

AQDBI 実技講習会

AQDBI

アクアダンスベーシックインストラクター

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. AQDBI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ジョギング 32カウント(8カウント×4回)
- ②キッキング 32カウント(8カウント×4回)
- ③ロッキング 32カウント(8カウント×4回)
- ④シザース 32カウント(8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1回行いながら指示、指導をする

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1回行う
- 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30秒
- 音楽:125bpm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



実際の試験を模した映像を見ましょう。

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の順番で正面を向いて行う
- 参加者役なし
- 時間:1分30秒
- 音楽:125bpm程度

DVDで実演をみるので読むだけでよい



実際の試験を模した映像を見ましょう。

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. 手本となる動き方の練習 <実習1>

8

① ジョギング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして水を押さえる

【下肢】股関節、膝関節を90度程度曲げる
交互に加重する

【注意点】体幹の姿勢を崩さない
骨盤を後傾しない
背中を丸くしない

【音】動きが音のビートに合う

写真を見ながら、正確な動きを説明し、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>

9

②キッキング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして
水を前と後ろの押さえる

【下肢】膝を曲げたところから、膝から下で
水を蹴る(股関節が30度程度)
足首を伸ばし、交互に加重する

【注意点】体幹の姿勢を崩さない
骨盤を後傾しない
体幹を反りかえさない

【音】 動きが音のビートに合う

写真を見ながら、正確な動きを説明し、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

③ロッキング



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして水を押さえる
左右交互に押さえる

【下肢】足を浮かした側の膝を曲げて横へ上げる
交互に加重する

【注意点】足を浮かした側の股関節を伸展しない
体幹の姿勢を崩さない
反り腰にならない
背中を丸くしない

【音】動きが音のビートに合う

写真を見ながら、正確な動きを説明し、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

④シザース



【上肢】腰の高さで手のひらを下にして、水を前と後ろで押さえる
頭～骨盤からかかとまで一直線を保ったまま斜めに傾ける

【下肢】足を揃えてから、前後に開く
交互に足を入れ替える

【注意点】体幹の姿勢を崩さない
骨盤を後傾しない
体幹を反りかえさない

【音】動きが音のビートに合う

写真を見ながら、正確な動きを説明し、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つの基本動作を再度確認し、次の練習に生かしましょう

ジョギング(音なし・音あり・手の動きのみ)の動画を見て、一旦DVDを止め動きを確認する。

リレーションシップ ID: r1d1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

13 DVD 基本動作の確認 キッキング

キッキング(音なし) キッキング(音あり)




同様にキッキング(音なし・音あり)→ロッキング(音なし・音あり)→シザース(音あり・音なし)行う。

リレーションシップ ID: r1d1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

14 DVD 基本動作の確認 ロッキング

ロッキング(音なし)



ロッキング(音あり)



同様にキッキング(音なし・音あり)→ロッキング(音なし・音あり)→シザース(音あり・音なし)行う。

リレーションシップ ID: r1d1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

15 DVD 基本動作の確認 シザース

シザース(音なし) シザース(音あり)



同様にキッキング(音なし・音あり)→ロッキング(音なし・音あり)→シザース(音あり・音なし)行う。

リレーションシップ ID+Id1 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。

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⇒課題の動きが正確に動いているかを確認する。

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

□ AQWBIIに求められる指示、指導の重要性

アクアダンスエクササイズは…

大勢の人が一斉に動き、次々と変わるタイプの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

5.指導能力

18

- 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

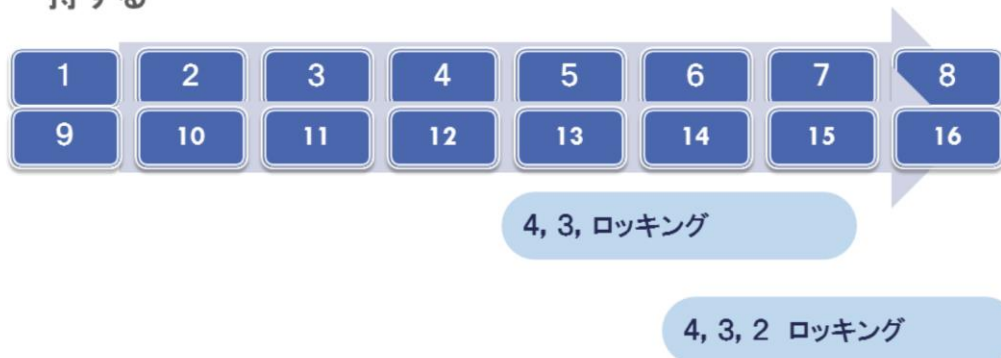
5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

19

① 指示のタイミングが良い

☆参加者が理解できる「間」を考慮する

- 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支持する



指導のタイミングについて解説する。

参加者が理解できる「間」→相手が言葉を理解する時間を考えるということ
必要であれば、実際に動きながらキューイングのタイミングについて説明する

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

20

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

膝を上げましょう

水を素早く押しましょう

手足を大きく伸ばしましょう

体を起こしましょう

適切な姿勢と動作とは？説明する。
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

21

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
- ◆ 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

22

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

背筋を伸ばしましょう

お腹に力を入れてよい姿勢を意識しましょう

押す動きの時に息を吐いてください

自然な呼吸を繰り返してください

安全性に関する注意とは？具体的な言葉を使って解説する

6. 指導の練習 <実習2>

23

タイミングの良い動きの指示



聞こえる・理解できる・次に移行できるタイミングを考慮する

リレーションシップ ID+Id1 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

24 **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。

グループに分け、IR役・参加者役に分かれての練習時間を取る
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+Id1 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・II の確認

もう一度DVDを観て、課題の確認をしましょう

課題 I

課題 II

最初に確認した「試験を模した映像」課題 I と課題 II を再度見て、リハーサル練習に生かす
スライド#5に戻る

リレーションシップ ID: rld1 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：規定の動きを正しい姿勢で行うことができる
ジョギング・キッキング・ロッキング・シザース

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

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:Id1 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