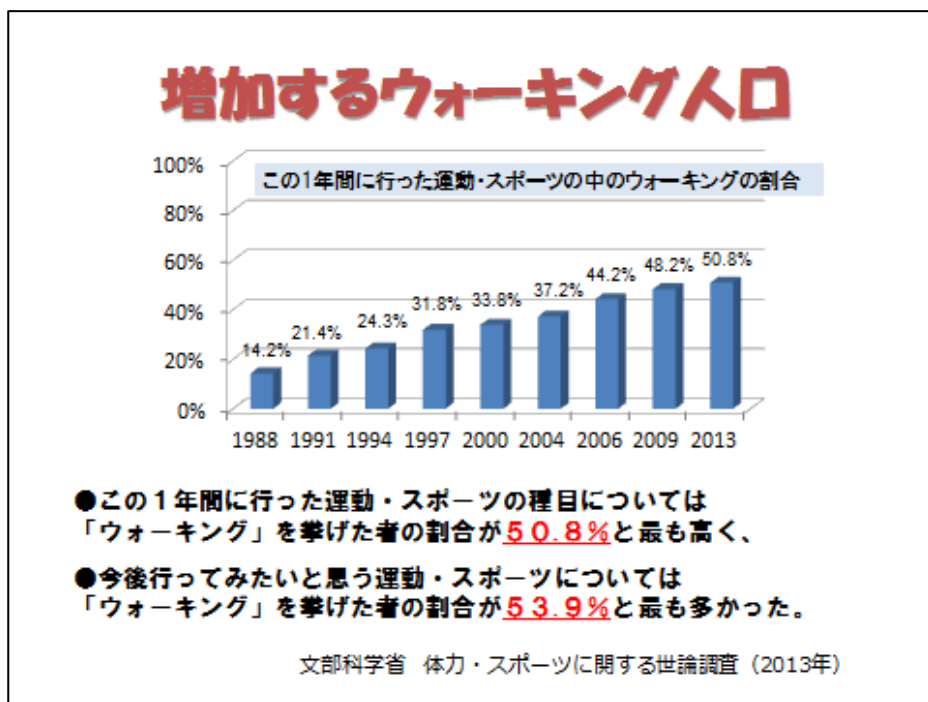


文部科学省の体力・スポーツに関する世論調査の結果を見ると、ウォーキングの人気は年々高まってきていることがわかります。



年齢に関わらず取り組みやすいウォーキングを、より安全に効果的にそしてグループエクササイズとして楽しく指導することができるインストラクターが増えていくことが望まれています。

JAFa が推奨するウォーキングは屋外だけでなく、屋内での歩行も含みます。

- エクササイズとしてのウォーキング
歩幅を広げ、歩幅にあった無理のないピッチで歩く有酸素性運動
- リズムウォーキング
屋内で、ピッチ音または音楽に合わせ、インストラクターの指導の下、グループで行うウォーキングプログラム

エクササイズとしてのウォーキングは、普通歩きから歩幅を広げピッチを上げることで有酸素性運動としての効果を高めます。

リズムウォーキングは歩き方にバリエーションを加えることで、通常の歩行に多様な関節運動を加えることができます。

ウォーキングインストラクターが持つべき知識と能力は多岐にわたりますが、実技試験では「エクササイズとしてのウォーキング」と「リズムウォーキング」に関する能力を評価します。

ウォーキングインストラクターに求められる知識と能力（カリキュラム例参照）

- フィットネス基礎理論（筆記試験）
- グループエクササイズ指導理論（筆記試験）
- ウォーキングエクササイズ指導理論（筆記試験）

- 静止時と活動時の姿勢評価
- 歩行能力測定の実施と測定値の評価
- 正しい姿勢とフォームのウォーキング（WEI、WEI 実技試験）
- 対象者に合わせた指導（WEI 実技試験）
- ウォーキング教室またはイベントの企画立案、実施
- ウォーキングコース作成
- グループ歩行の誘導
- リズムウォーキングのプログラミングと指導（WEI 実技試験）
- ウォーキングシューズの選び方、履き方
- ウォーキングウェア、グッズの選び方
- ウォーミングアップとクールダウン
- 足のケア

