

# ADBI実技講習会

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



公益社団法人日本フィットネス協会

講師挨拶 アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

# 1. ADBI実技試験で求められること

2

## (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

BIの試験で求められる能力について説明する

## 2. 実技試験の課題

3

### 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

具体的な試験の内容について説明する

特に、課題Ⅱについては先に説明した指導能力①～④を含めた試験であることを理解させる

### 3. 実技試験の実施方法

4

#### 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

DVDで実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



DVD終了後に「今の映像が課題 I」であることを確認する

### 3. 実技試験の実施方法

6

#### 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

DVDで実演をみるので読むだけでよい

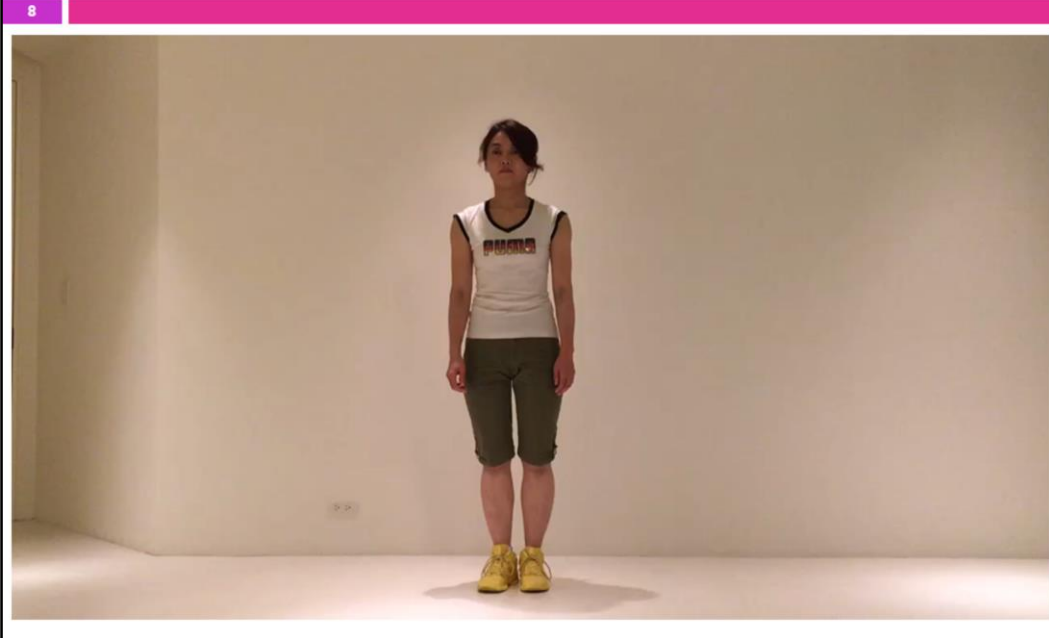


DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、

動画では「レッグカール」と言っているが「ランジレッグカール」でもよいことを伝える  
動画では「ニーリフト」と言っているが「ニーアップ」でもよいことを伝える

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ① (ランジ)レッグカール



動画と解説資料を参考にして、正確な動きを説明する



## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ◎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

注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ② グレープバイン

10



動画と解説資料を参考にして、正確な動きを説明する

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

### ◎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

注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ③ニーアップ(ニーリフト)

12



動画と解説資料を参考にして、正確な動きを説明する

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

13

### ◎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

注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ④ ステップタッチ

14



動画と解説資料を参考にして、正確な動きを説明する

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

15

### ◎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

注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

リレーションシップ ID rid1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

16 **動きの実践 動いてみましょう！**

グループになり、4つの動きを練習しましょう。  
正確に動いているかを確認しましょう。

#5のDVD映像を再度確認する。

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかをチェックする。

グループごとに練習する。エグザミネーはグループ間を廻り、チェックする。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める



## 5.指導能力

17

### □ ADBIIに求められる指示、指導の重要性

エアロビックダンスエクササイズは...

