

AQWBI実技評価ポイント

AQWBI:アクア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



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:三浦 栄紀

1. AQWBI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 次の動きの指示がある
- 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前歩き ②後ろ歩き ③横歩き

①→②→③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

● 前歩きを指導する

左右交互に水をかく動作から、平泳ぎのように水をかく動作に変える

©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の順番で行う
- 正面向きで、各動作を20秒程度行う
- 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

©2022 Japan Fitness Association

DVD AQWBI 課題Ⅰ



©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
前歩き: 左右交互に水をかく動きから、平泳ぎのように水をかく動作に変える
- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間: 1分

©2022 Japan Fitness Association

DVD AQWBI 課題Ⅱ



©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方

- ① 規定動作を行う
 - ◆ 決められた動作であること
- ② 水を意識した動作表現をする
 - ◆ 水をキャッチする動きを表現すること
- ③ 良い姿勢で明確に動く
 - ◆ 姿勢を崩すことなく良い姿勢で動くこと

©2022 Japan Fitness Association

AQWI実技評価ポイント

AQWI:アクアウォーキングエクササイズ
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. AQWI実技試験で求められること

- ◆ 課題のプログラムを自ら作ることができる
アクアウォーキングプログラムの作成(強度を上げる)
- ◆ 課題のレジスタンスエクササイズを選択できる
水中レジスタンスの実演・指導
- ◆ より高い指導力で参加者を指導することができる
 - ・参加者全体をよく見ている
 - ・参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示が出来る
 - ・参加者のやる気を促す言葉かけが出来る
 - ・参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導している
 - ・本人の動きがよい

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ：水中ウォーキング(1分30秒×2 計3分)

2つの課題より1つ (前歩きと横歩き・前歩きと後ろ歩き)

運動強度を上げる1分30秒のプログラムを2つ作成

実演・指導する

課題Ⅱ：水中レジスタンス(1分30秒)

指定された筋(5つ)より1つ

対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、指導する

***課題Ⅰ・Ⅱをより高いレベルで指導する**

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ.水中ウォーキング

課題のプログラム(前歩きと横歩き・前歩きと後ろ歩き)

の実演・指導する

例)前歩きと横歩きの場合…

①前歩きで強度を上げる1分30秒

②横歩きで強度を上げる1分30秒 計3分

1つ目の指導⇒1分30秒で合図⇒2つ目の指導⇒合図

1グループ5～6名

1人ずつ行う

©2022 Japan Fitness Association

DVD AQWI 課題 I



©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ.水中レジスタンス

指定された筋(5つ)から**1つ**、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、指導する(1分30秒)

- ①腹直筋 ②大胸筋 ③上背部
- ④大腿四頭筋(片足のみ) ⑤股関節外転筋(片足のみ)

1グループ5～6名

1人ずつ行う

時間内に終われば「終了です」と言う

©2022 Japan Fitness Association

DVD AQWI 課題Ⅱ



©2022 Japan Fitness Association

5. 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)

□ 参加者全体をよく見る

<何を見るのか>

- 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る人はいないか
- 姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

<指導しながら参加者を見る方法>

- 動きながら見る...対面のまま、背面や横向きの場合は振り返る
- 動きを止めて見る...対面で、座って目を合わす

©2022 Japan Fitness Association

5. より高い「指導力」とは...

- **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、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
- **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

6. 指導のポイント

- 参加者全体をよく観ているか？（観察）
- 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしているか？（確認と修正）
- 参加者のやる気を促す言葉がけをしているか？（賞賛）
- 参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導しているか？
- **本人の動き方が良いか？**

©2022 Japan Fitness Association

7. 課題Ⅱ レジスタンス

指定された筋(5つ)より1つ

対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し、
指導する（1分30秒）

＊課題Ⅰ・Ⅱをより高いレベルで指導する

©2022 Japan Fitness Association

指導のポイント

- 参加者全体をよく観ている（観察）
- 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている（確認と修正）
- 参加者のやる気を促す言葉がけをしている（賞賛）
- 参加者から見やすい位置、動きが分かりやすい体の向きで指導している（位置を変えたか？）
- 本人の動き方が良い（明確な動き？）

©2022 Japan Fitness Association