

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



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:三浦 栄紀

1. AQDBI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回行いながら指示、指導をする

©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1回行う
- グループ数名が一斉に行う
 - ※エグザミナーの合図で進行する
- 時間: 1分30秒
- 音楽: 125bpm程度

©2022 Japan Fitness Association



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

©2022 Japan Fitness Association



5.指導能力

□ AQDBI 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。

©2022 Japan Fitness Association

5.指導能力

- 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

©2022 Japan Fitness Association

AQDI実技評価ポイント

AQDI:アクア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:三浦 栄紀

1. AQDI実技試験で求められること

- ・運動強度を上げる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・賞賛・動機付けなど・・
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、わかりやすい位置・見せ方が出来る

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題:

運動強度を上げる2分30秒のプログラムを作成、実演、指導する

- ・指定された3つの動作を取り入れる
①ロッキング ②ジャンピング ③シザース
- ・順番は問わない
- ・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、どちらの編成でもよい

©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
(他の受講者を参加者に見立てて指導する)
- 時間:2分30秒
- 音楽:125bpm程度

* 音楽がかかったら、行いやすいところから始める

* エグザミネーの合図により終了

「あと1分です」→「終了です」

©2022 Japan Fitness Association

DVD AQDI実技課題



©2022 Japan Fitness Association

3. 課題のプログラムを作る

(1) 3つの動きを使って運動強度を上げる要因を活用したプログラムを作る

- ロッキング・ジャンピング・シザースの3つの動きを使う
- 運動強度を上げる要因を活用する
- 運動強度の変化が極端にならないようにする

強度を下げる	変化要因	強度を上げる
小さい	抵抗面	大きい
小さい	動きの大きさ	大きい
しない	移動	する
遅い	動きの速度	速い

©2022 Japan Fitness Association

3. 課題のプログラムを作る

(2) 動きのつながりがスムーズなプログラム

- 下肢の動きのつながりが不自然にならないようにする
- 上肢の動きのつながりが不自然にならないようにする

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

(1) 観察と修正をする（動機づけを含む）

① 参加者全体をよく見る

- 動きを見せたら止まって参加者を観察する
- 運動強度が高すぎる人はいないか
- 動きが難しくて足の動きが止まっていたり、動きについていけない人はいないか

② 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をする

- 運動強度、難度が高い人には強度や難度を下げた動きと動き方を指示する
- 良い姿勢に導くための指示をする
- 良い動き方に導くための指示をする

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

(1) 観察と修正をする（動機づけを含む）

③ 参加者のやる気を促がす言葉がけをする

- 励ましの言葉がけをする
- ほめるなど賞賛の言葉がけをする

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

(2) 立ち位置と体の向きなどを工夫する

- 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する
- ビジュアルキュー、ボディキューを使って指示を出す

(3) 良い動きをする(正しい動作)

- 手本となる動きを示す

©2022 Japan Fitness Association