

# AQDBI実技評価ポイント

AQDBI:アクアダンスエクササイズ  
ベーシックインストラクター



2017/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

2018/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

# 1. AQDBI実技試験で求められること

2

## (1)【実演能力】

規定の動きを正しい姿勢で行うことができる

## (2)【指導能力】

参加者に動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができる

- ①指示のタイミングが良い
- ②適切な姿勢と動作について説明している
- ③聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝えている
- ④安全性に関する注意をしている

## 2. 実技試験の課題

3

課題Ⅰ 実演能力：規定動作のみを実演する  
規定動作

- ① ジョギング 32カウント(8カウント×4回)
- ② キッキング 32カウント(8カウント×4回)
- ③ ロッキング 32カウント(8カウント×4回)
- ④ シザース 32カウント(8カウント×4回)

①→②→③→④の順番で行う

課題Ⅱ 指導能力：規定動作を行いながら指示、指導する  
規定動作を1回を行いながら指示、指導をする

# 3. 実技試験の実施方法

4

## 課題 I.

- 規定動作を実演する
- ①→②→③→④の順番で行う
- 正面向きで1回行う
- グループ数名が一斉に行う
  - ※エグザミネーターの合図で進行する
- 時間:1分30秒
- 音楽:125bpm程度



# 3. 実技試験の実施方法

## 課題Ⅱ.

- 規定動作を行いながら指示、指導する
- 1人ずつ行う
- ①→②→③→④の順番で正面を向いて行う
- 参加者役なし
- 時間:1分30秒
- 音楽:125bpm程度

7

# DVD ADBI実技課題Ⅱ

[スライド25へ](#)



# 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

8

## ① ジョギング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして水を押さえる

【下肢】股関節、膝関節を90度程度曲げる  
交互に加重する

【注意点】体幹の姿勢を崩さない  
骨盤を後傾しない  
背中を丸くしない

【音】 動きが音のビートに合う

# 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

9

## ②キッキング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして  
水を前と後ろの押さえる

【下肢】膝を曲げたところから、膝から下で  
水を蹴る(股関節が30度程度)  
足首を伸ばし、交互に加重する

【注意点】体幹の姿勢を崩さない  
骨盤を後傾しない  
体幹を反りかえさない

【音】 動きが音のビートに合う

# 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

10

## ③ ロッキング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして水を押さえる  
左右交互に押さえる

【下肢】足を浮かした側の膝を曲げて横へ上げる  
交互に加重する

【注意点】足を浮かした側の股関節を伸展しない  
体幹の姿勢を崩さない  
反り腰にならない  
背中を丸くしない

【音】動きが音のビートに合う

# 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

## ④シザース



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして、水を前と後ろで押さえる  
頭～骨盤からかかとまで一直線を保ったまま斜めに傾ける

【下肢】足を揃えてから、前後に開く  
交互に足を入れ替える

【注意点】体幹の姿勢を崩さない  
骨盤を後傾しない  
体幹を反りかえさない

【音】動きが音のビートに合う

# 5.指導能力

12

## □ AQWBIに求められる指示、指導の重要性

### アクアダンスエクササイズは…

大勢の人が一斉に動き、次々と変わるタイプのエクササイズである。

参加者はインストラクターの動きを見て真似て動くだけでなくインストラクターの指示があって安全に効果的に動くことができる。

インストラクターが動きの変わり目をタイミングよく指示すること、良い姿勢、正しい動き方を伝えることが大切になる。

# 5.指導能力

13

- ① 指示のタイミングが良い
- ② 適切な姿勢と動作について説明する
- ③ 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ④ 安全性に関する注意をする

# 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

14

## ① 指示のタイミングが良い

☆参加者が理解できる「間」を考慮する

- 動きが変わる4カウント前、または2カウント前に次の動きを支持する



4, 3, ロッキング

4, 3, 2 ロッキング

# 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

15

## ② 適切な姿勢と動作について説明する

- ◆ 良い姿勢について言う
- ◆ 正しい動き方について言う

膝を上げましょう

水を素早く押しましょう

手足を大きく伸ばしましょう

体を起こしましょう

# 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

16

## ③ 聞き取りやすい話し方(音量を含む)

- ◆ 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  
端的な言葉で伝える
- ◆ 早口でない  
相手に伝わるスピード

# 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

17

## ④ 安全性に関する注意をする

- ◆ 姿勢、動き方で気をつけることを言う
- ◆ 呼吸の指示をする

背筋を伸ばしましょう

お腹に力を入れてよい姿勢を意識しましょう

押す動きの時に息を吐いてください

自然な呼吸を繰り返してください

# 6. 指導の練習 <実習2>

18

## タイミングの良い動きの指示

手を前後にお水を押さえましょう

キッキングです

力強く動きましょう！

自然な呼吸を行いましょう

次はジャンプです

**聞こえる・理解できる・次に移行できるタイミングを考慮する**