

ADBI実技評価ポイント

ADBI:エアロビックダンスエクササイズ
ベーシックインストラクター



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:高木 香織

1. ADBI実技試験で求められること

(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

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ 実演能力:規定動作のみを実演する

規定動作

- | | |
|---------------|------------------|
| ①(ランジ)レッグカール | 16カウント(4カウント×4回) |
| ②グレープバイン | 16カウント(8カウント×2回) |
| ③ニーアップ(ニーリフト) | 16カウント(4カウント×4回) |
| ④ステップタッチ | 16カウント(4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2回繰り返しながら指示、指導する

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

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2回、横向きで2回行う
正面:基本姿勢→規定動作2回→基本姿勢
横向:基本姿勢→規定動作2回→基本姿勢
- グループ全員が一斉に行う
※エグザミネーターの合図で進行する
- 時間:2分
- 音楽:135bpm程度

©2022 Japan Fitness Association

DVD ADBI実技課題 I



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の順に正面を向いて2回繰り返す
- 参加者役なし
- 時間:1分
- 音楽:135bpm程度

©2022 Japan Fitness Association

DVD ADBI実技課題Ⅱ



©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方 (ランジ)レッグカール

◎注意点



■1カウント目と3カウント目のニーベンド

膝を捻じらない／体幹を動かさない／背中を丸くしない

■2カウント目と4カウント目のカール

股関節を屈曲しない／体幹を動かさない／腰を反らない

©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方

グレープバイン

◎注意点



- 1カウント目と2カウント目、5カウント目と6カウント目で
お尻を突き出さない
- 膝を捻じらない
- 上体を揺らさない
- 背中を丸くしない ©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方

ニーアップ(ニーリフト)

◎注意点



- 着地している側の膝を捻じらない
- 体幹を動かさない
- 背中を丸くしない
- 骨盤を後傾しない

©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方

ステップタッチ

◎注意点



- 前傾姿勢にならない
- 体幹を動かさない
- 背中を丸くしない
- 骨盤を後傾しない

©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方

◎規定動作全体としての注意点

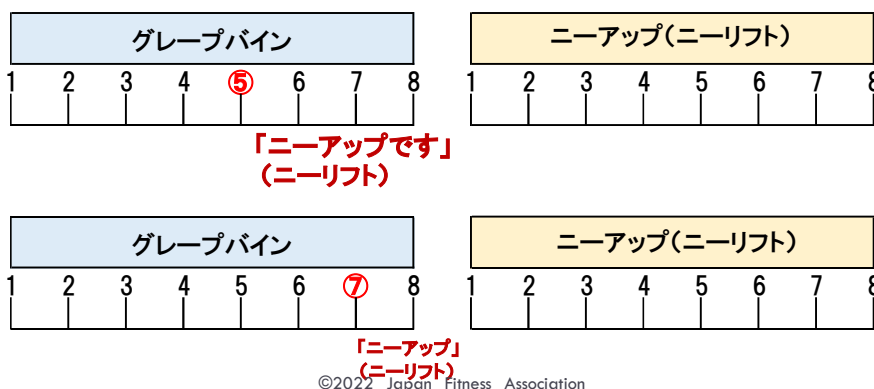
- 良い姿勢で明確に動いている
- 音楽のビートに合っている

©2022 Japan Fitness Association

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

① 指示のタイミングが良い

- 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指示



5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

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

▶ 適切な動きの説明例

「左右の足を同じように開きましょう」
 「足をしっかり閉じましょう」
 「肘を引いて、脇をしめましょう」
 「踵とお尻を近づけます」
 「膝が前に出ないようにしましょう」
 「一歩目はつま先を外側に向けましょう」
 「腰を落とさないようにしましょう」
 「両手をしっかり伸ばします」

©2022 Japan Fitness Association

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

③ 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、早口でない
- 言っていることがはっきり聞こえる

©2022 Japan Fitness Association

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

④ 安全性に関する注意をする

- 動き方、姿勢で気をつけることを言う
- 呼吸の指示をする

▶安全性に関する注意例

「背中が丸くならないようにしましょう」
「胸を張りましょう」
「お腹に力を入れて背筋を伸ばしましょう」
「腰を反らさないようにしましょう」
「息を止めていませんか？」
「楽に呼吸をしましょう」

©2022 Japan Fitness Association

ADI実技評価ポイント

ADI:エアロビックダンスエクササイズ
インストラクター



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者: 高木 香織

1. ADI実技試験で求められること

- ・運動強度を徐々に上げる**2分30秒**のプログラムを自ら作ることができる
- ・上肢、下肢のつながりがスムーズで、かつ安全性を配慮している
- ・より高い指導力⇒観察・修正・称賛・動機づけなど...
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、分かりやすい位置・見せ方が出来る

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題:

運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラムを作成し、
実演・指導する

- ・運動強度を上げる要因を使ってプログラムを作成する
- ・コンビネーション、フリースタイル、どちらの構成でもよい

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題のエクササイズを実演、指導する

- ・課題のエクササイズを1人ずつ行う
(他の受験者を参加者に見立てて指導する)
- ・時間: 2分30秒
- ・音楽: 140BPM程度

※音楽がかかったら、行いやすいところから始める

※エグザミナーの合図により終了

「あと1分です」 → 「終了です」

©2022 Japan Fitness Association



実演練習のポイント

- 課題の強度変化になっているか
大筋群を継続的に動かしている
運動強度を変化させる要因を活用している
- つなぎがスムーズか
下肢の動きのつながりが不自然でない
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か
局所の負担や疲労を招く動きの選択をしていない
上肢の挙上動作が多くない
- 本人の動きが良いか
正しい姿勢で動いている
明確に動いている

©2022 Japan Fitness Association

指導練習のポイント

□ 観察と修正をしている(動機づけを含む)

- ・参加者全体を良く見ている
- ・参加者の姿勢や動きを確認し、適切な指示を行っている(安全性を含む)
- ・参加者のやる気を促す言葉かけを行っている

□ 見せ方が良い(立ち位置と体の向き)

- ・参加者から見やすい・動きが分かりやすい向きで指導
- ・本人の動きが良い

©2022 Japan Fitness Association