以下の資料は実技試験に向けて指導していただきたい内容をまとめたものです。

エクササイズとしてのウォーキング（WEBI）

WEBI 実技試験で求められること

【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

WEBI 実技試験の課題と進め方 ※実技試験は8～10mのコースで実施する

動画参照

実演能力の課題：課題運動を実演する。（1分）

課題運動
・立位→普通歩き（1往復）→正しい姿勢とフォームの速歩き

実施方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・一往復したところで、「普通歩き」から「速歩き」に移行し、終了の合図があるまで「速歩き」で歩き続ける。 	

▲：スタートの目印 △：折返しの目印

指導能力の課題：課題運動を実演しながら、速歩きのウォーキングフォームについて指導する。（1分）

実施方法
<ul style="list-style-type: none"> ・一人ずつ行う（参加者役なし） ・立位→普通歩き→速歩きの課題運動を行いながら、速歩きにおける A. 上肢の動かし方と姿勢 B. 下肢の動かし方のいずれか一つについて指示・指導する。

WEBI に求められる実演能力

(1) WEBI に求められる「手本となる歩き方」の重要性



☞手本となる歩き方の重要性を解説して下さい。

ウォーキングは単一動作を繰り返す運動であるため、正しいフォームで歩くことが偏った筋の活動を防ぎ、速歩きで歩き続けることが有酸素性運動としての効果につながる。そのため立位静止時、普通歩き、エクササイズとしての速歩きにおいてインストラクターが手本となる姿勢とフォームを示すことが大切となる。

(2) 良い姿勢の確認

☞姿勢評価のチェックポイントを解説し、姿勢の評価ができるよう指導して下さい。

・静止時

前方/後方から見たとき	側方から見たとき
	
左右の耳たぶ、肩、腸骨、膝、くるぶしの高さが同じ（左右の2点を結んだ線が水平である）。	耳たぶ、肩峰、大転子、膝の側面中央、くるぶしの前方が鉛直線上にある。

・歩行時

わずかに前傾するが、側方から見たときの耳たぶ・肩峰・大転子は一直線上にある。

実習 アライメントチェック

実施方法 講師が学生の1人に対し、右側方の姿勢チェックポイント（耳たぶ、肩峰、大転子、膝の側面中央、くるぶしの前方）にカラーシールを貼り、シールを結ぶ線がどのようなラインを描くか観察して姿勢を評価する
学生が2～3人組を作り、お互いに姿勢をチェックする

(3) 普通歩きと速歩きの確認

☞ 歩行能力測定を実施して下さい。

動画参照

実習 歩行能力測定

実施方法 一定の距離を以下の3種類の速さで歩き、時間と歩数を測定してそれぞれの歩き方での速度と歩幅、身長に対する歩幅の割合を算出する

1回目 普通に歩く…いつもの歩く速さ

2回目 やや速く歩く…忘れ物を取りに行く

3回目 出来るだけ速く歩く…遅刻しそう

※コースの長さ 最低 15～最長 50m の距離で行う（短い距離では差が出にくい）

※歩幅の目安 普通歩き/身長の 35～40%程度 速歩き/身長の 45～55%程度

歩行能力測定の実施手順

- コースの距離を測定する（テープを貼る、コーンを置くなど目印をつける）
- 予め記録紙に測定距離と身長を記入しておく
- それぞれの端にストップウォッチを持った計測係を配置する
- 自分で歩数を数えながら1回目の普通歩きを行う
- 歩き終わったら記録紙に歩数と計測係が測定した時間を記入する
- 2回目、3回目も同様に行う
- 全て終わったら測定結果から速度や歩幅を計算する

1回目 普通に歩く…いつもの歩く速さ

歩行速度	距離	$m \div \text{時間}$	秒 $\times 60 \Rightarrow$	m/分
歩幅	距離	$m \div \text{歩数}$	歩 $\times 100 \Rightarrow$	cm
歩幅の身長に対する割合	歩幅	cm \div 身長	cm \Rightarrow	%

