

ADBI

実技試験 評価表

実施日	ADBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No.

氏名

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	
規定動作の 実演	①規定動作 全体として ②良い姿勢で明確 ③ビートに合っている	レッグカール (ローイング)
		グレイプバイン (スウィング&クラブ)
		ニーアップ (ハンズアップ)
		ステップタッチ (クラブ)
規定動作の 指導	指示のタイミングがよい	
	適切な姿勢と動作について説明している	
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である	
	安全性に関する注意をしている	

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

判定

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



ADI 実技試験評価表

実施日	ADI 回数	開催地・会場	担当エグザミネー

グループ	No.	氏名

○:できている

×:できていない

評価項目	内容		評価	メモ欄	見るポイント
運動強度を上げる 3分間のプログラム	課題の強度変化 になっている	徐々に上げる(3分間)			<input type="checkbox"/> 大筋群を継続的に動かしている <input type="checkbox"/> 運動強度を変化させる要因を活用している
	つながりがスムーズである				<input type="checkbox"/> 下肢の動きのつながりが不自然でない <input type="checkbox"/> 上肢の動きのつながりが不自然でない
	安全性を配慮している				<input type="checkbox"/> 局所の負担や疲労を招く動きの選択をしていない <input type="checkbox"/> 上肢の拳上動作が多くない
より高い指導力	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い (立ち位置と体の向き) ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動きが良い

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑
5項目すべて○ ×が1つ以上ある



REBI 実技試験 評価表

実施日	REBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No. _____

氏名 _____

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	
規定動作の実演	① 規定動作	① スクワット
	② 良い姿勢で明確に	② プッシュアップ
	③ カールアップ	③ カールアップ

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

指導する規定動作

規定動作の指導	適切な姿勢と動作について説明している
	規定動作を4回以上示している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

判 定

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



REI 実技試験評価表

実施日	REI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ	No.	氏名

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	課題の筋	評価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズを選択	課題に合ったエクササイズを4回以上示している (安全性の配慮を含む)	三角筋 上腕三頭筋 腹筋 大殿筋 股関節外転筋 大胸筋 大腿四頭筋 ハムストリング 腸腰筋			<input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 課題の動作を4回以上、示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっている <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
負荷強度の調節	本人が告げた方法を用いて負荷強度を下げたエクササイズを4回以上示している	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両腕のサイドレイズ			<input type="checkbox"/> 負荷強度を軽減する方法を告げている(自重負荷/関節角度/部位の限定) <input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを4回以上示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっている <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
より高い指導力	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑
4項目すべて○

↑
×が1つ以上ある



SEBI 実技試験 評価表

実施日	SEBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No. _____

氏名 _____

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	
規定動作の実演	①規定動作 ②良い姿勢を保持	①体側部 (立位)
		②大腿外側部 (座位)
		③大腿前部 (側臥位)

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

指導する規定動作

規定動作の指導	① ② ③
	適切な伸長姿勢に導いている
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
安全性に関する注意をしている	

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

判定

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



SEI 実技試験評価表

実施日	SEI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ	No.	氏名

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	課題の部位	評価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズを選択	課題に合ったエクササイズを示している(安全性の配慮を含む)	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			<input type="checkbox"/> 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や力みがない(部位がリラックスしている)
姿勢やポジションの修正	本人が告げた方法を用いてエクササイズの修正ができています	①立位での大腿前部のストレッチ ②長坐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			<input type="checkbox"/> 修正する方法を告げている(姿勢・支持面/関節角度/伸長部位の限定) <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを示している(準備姿勢→伸長姿勢を明確にし、伸長姿勢を 5秒程度 保持) <input type="checkbox"/> 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(部位がリラックスしている)
より高い指導力	観察と修正をしている(動機づけを含む) ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑
4項目すべて○

↑
×が1つ以上ある



WEBI 実技試験 評価表

実施日	WEBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No. _____

氏名 _____

指導する部位 A上肢・姿勢 / B下肢 A上肢・姿勢 / B下肢

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
課題運動の実演	課題運動を行っている	<input type="checkbox"/>					
	良い姿勢、良いフォームで明確に動いている	<input type="checkbox"/>					
課題運動の指導	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)	<input type="checkbox"/>					
	適切な姿勢とフォームについて説明している	<input type="checkbox"/>					
	聞き取りやすい話し方である(声を含む)	<input type="checkbox"/>					
	安全性に関する注意をしている(呼吸、強度、骨格系)	<input type="checkbox"/>					
判定		合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



