="checkbox"/> 早口ではない

## AQWB I

- |   |   |
|---|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない<br>①前歩き ②後ろ歩き ③横歩き  |
| 2 | <input type="checkbox"/> 良い姿勢で明確に動いている                    |
| 3 | <input type="checkbox"/> 適切な姿勢と動作について説明がある                |
| 4 | <input type="checkbox"/> 次の動作の指示がある                       |
| 5 | <input type="checkbox"/> 大きな声・分かりやすい話し方である                |
| 6 | <input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意) |

## AQWI

- |    |  |
|----|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> 前・横・後ろ歩きそれぞれのプログラムは強度が上がっている<br>*試験は3つのうち2つ指定される(当日)  |
| 2  | <input type="checkbox"/> 運動強度を上げる要因を理解し、活用している<br>*強度の変化は極端でない                 |
| 3  | <input type="checkbox"/> 対象となる筋(部位)に水の抵抗がかかる動作である<br>*腹直筋/大胸筋/上背部/大腿四頭筋/股関節外転筋 |
| 4  | <input type="checkbox"/> 強化する筋(部位)を短縮させたときにアクセントがある                            |
| 7  | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者全体を観察している様子が見受けられる                         |
| 8  | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示(修正)がある                 |
| 9  | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者のやる気を促す言葉かけを行っている                          |
| 10 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している              |
| 11 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい                     |

AQDB I	
1	<input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない <small>*ジョギング/キッキング/ロックング/シザース</small>
2	<input type="checkbox"/> 水を意識した動作表現が出来ている
3	<input type="checkbox"/> 良い姿勢・明確な動作で動いている
4	<input type="checkbox"/> ビートに合っている
5	<input type="checkbox"/> 指示のタイミングが遅れていない
6	<input type="checkbox"/> 姿勢・動作について説明がある
7	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
8	<input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意)

AQD I	
1	<input type="checkbox"/> 徐々に運動強度を上げる 2分30秒のプログラムである <small>*強度を変化させる要因を活用している</small>
2	<input type="checkbox"/> 指定された3つの動きがプログラムに入っている <small>*ロックング/ジャンピング/シザース</small>
3	<input type="checkbox"/> 強度の変化が極端に変化していない
4	<input type="checkbox"/> 目線や顔を動かすなどして、参加者全体を見ている
5	<input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示を行っている (修正)
6	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉かけがある
7	<input type="checkbox"/> 背面指導・対面指導など参加者のために位置や向きを変化させている
8	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである (水を意識した動作の表現が出来ている)
9	<input type="checkbox"/> 動きの変わり目で、タイミングよく適切な指示を行っている