WEBI実技評価ポイント

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



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. 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

- 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

2. 実技試験の課題

課題 [【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

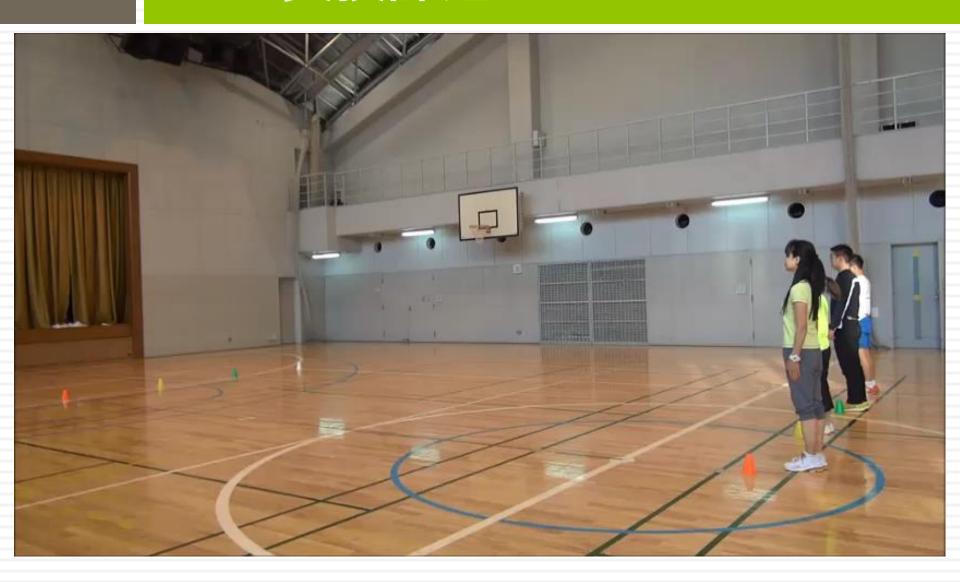
3. 実技試験の実施方法

課題 [. (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
- ※エグザミナーの合図で進行する

WEBI実技課題 I



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ. (1分間)

- ・課題運動を実演しながら

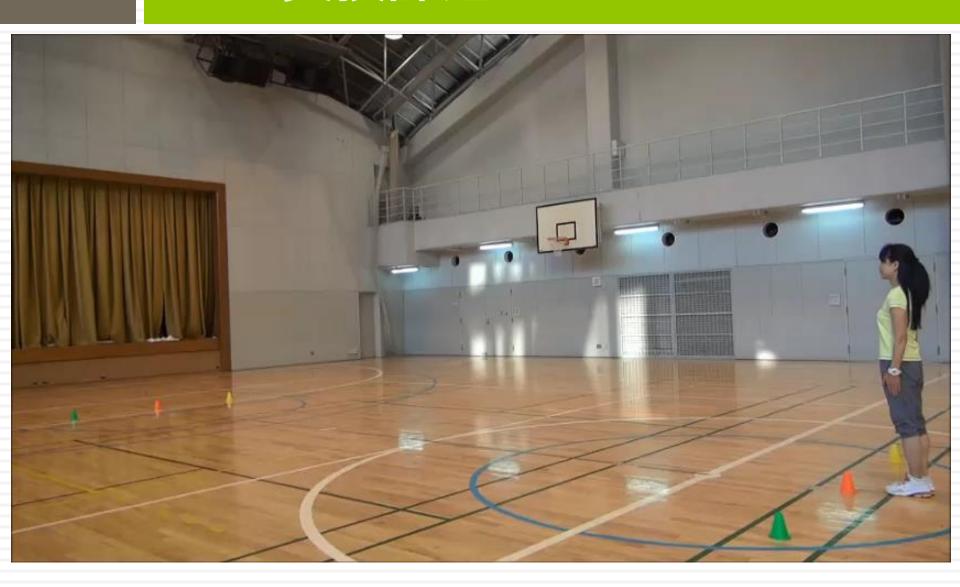
 速歩きの姿勢とフォームについて
 - A. B. のいずれかを指示・指導する
 - A. 上肢の動かし方と姿勢
 - B. 下肢の動かし方

- -1人ずつ行う(参加者役なし)
- ※エグザミナーの合図で進行する

WEBI実技課題Ⅱ 課題A



WEBI実技課題Ⅱ 課題B



4. 手本となる動き方く姿勢>

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

4. 手本となる動き方く歩幅>

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

4. 手本となる動き方くフォーム>

速歩きの実演ポイント

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

4. 手本となる動き方くフォーム>

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	口膝が曲がったまま着地している
	かかとから着地する	口足裏全体で着地している
	足をローリングする	
	正しく地面をキックする	口つま先部分で地面を蹴っていない
	適切な歩隔(左右の足の間隔)をとる	口歩隔が広すぎる/狭すぎる
	腰の回転を使って歩幅を広げる	口腰の回転なしに足だけ踏み出している
上肢	腕を前後にしっかり振る	□腕が振れていない
		口腕の振りが大きすぎる
		口腕を斜め横に振っている
		口からだの前面で振っている
	肘を適度に曲げて腕を振る	口肘が伸びたままである
		口肘が過度に曲がったままである
		口肘が曲がったり伸びたりしている
姿 勢	背筋を伸ばす	口背中が丸くなっている
		口そっくり返っている
		口あごが上がっている
		口右/左に傾いている
	目線を10~15m先の地面に向ける	口目線が足元に落ちている
		口目線が上向きである
その他	まっすぐに歩く	口左/右に曲がっていく
	上下動なくスムースに歩く	口大きく上下動している
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く	口上半身と下半身のバランスが悪い
		口右半身と左半身のバランスが悪い

WEBI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

- ①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
- ② 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
- ③ 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
 - 声がはっきり聞こえる
 - 言っていることがはっきり聞こえる
 - ・早口でない
- 4 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

<具体例>

2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りましょう」

く具体例>

4安全性に関する注意点

「息が切れていませんか?」

「リズミ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?」