大勢の人が一斉に動き、次々と動きが変わるタイプのエクササイズである。

参加者は動きを見て真似るだけでなく、インストラクターの指示によ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良く指示すること、良い姿勢、正しい動き方を伝えることが大切になる。

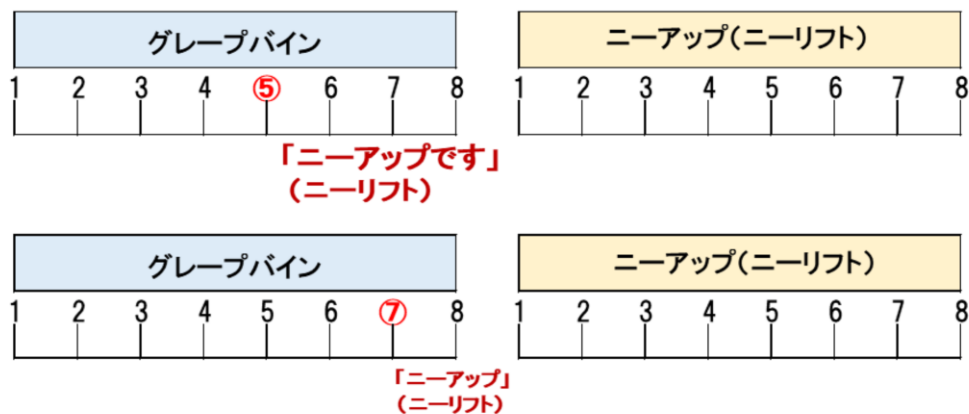
指導の重要性について説明する

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

18

### 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



課題Ⅱで求められる指導力について実例を挙げながら解説する

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

19

### 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」

課題Ⅱで求められる指導力について実例を挙げながら解説する

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

20

- 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

課題Ⅱで求められる指導力について実例を挙げながら解説する

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

21

- 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」

課題Ⅱで求められる指導力について実例を挙げながら解説する

## 6. 指導の練習 <実習2>

22

動きの指示や指導のポイントを考えてみましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
(ランジ)レッグカール+ローイング															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
グレープバイン+スウィング&クラブ															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ニーアップ(ニーリフト)+ハンスアップ															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ステップタッチ+クラブ															

配布してある用紙に、解説資料及びスライドの#19～#21を参考に動きの指示や指導のポイントを書き込ませる

※配布してある用紙にはこれが2回分印刷されているので、2回とも同じでもいいし、違ってても良いことを伝える

書き終わったら、音楽に合わせて書き込んだ言葉を言うてみる

※動きながらの指導練習はこの後行う

リレーションシップ ID rid1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

23 **課題Ⅱを練習しましょう**

**課題： 規定動作を行いながら指示、指導する**

**グループで練習し、出来ているかをフィードバックしましょう。**

#7のDVDを再度確認する。

グループに分け、それぞれが書き込んだ用紙を見ながら練習する時間と②IR役・参加者役に分かれての練習時間を取る

グループで②の練習に入ったら、グループワークとして、フィードバックさせるように指示をする

リレーションシップ ID rid1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

## 24 リハーサル練習

**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

リハーサルに入る前に#5と#7のDVDに戻り、課題の確認と試験の流れを確認する。

エグザミネーターがタイムキーパーになる。

課題Ⅰ:グループごとに行う→半分の人が実演し残りの人がそれをチェックする→交代し実演する(それぞれ2回程度練習する)

課題Ⅱ:グループごとにIR役と参加者役に分けて実演練習する(時間を考慮し、多い場合はグループの人数を少なくし、出来るだけ実演練習が出来るようにする)

終了時間を考慮して、練習回数を調整する

時間があれば、DVDを再度見て確認する



リレーションシップ ID rid1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

25 **試験の準備はできましたか？**

**課題 I**  
: 規定の動きを正しい姿勢で行うことができる

**課題 II**  
: 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

試験に向けて、課題 I と課題 II のポイントを再度確認する。

質疑応答

終了の挨拶とともに、受講生の動機づけを行う