2回目 やや速く歩く…忘れ物を取りに行く

歩行速度	距離	$m \div \text{時間}$	秒 $\times 60 \Rightarrow$	m/分
歩幅	距離	$m \div \text{歩数}$	歩 $\times 100 \Rightarrow$	cm
歩幅の身長に対する割合	歩幅	cm \div 身長	cm \Rightarrow	%

3回目 出来るだけ速く歩く…遅刻しそう

歩行速度	距離	$m \div \text{時間}$	秒 $\times 60 \Rightarrow$	m/分
歩幅	距離	$m \div \text{歩数}$	歩 $\times 100 \Rightarrow$	cm
歩幅の身長に対する割合	歩幅	cm \div 身長	cm \Rightarrow	%

初めての測定では、2回目と3回目の結果に余り変化が見られません。
簡易的に行う場合は1回目の普通歩きと3回目の速歩きのみでも構いません。

(4) 課題運動「速歩き」の実演ポイント

☞ 良い姿勢とフォームで歩けるよう、ポイントを解説して下さい。

- ① 良い姿勢で歩く
- ② 速く歩くための下肢の動きができています
- ③ 速く歩くための上肢の動きができています
- ④ バランスのとれたフォームでまっすぐ歩いている

表 速歩きの注意点とチェック項目

	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
	踵から着地する	<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
	腰の回転を使って歩幅を広げる	
上 肢	腕を前後にしっかり振る	<input type="checkbox"/> 腕が振れていない
		<input type="checkbox"/> 腕の振りが大きすぎる
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 腕を斜め横に振っている
		<input type="checkbox"/> からだの前面で振っている
姿 勢	背筋を伸ばす	<input type="checkbox"/> 肘が伸びたままである
		<input type="checkbox"/> 肘が過度に曲がったままである
		<input type="checkbox"/> 肘が曲がっ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
		<input type="checkbox"/> そっくり返っている
そ の 他	まっすぐに歩く	<input type="checkbox"/> あごが上がっている
		<input type="checkbox"/> 右/左に傾いている
	上下動なくスムーズに歩く	<input type="checkbox"/> 視線が足元に落ちている
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く	<input type="checkbox"/> 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	

動画参照

実習 手本となる速歩きの練習（1分）

- ・ 立位→普通歩き（1往復）→正しい姿勢とフォームの速歩き

実施方法 実技試験通りに行う

時間：1分 講師の合図で開始し終了する「開始」→「終了」

※グループ全員が一斉に行う

WEBI に求められる指導能力

(1) WEBI に求められる指導の重要性

☞指導の重要性を解説して下さい。

グループエクササイズとしてのウォーキングは、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歩き方を見て真似をして歩くだけでなく、インストラクターから姿勢やフォーム、呼吸などに関する指示や、正しい足の運び、腕ふり、歩くペースなどについての指導を受けて安全に効果的に歩き続けることができるようになる。そのため、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。

(2) 動きの指導のポイント

☞①②③全てが評価の対象となります。

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

指示例	骨盤を傾けずに、背筋を伸ばします。 目線は、10mから 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りましょう。
-----	---

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

注意例	息が切れていませんか？ 呼吸は自分のリズムで続けましょう。 無理に歩幅を広げていませんか？ 1本の線にそってまっすぐ歩きましょう。
-----	--

動画参照

実習 課題運動を実演しながら、速歩きのウォーキングフォームについて指導する

実施方法 実技試験通りに行う（2つの課題をそれぞれ行う）

A. 上肢の動かし方と姿勢（1分）

B. 下肢の動かし方（1分）

時間：1分 講師の合図で開始し終了する「開始」→「終了」

※一人ずつ行う（参加者役なし）

エクササイズとしてのウォーキング（WEI）

WEI 実技試験で求められること

課題Ⅰ 対象者に合わせて、エクササイズとしてのウォーキング指導ができる

実技試験の課題と進め方 ※実技試験は8～10mのコースで実施する

動画参照

課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング指導（2分）

他の受験者を参加者に見立てて、エクササイズとしてのウォーキングを実演・指導する

1. 楽な速さで歩き始める。
2. 歩幅を広げる（エクササイズ歩幅の指導）。
3. 歩調を上げる（2回）（歩幅を維持したまま歩調を上げ、最適歩調を見つけるよう指示）。
4. 歩き続ける（最適な歩調を維持するための上肢の動きを指示、動機づけ）。

