

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



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:池田 扶実子

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

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ【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

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ. (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

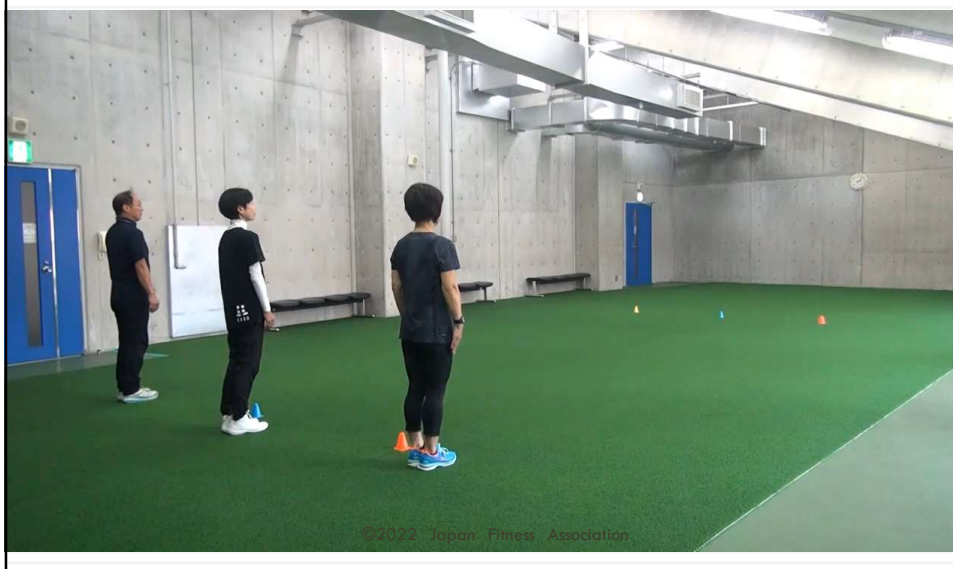
・グループ全員が一斉に行う

・定められたコースを左回りで歩く

※エグザミネーの合図で進行する

©2022 Japan Fitness Association

WEBI実技課題 I



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ. (1分間)

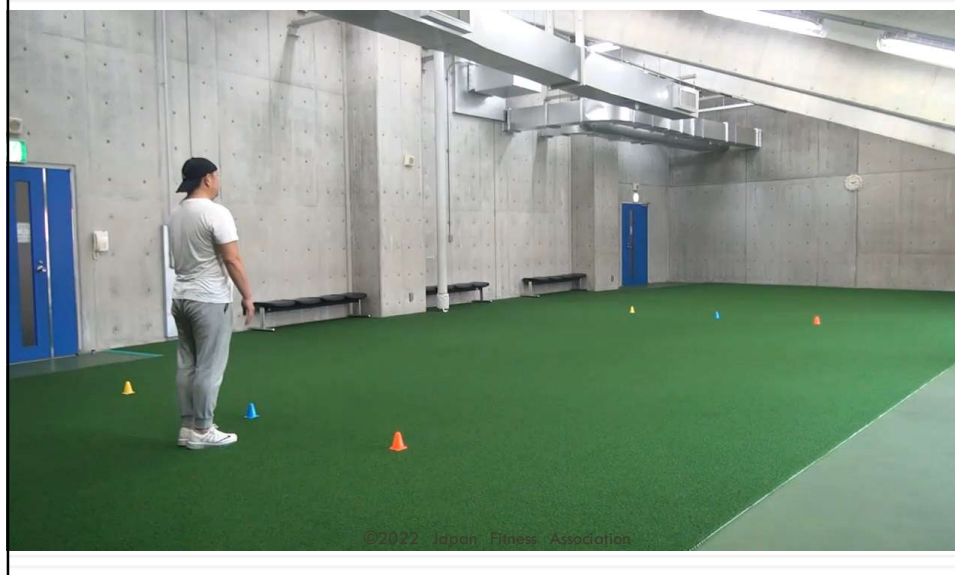
- ・課題運動を実演しながら
速歩きの姿勢とフォームについて
A. B. のいずれかを指示・指導する
A. 上肢の動かし方と姿勢
B. 下肢の動かし方

- ・1人ずつ行う(参加者役なし)

