



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. AQWBI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 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

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

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

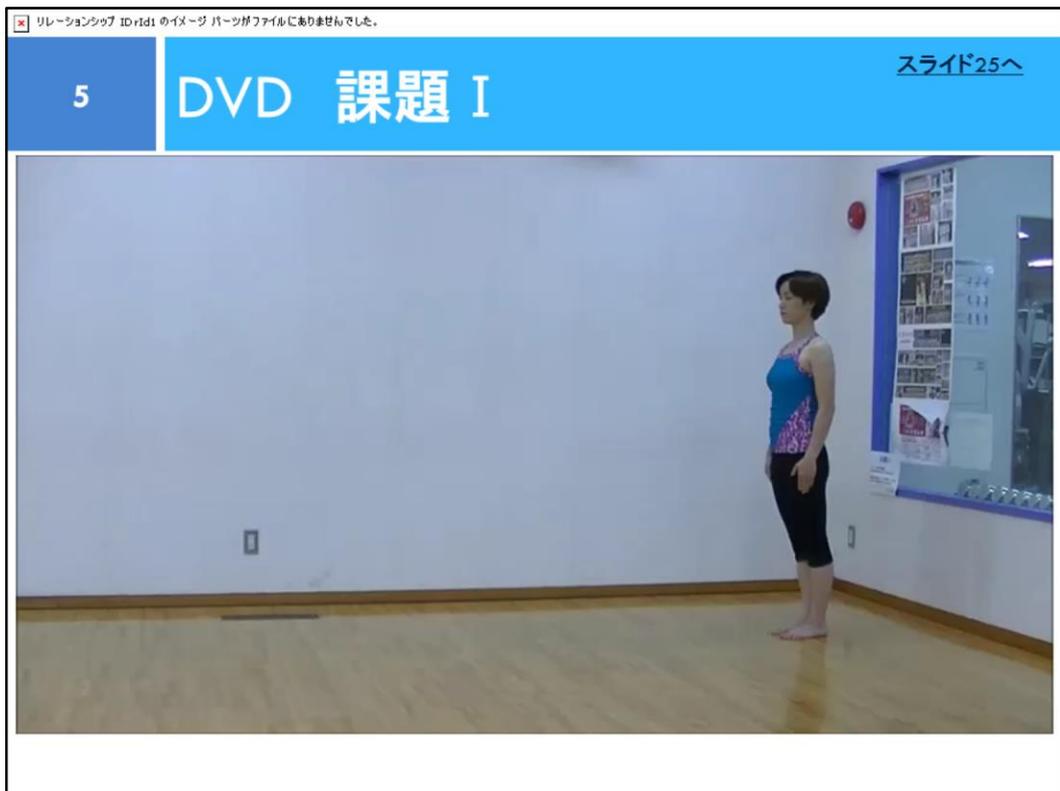
### 3. 実技試験の実施方法

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

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  
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

DVDで実演をみるので読むだけでよい

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

7 DVD 課題 II

[スライド22へ](#)  
[スライド25へ](#)



DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、

## 4. 手本となる動き方

8

- 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

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ① 前歩き: 平泳ぎのように水をかく



【上肢】両手を体の前に揃え、肘を引いて脇をしめ手のひらを下に向ける

【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保つ

【下肢】膝や股関節を軽く曲げる



【上肢】両手を前方のやや斜め下方向に伸ばす、肘をしっかりと伸ばす

【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保ったまま斜めに傾ける

【下肢】踵から着地し、徐々に体重をのせる、後ろ足の膝をしっかりと伸ばす



【上肢】手のひらで水を横から後方へかき分ける

【体幹】上半身を徐々に起こす

【下肢】手で水をかくタイミングで後ろ足を持ち上げる



【上肢】肘を引いて脇をしめ、肩甲骨を寄せる

【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる

【下肢】後ろで持ちあげた足の膝と股関節を軽く曲げる

\* 反対の足の動きへ

写真を見ながら、正確な動きを説明し、実演する。1～2回全員で動いてみる  
この時に動きが危ぶまれる受講生などをリサーチし、後のグループ分けに反映させる

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

10

### ② 後ろ歩き:両手で前に水を押す



【上肢】両手を体の前に揃え、肘を引いて脇をしめ、手のひらを **やや前に向ける**  
 【体幹】上半身をまっすぐに起こす  
 【下肢】**膝や股関節を軽く曲げる**



【上肢】**両手を前方押し、肘をしっかりと伸ばす**  
 【体幹】上半身を前傾する  
 【下肢】後ろへ引いた足はつま先から着地し、膝をしっかりと伸ばす



【上肢】**手を前から徐々に後ろに引く**  
 【体幹】上半身を徐々に起こす  
 【下肢】後ろ足にしっかりと加重する。  
 前足のつま先を着けておく

【上肢】肘を引いて脇をしめ、肩甲骨を寄せる  
 【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる  
 【下肢】片足にしっかりと加重して、つま先を着けていた足の膝と  
**股関節を軽く曲げる**

\* 反対の足の動きへ



写真を見ながら、正確な動きを説明し、実演する。1～2回全員で動いてみる  
 この時に動きが危ぶまれる受講生などをリサーチし、後のグループ分けに反映させる

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

### ③ 横歩き:両手を進行方向に伸ばし、逆方向へ水をかく



【上肢】両手を進行方向側の骨盤前におき、手のひらを前方に向ける  
 【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる  
 【下肢】進む方向へ一歩踏み出す



【上肢】両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へと半円を描くように水をかく  
 【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保つ  
 【下肢】両足均等に体重をかけて膝を曲げる  
 足幅は肩まで水につかるイメージに広げる