エクササイズとしてのウォーキング指導

☞以下の（1）から（4）の手順通り指導が行えるよう解説して下さい。

（1）楽な速さで歩き始める

- ・姿勢やフォームを指導する

（2）エクササイズ歩幅を指導する

- ・エクササイズ歩幅とは・・・有酸素性運動として持続的に行える歩幅
- ・歩幅を広げエクササイズ歩幅で歩くための指導

- 膝を伸ばしてかかとから着地します。
- かかとから着地して、つま先で地面を蹴ります。
- 腰の回転を使って歩幅を広げましょう。

【確認】エクササイズとしてのウォーキング・・・歩幅を広げ、歩幅にあった無理のないピッチで歩く有酸素性運動

（3）エクササイズ歩幅に合った歩調を見つけるよう指導する

- ・エクササイズ歩幅を維持しながら、徐々に足の運びを速め、速度を上げる
- ・段階的に（2回）歩調を上げるよう指示

（4）歩き続ける

①エクササイズ歩幅と最適歩調を維持して長く歩けるようフォーム（上肢）を指導する

- 腕を前後にしっかり振りましょう。
- 肘を適度に曲げて腕を振りましょう。

②動機づけ

1) 効果につながる言葉がけ

呼 吸	例) 自分の歩く速さや動きに合わせ、リズムカルに呼吸を続けましょう。
姿 勢	例) おなかにコルセットを巻いたつもりで背筋を伸ばして歩きましょう。
動き方	例) 腰の回転を使って歩幅を広げましょう。

2) 参加者のモチベーション向上、継続につながる「動機づけ」の言葉がけ

目標	例) エクササイズウォーキングは脂肪燃焼に効果的な有酸素性運動です。
評価	例) 良い姿勢で歩くことができています。

③その他の指導のポイント

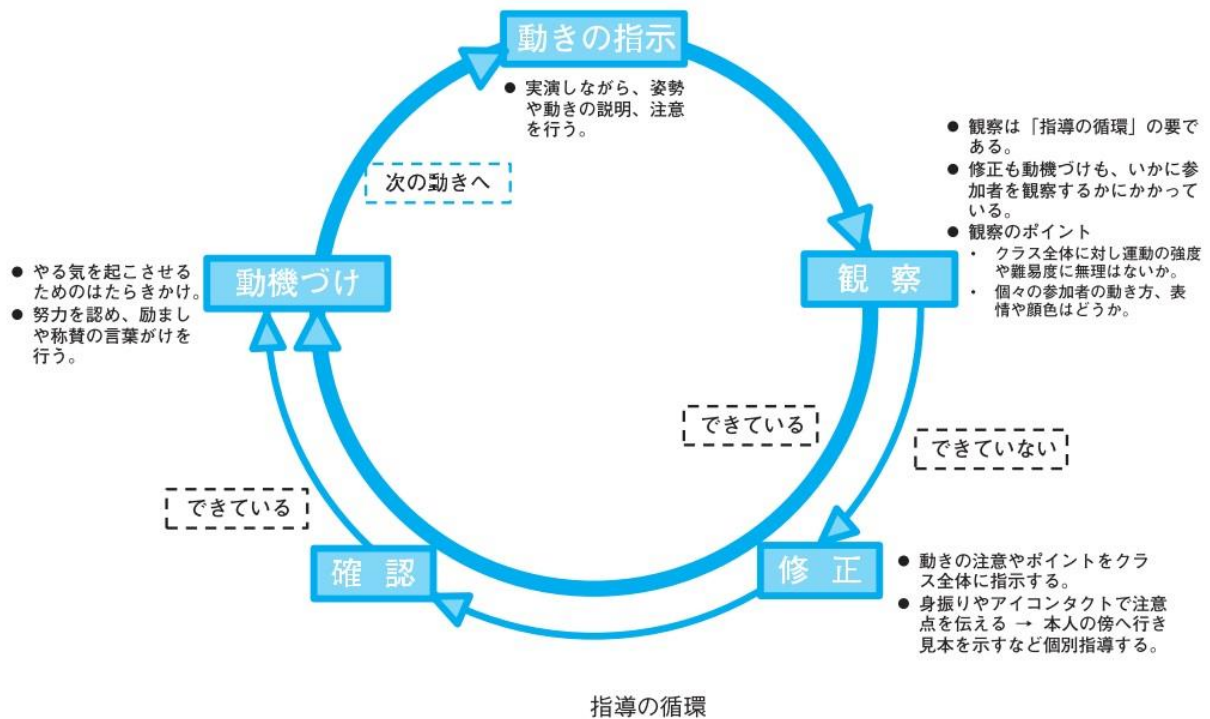
A. 早めの指示出し	C. 指導位置の工夫
<ul style="list-style-type: none"> 動きを変化させるとき 方向を転換するとき ボディキューを使うとき 	<ul style="list-style-type: none"> 参加者を観察できる位置 参加者から見やすい向き、立ち位置 移動するときは、先頭の参加者より前に位置取り
B. 聞き取りやすい声	D. ノンバーバルキューの活用
<ul style="list-style-type: none"> 声の大きさと話すスピード 滑舌 	<ul style="list-style-type: none"> 歩き出しのタイミングを手で合図 移動の方向を手で指示