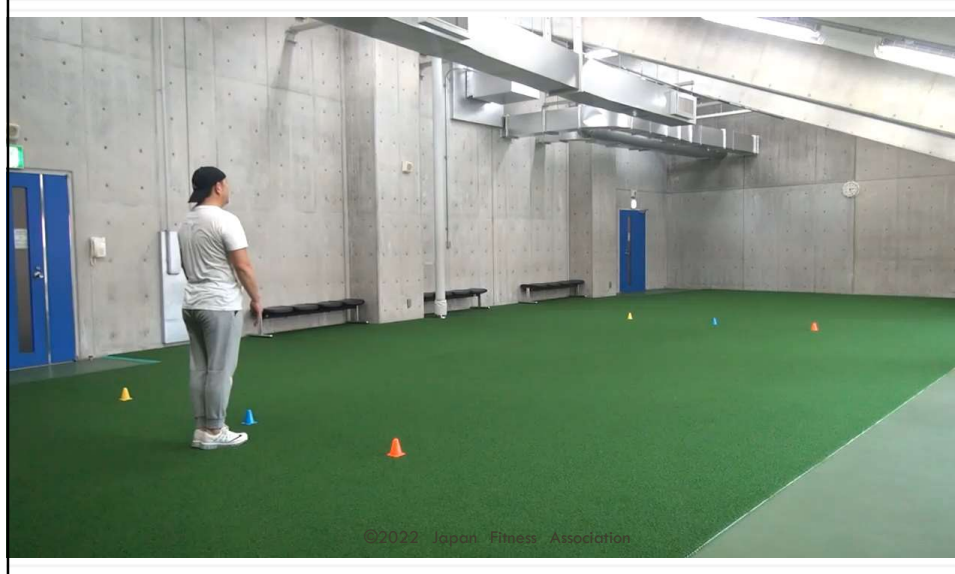
※エグザミネーの合図で進行する

©2022 Japan Fitness Association

WEBI実技課題Ⅱ A:上肢



WEBI実技課題Ⅱ B:下肢



4. 手本となる動き方＜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ます**
- ③ **速く歩くための上肢の動きができています**
- ④ バランスのとれたフォームで、まっすぐ歩いている

©2022 Japan Fitness Association

4. 手本となる動き方＜フォーム＞

速歩きの注意点	
部位	フォーム
下 肢	膝を伸ばして着地する
	かかとから着地する
	足をローリングする
	正しく地面をキックする
	適切な歩隔(左右の足の間隔)をとる
	腰の回転を使って歩幅を広げる
上 肢	腕を前後にしっかり振る
	肘を適度に曲げて腕を振る
姿 勢	背筋を伸ばす
	目線を10～15m先の地面に向ける
その他	まっすぐに歩く
	上下動なくスムーズに歩く
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く

©2022 Japan Fitness Association

5.指導能力

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)

- ・声をはっきり聞こえる
- ・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

©2022 Japan Fitness Association

WEI実技評価ポイント

WEI: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:池田 扶実子

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング

エクササイズとしてのウォーキングを
実演・指導する

課題Ⅱ テンポに合わせたウォーキング

2分間のテンポに合わせたウォーキングの
プログラムを作成し、実演・指導する

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ（2分間）

- 楽な速さで歩き始める
 - 歩幅を広げる(エクササイズ歩幅の指導)
 - **歩調を上げる(2回)**
 - 歩き続ける

 - 他の受験者を参加者に見立てて行う
 - 参加者は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

©2022 Japan Fitness Association



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ（2分間）

- 2分間でテンポに合わせたウォーキングの
パターンを2つ作成し、実演・指導する
 - 1人ずつ行う
 - 他の受験者を参加者役に見立てて行う
 - 背面指導で行う
 - 120BPMのピッチ音もしくは音楽に合わせて行う
- ※エグザミネーの合図で進行する

©2022 Japan Fitness Association



4.エクササイズとしてのウォーキング指導

指導の手順

1. 楽な速さで歩き始める
2. エクササイズ歩幅を指導する
3. エクササイズ歩幅に合った歩調を見つけるように指導する
4. 歩き続ける
5. 動機づけをする

©2022 Japan Fitness Association

4.エクササイズとしてのウォーキング指導

指導手順

3. エクササイズ歩幅にあった歩調を見つけるための指導 ➡ 2回行う

「徐々にスピードを上げて下さい」

「エクササイズ歩幅を保ったまま歩き続けられる歩調を見つけましょう」

©2022 Japan Fitness Association

5.その他の指導ポイント

④指導位置の工夫

- ・参加者を観察できる位置
- ・参加者から見やすい向き、立ち位置
- ・移動するときは、先頭の参加者より前に位置取りする

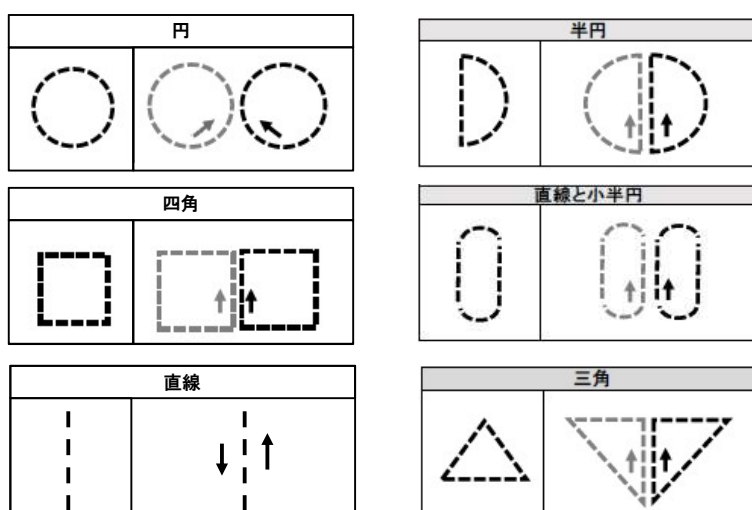
©2022 Japan Fitness Association

7. テンポに合わせたウォーキングのプログラミング

- 「その場歩き」から始める
- プログラムのパターンを2つ作成し、2分間で行う
- 第1のバリエーション要素として「移動の軌跡」を決める
- さらに歩き方のバリエーション要素(足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジなど)を2つ付け加える
- 「その場歩き」で終わる→次のパターンへ移行する

