

REBI実技評価ポイント

REBI:レジスタンスエクササイズ
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: 池田 扶実子

1. REBI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適切な姿勢と動作について説明する
- ②規定動作を4回以上行う
- ③聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝える
- ④安全性に対する注意を行う

©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スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ

それぞれ4回以上示す

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4回以上示し、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の順番で行う
- 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:1分30秒

©2022 Japan Fitness Association



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ.

- 規定動作を4回以上示し、指導する
- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間:1分
- ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる

©2022 Japan Fitness Association



5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

- ① 適切な姿勢と動作について説明する
 - スタート時姿勢の取り方について言う
 - どのように動くかを言う
 - 良い姿勢について言う
- ② 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
- ③ 安全性に関する注意をする
 - 動き方、姿勢で気を付けることを言う
 - 呼吸の指示を正しく言う

©2022 Japan Fitness Association

REI実技評価ポイント

REI:レジスタンスエクササイズ
インストラクター



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者: 池田 扶実子

1. REI実技試験で求められること

- ・条件に応じたエクササイズを選択ができる
 - ＊課題エクササイズを選択は、テキストもしくは添付資料より選択する。
- ・負荷強度の調節ができる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞讃・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Ⅰ：課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを1つ示し、指導する

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋
大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

課題Ⅱ：課題のエクササイズに対し負荷強度を下げたエクササイズを1つ示し、指導する

- ①膝を伸ばしたプッシュアップ ②歩幅の広いフロントランジ
- ③肘と膝を着いたヒップエクステンション
- ④両腕でのラテラル(サイド)レイズ

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ .エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・課題のエクササイズを4回以上実演しながら指導する
- ・時間：1分30秒

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

©2022 Japan Fitness Association

DVD REI 実技課題 I



©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・**負荷強度を下げる方法**を言う
(①自重負荷の軽減 ②関節角度変化 ③部位の限定)
- ・**負荷強度を下げたエクササイズ**を**4回以上実演**しながら指導する
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

★課題の①～⑤は示さなくてよい

©2022 Japan Fitness Association

DVD REI 実技課題Ⅱ



©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

1) 手本となる正しい動きを示す

□ 明確に動いている

動きの軌道と大きさ

動かす部位と動かさない部位

□ 安全性に配慮した動き方をしている

関節へ負担をかけない

反動やはずみをつけない

息こらえ(怒責)をしない

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

2) 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

- 負荷強度が高すぎる人はいないか
- 動き方が正しくない人はいないか
- 姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

□ 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

- 負荷強度が高い人には強度を軽減した動作を指示する
- 良い動き方に導くための指示をする
- 良い姿勢に導くための指示をする
- 呼吸の指示をする

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

□ 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

3) 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

- 動きがより分かり易い位置・向きを変えてみせる

©2022 Japan Fitness Association

6 課題Ⅰ 実践ポイント

- 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や弾みがない(コントロールされた動き)

- 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
- 参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 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

7 課題Ⅱの確認

負荷を軽減する方法

①自重負荷の変化

効果的なエクササイズであるためには、対象の筋に重力の負荷抵抗が確実にかかる姿勢で行うことが大切である。しかし、負荷強度が高すぎるために、姿勢が崩れたり、正しく動けない場合には、負荷抵抗を小さくした動作を提供する。

②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に適度な負荷を与えることが大切である。したがって、関節の可動域が大きく正しい姿勢が保持できない場合には、関節角度の変化を小さくする対応が必要である。

©2022 Japan Fitness Association

7 課題Ⅱの確認

自重負荷を軽減する方法

③部位の限定

両腕もしくは両脚を同時に動かすエクササイズの場合、片腕もしくは片脚ずつ行うことで強化部位を限定し、無理のない状態で集中してエクササイズを行うことができる。

©2022 Japan Fitness Association

8 課題Ⅱ 実践ポイント

- 負荷強度を軽減する方法を告げている(自重負荷／関節角度／部位の限定)
- 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作
- 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを4回以上示している
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や弾みがない(コントロールされた動き)
- 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
- 参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 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