☞以下の指導の手順の表を参考に、指導の循環に沿って実演できるよう指導して下さい。

<指導の手順> ◎：必ず入れる ○：入れたほうがいい

指導の 具体的内容	指導の循環				
	動きの実演・指示	⇒ 観 察	⇒ 修 正	⇒ 確 認	⇒ 動機づけ
1 楽な速さで歩き始める	楽な速さでの歩き始める実演・指示 姿勢やフォームの指導	◎	○	◎	○
↓ ↓					
2 歩幅を広げる	エクササイズ歩幅の指導	◎	○	◎	○
↓ ↓					
3 歩調を上げる	エクササイズ歩幅を維持したまま歩調を上げる、さらに歩調を上げる	◎	○	◎	○
↓ ↓					
4 歩き続ける	歩調に合った上肢の動きを指導する	◎	○	◎	◎
位置取り	受講者が指導者の動きを見ることができる	指導者が受講者の動き、表情を観察・確認できる			

<指導の循環>



動画参照

実習 エクササイズとしてのウォーキングを実演・指導する
 実施方法 実技試験通りに行う
 時間：2分 講師の合図で開始し終了する「開始」→「1分」→「終了」
 ※グループの他の人を参加者役とする
 ※指導の手順（1）～（4）を指導の循環に沿って行う

リズムウォーキング (WEI)

WEI 実技試験で求められること

- 課題Ⅱ① リズムウォーキングのプログラムを作成し実演できる。
- 課題Ⅱ② 指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演指導できる。

実技試験の課題と進め方

動画参照

リズムウォーキング指導

課題Ⅱ① 2分のリズムウォーキングのプログラムを作成し、実演する。(2分)

- 「その場歩き」から始まり、第一のバリエーション要素として「移動の軌跡」、さらに2つのバリエーション要素を付加し、「その場歩き」で終わる1分のパターンを2つ作成する。
- 2つのパターンを続けて実演する。
- 一人ずつ行う(参加者役なし)。
- 背面指導で行う。
- 120BPMのピッチ音に合わせて行う。

課題Ⅱ② 指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する。(1分以内)

- 他の受験者を参加者役に見立てて行う。
- 背面指導で行う
- 120BPMのピッチ音に合わせて行う。

リズムウォーキングのプログラミング

「その場歩き」から始まり、第一のバリエーション要素として「移動の軌跡」を決め、さらに2つのバリエーション要素(足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジなど)を付加し、「その場歩き」で終わる1分間のパターンを2つ作成する。

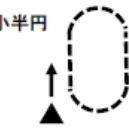
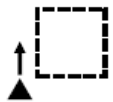
【確認】リズムウォーキング・・・屋内で、ピッチ音または音楽に合わせ、インストラクターの指導の下、グループで行うウォーキングプログラム