©2022 Japan Fitness Association

8. バリエーション＜移動の軌跡＞



©2022 Japan Fitness Association

8. バリエーション＜歩き方の要素＞

足運び

- ・足を開いて歩く
- ・足を開いたり閉じたりしながら歩く
- ・1本線の上を歩く
- ・足を交差して歩く
- ・つま先にかかとをつけて歩く

着地部位

- ・つま先で歩く
- ・かかとで歩く

体勢

- ・腰の位置を下げて歩く
(膝を曲げたまま歩く)
- ・腰の位置を下げたり上げたりして歩く

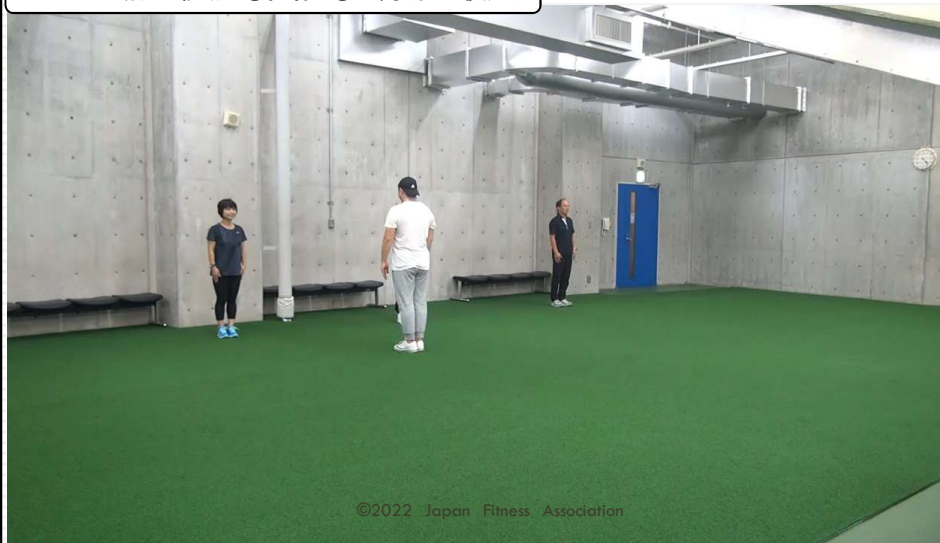
リズムチェンジ

- ・2カウントでゆっくり歩く

©2022 Japan Fitness Association

実技課題Ⅱ (サンプル動画)

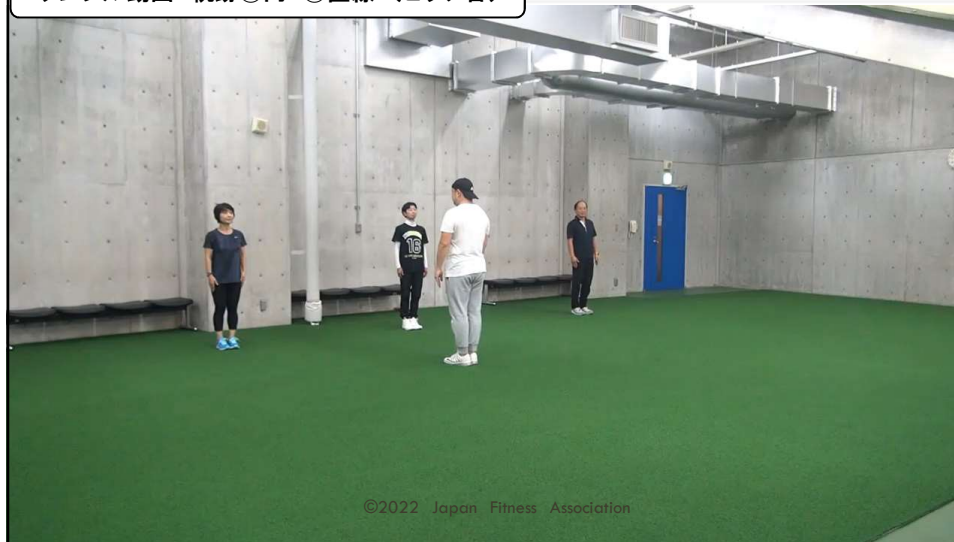
サンプル動画 軌跡 ①直線 ②四角(音楽使用)



©2022 Japan Fitness Association

実技課題Ⅱ（参考：ピッチ音）

サンプル動画 軌跡①円 ②直線（ピッチ音）



9. テンポに合わせたウォーキングの指導

- 120BPMの**ピッチ音**または**音楽**に合わせて、動きを見せながら指導する
- **最初に踏み出す足については指示をしない**
- 「その場歩き」の開始や、「移動の軌跡」を始めとしたバリエーション要素を加えるときは、動きの変わり目より早く指示を出す

©2022 Japan Fitness Association