WEI 実技試験評価表

実施日	WEI 回数	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ	No.	氏名

○:できている
 X:できていない

	内容	評価	メモ欄	見るポイント
エクササイズとしてのウォーキング指導	エクササイズとしてのウォーキングを指導している			<input type="checkbox"/> 歩幅を広げるよう指導している <input type="checkbox"/> 歩幅を維持しながら歩調を上げるよう指導している(2回) <input type="checkbox"/> 上げた歩調を維持するための上肢の動きを指導している
	観察と修正をしている(動機づけを含む) ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている(立ち位置の位置取りを含む) <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い(立ち位置と体の向き) ※どちらか1つできていれば○			<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い
リズムウォーキングのプログラム作成	構成が適切である			<input type="checkbox"/> 2つのパターンから構成されている <input type="checkbox"/> 各パターンに、バリエーション要素として、第一要素の「移動の軌跡」とそれ以外に2つの要素が含まれている <input type="checkbox"/> 各パターンの始めと終わりに「その場歩き」を行っている
リズムウォーキングの規定動作の指導	指示のタイミングが良い			<input type="checkbox"/> その場歩きを開始や終了する際と、バリエーション要素を付け加える際に ・早めに指示を出している ・言葉で説明している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である			<input type="checkbox"/> 声をはっきり聞こえる <input type="checkbox"/> 言っていることがはっきり聞こえる <input type="checkbox"/> 早口でない

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑
6項目すべて○

↑
Xが1つ以上ある



AQWBI 実技試験 評価表

実施日	AQWBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No. _____

氏名 _____

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内容	
規定動作の実演	良い姿勢で明確に動いている	前歩き
		後ろ歩き
		横歩き
規定動作(前歩き)の指導	次の動作の指示がある	
	適切な姿勢と動作について説明している	
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である	
	安全性に関する注意をしている	

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

判定	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格
----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



AQWI 実技試験評価表

実施日	AQWI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ	No.	氏名

○:できている
×:できていない

評価項目	内容		評価	見るポイント
運動強度を考慮した1分半のプログラム2つ	指定された2つのプログラム	<input type="checkbox"/> 前歩きと横歩き <input type="checkbox"/> 前歩きと後歩き		<input type="checkbox"/> 指定された2つのプログラムを行っている
	運動強度が上がっている			<input type="checkbox"/> 運動強度を変化させる要因を活用している <input type="checkbox"/> 運動強度の変化が極端でない
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○			<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
条件に応じたレジスタンスエクササイズの種類	課題に合ったエクササイズを4回以上示している	筋名	腹直筋 大胸筋 上背部 大腿四頭筋(片足のみ) 股関節外転筋(片足のみ)	<input type="checkbox"/> 対象とする筋に水の抵抗がかかる動作である <input type="checkbox"/> 強化する筋を短縮させるときにアクセントをつけている
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○			<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい

判定：	合格	保留
-----	----	----

↑
7項目すべて○ ↑
×が1つ以上ある



AQDBI 実技試験 評価表

実施日	AQDBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

No. _____

氏名 _____

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内容
規定動作の実演	ジョギング
	キッキング
	ロッキング
	シザース
規定動作の指導	指示のタイミングがよい
	適切な姿勢と動作について説明している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

判定	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格
----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



AQDI 実技試験評価表

実施日	AQDI 回数	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ	No.	氏名

○:できている

×:できていない

評価項目	内容		評価	見るポイント
運動強度を上げる 2分30秒のプログラム	指定された3つの動きを使っている	ロッキング		<input type="checkbox"/> 指定された3つの動きが入っている
		ジャンピング		
シザーズ				
	強度を変化させている (安全性の配慮を含む)			<input type="checkbox"/> 運動強度を上げる要因を活用している <input type="checkbox"/> 運動強度の変化が極端でない
より高い指導力	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い (立ち位置と体の向き) ※どちらか1つ出来ていれば○			<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
	参加者をスムーズに導いている			<input type="checkbox"/> 動きの変わり目で適切な指示をしている

判定 :	合格	保留
------	----	----

↑
5項目すべて○

↑
×が1つ以上ある