- ☞リズムウォーキングはJAF Aのオリジナルプログラムのため、動画を参考にしてパターンの作成方法を解説して下さい。

動画参照



☞動画で紹介したプログラム例です。

リズムウォーキングのプログラム例

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き	 <p>直線と小半円 前に8歩進み8歩で半円を描く。</p>	<p>リズムチェンジ</p> <p>直線での前歩きを「2カウントでゆっくり歩く」に変える</p>	<p>足運び</p> <p>直線での前歩きを「足を交差して歩く」に変える</p>
パターン2	その場歩き	 <p>四角 前に6歩進み7・8歩目にその場歩きで右を向く。</p>	<p>着地位置</p> <p>横方向での前歩きを「つま先で歩く」に変える</p>	<p>体勢</p> <p>横方向での前歩きを「腰の位置を低くして歩く」に変える</p>

☞実技試験では、下のシートに書かれた「移動の軌跡」にバリエーション要素を2つ加えたパターンを実演します。

リズムウォーキングのプログラムシート

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き	 <p>四角 前に6歩進み7・8歩目にその場歩きで右を向く。</p>		
パターン2	その場歩き	 <p>円 右回りに12歩進み開始位置に戻って4歩その場歩きを行う。左回りも行う。</p>		

歩き方のバリエーション要素

足運び

- ・足を開いて歩く
- ・足を開いたり閉じたりしながら歩く
- ・1本線の上を歩く
- ・足を交差して歩く
- ・つま先にかかとをつけて歩く

着地位置

- ・つま先で歩く
- ・かかとで歩く

体勢

- ・腰の位置を下げて歩く(膝を曲げたまま歩く)
- ・腰の位置を下げたり上げたりしながら歩く

リズムチェンジ

- ・2カウントでゆっくり歩く

実習 作成したリズムウォーキングのパターンを実演する

実施方法 実技試験通りに行う

時間：2分 講師の合図で開始し終了する「開始」→「1分」→「終了」

- 2つのパターンを続けて実演する（パターン1→パターン2）
- 一人ずつ行う（参加者役なし）

※背面指導で行う

※120BPMのピッチ音に合わせて行う

リズムウォーキングの指導

☞リズムウォーキングの指導能力については、課題Ⅰのように指導の循環を行えるレベルまでは必要ありません。タイミングよく、聞き取りやすい話し方で指導ができれば評価は○です。

リズムウォーキングの指導における留意点

- 120BPMのピッチ音に合わせて動きを見せながら指導する。

（注：実際には音楽を使用して指導することもできる）

- 最初に踏み出す足については、横方向に移動するときを除き、指示しない。
- 「その場歩き」の開始や、「移動の軌跡」を始めとしたバリエーション要素を加えるときは、動きの変わり目より早めに指示を出す。

（注：音楽に合わせて歩くときは、曲の出だしやフレーズに合うように「その場歩き」開始の指示を出す）

実習 指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する

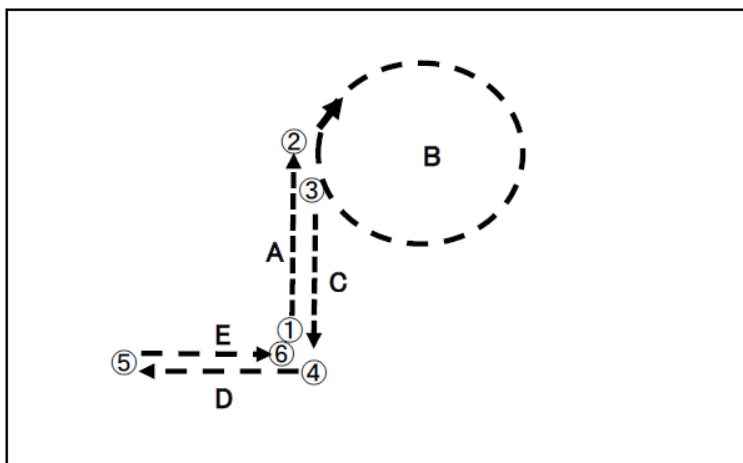
実施方法 実技試験通りに行う

時間：1分 講師の合図で開始し終了する「開始」→「終了」

※グループの他の人を参加者役とする

※背面指導で行う

※120BPMのピッチ音に合わせて行う



動画参照