【上肢】前の動きに続き、逆方向に水をかく  
 【体幹】上半身を安定させた姿勢を保つ  
 【下肢】追いかける足を寄せながら、両足の膝を徐々に伸ばす



【上肢】進行方向と逆方向へ水をしっかり押す  
 進む方向の反対側に腕、手がある  
 【体幹】上半身をまっすぐに保つ  
 【下肢】追いかける足を寄せて両足を閉じ、両足の膝を伸ばす

写真を見ながら、正確な動きを説明し、実演する。1～2回全員で動いてみる  
 この時に動きが危ぶまれる受講生などをリサーチし、後のグループ分けに反映させる

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

## 12 動きの確認 (前歩き 後ろ歩き 正面)

前歩き



後ろ歩き



前歩きと横歩きの正面からの写真がないので、動画で正しい動き方(正面)を確認する。

必要があると感じた場合は、エグザミネーターも実演する

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。

13 **課題 I : 動きの実践**

グループになり、3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合いましょう。

●課題 I

①前歩き ②後ろ歩き ③横歩き

①→②→③の順番で行う 各20秒 計1分

(前後の経過時間により調整してください)

先のリサーチを踏まえて、グループ分けを行う

#### 課題 I の練習

①グループの半分の人が動き、半分の人がチェック⇒フィードバック

エグザミネーターは時間を測り、各20秒ずつ動く(1回1分×2回)×2

1人が2回はチェックできるようにする

エグザミネーターはグループ間を廻り、チェックする。

必要であれば、実演し手本を見せる

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

## 課題Ⅱ 5.指導能力

14

### □ AQWBIに求められる指示、指導の重要性

#### アクアウォーキングエクササイズは...

大勢の人が一斉に動き、動きを止めることなく動きの種類、体の向きや進む方向を変える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。

指導の重要性について説明する

## 課題Ⅱ 5.指導能力

15

- 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

指導能力の4つのポイントを読み上げる

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

16

### ① 次の動きの指示がある

●バーバルキューイング ●ビジュアルキューイング

- ✓「こちらに向かって歩きましょう。」
- ✓「手の動きを変えます」
- ✓「平泳ぎのように水をかきます」

例)前歩きから後ろ歩きに変える(動きと向きが一緒に変わる場合)

「次は後ろ歩きです」

「こちらを向いてください」or「そのままの向きで大丈夫です」

「両手で水を押しながら、後ろに進みましょう」

「次の動きの指示」とはどのような言葉(バーバルキュー)・見せ方(ビジュアルキュー)

例を使って解説する。

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

17

### 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

①胸を引き上げましょう

②お腹に力を入れましょう

③後ろ脚の膝はしっかり伸ばします

④水を前に押しましょう

「良い姿勢につながる言葉」①② 「正しい動き方につながる言葉」③④  
具体的な言葉を使って解説する

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

18

### ③ 聞き取りやすい話し方(声量を含む)

- ◆ 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  
端的な言葉で伝える  
例)後ろ歩きで水を押しながら、進みましょう  
⇒後ろ歩きです。水を押しながら進みましょう
- ◆ 早口でない  
相手に伝わるスピード

聞き取りやすい話し方について説明

## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

19

### ④ 安全性に関する注意をする

- ◆ 姿勢、動き方で気をつけることを言う
- ◆ 呼吸の指示をする

①腰を反らないように...

②前のめりにならないように動きましょう

③自然な呼吸を繰り返しましょう

④水を押した時に息を吐きます

安全性に関する注意とは？

「姿勢・動き方の注意」①② 「呼吸の指示」③④

具体的な言葉を使って解説する

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

20 DVD 課題Ⅱ 動きの確認

①左右交互に水をかく動き



②平泳ぎのように水をかく動き



- ①左右交互に水をかく動き  
②平泳ぎのように水をかく動き  
動きを正面から確認しましょう。

水を左右にかく動き⇒平泳ぎのようなかき 先のDVDでは横向きだけでしたので、  
ここで正面からのD映像を  
観て、正しい動き方を再度理解実践できるようにする

## 6. 動きの練習 <実習2>

21

### ①前歩き(左右交互に水をかく動き)



### ②前歩き(平泳ぎのように水をかく動き)



エグザミネーは、①と②を動いて見せる。

全員で1つずつ動きを練習する(時間は経過時間を考慮する)約5分

練習時、エグザミネーは巡回し、問題があればアドバイスする。

共通する問題点は共有し、全員が動けるように努める

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

22 DVD 課題Ⅱの確認

課題Ⅱの動きと指導をDVDで再度確認しましょう

再度DVD(試験を模したもの)を見て、試験の流れ、動きを確認する。  
指導の言葉などについて注意深く見るように指導する  
スライド#7に戻る

リレーションシップ IDridi 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**

①個人    ②グループ

● **前歩きを指導する**

左右交互に水を掻く動作から、平泳ぎのように水を掻く動作に変える 1分

グループに分かれて①個人が練習する時間 次に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、①タイムキーパーをする。②グループワークとして、フィードバックさせる

経過時間を考慮して、時間を決めること。(参考:個々3分 グループ5分 ①グループ5人として...)

## 6. 指導の練習 <実習2>

24

- 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

課題Ⅱの練習時にこのスライドを出しておき、受講生が指導のポイントを確認しながら練習できるようにする

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

25 DVD 課題 I と II

もう一度、映像で確認しましょう

課題 I

課題 II

リハーサル練習に入る前に、もう一度映像で流れや動きを確認する(試験を模したもの)  
スライド#5と#7に戻る

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。

26 **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前歩き ②後ろ歩き ③横歩き
- ①→②→③の順番で行う (1分)

**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 (1分)

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

エグザミネーターがタイムキーパーになる。

課題Ⅰ : 7分 課題Ⅱ : 13分

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

必要であればDVDを再度見る。

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

27 **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