

# SEI 実技講習会

SEI: ストレッチングエクササイズインストラクター



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. SEI実技試験で求められること

2

- ・条件に応じたエクササイズを選択ができる
- ・参加者の状況に合わせてエクササイズを修正できる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞賛・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

I(インストラクター)レベル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

課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感があるエクササイズを1つ示し、指導する

大腿前部・大腿後部・殿部・大腿内側部・下腿後部・胸部・上背部  
上腕背部・腰部・腿付け根

### 課題Ⅱ

柔軟性が乏しいと実施困難な5つのエクササイズから1つ、姿勢・ポジション等を修正したエクササイズを示し指導する

- ①立位での大腿前部のストレッチ
- ②長座位での大腿後部のストレッチ
- ③胡坐での上腕背部のストレッチ
- ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ
- ⑤胡坐での胸部のストレッチ

具体的な試験の内容について説明する

### 3. 実技試験の実施方法

4

#### 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実演しながら指導する
- ・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「終了です」と告げる

この後、動画で確認するので、詳しい説明はせず、読むだけでよい

5 SEI 実技課題 I サンプル動画 [スライド19へ](#)  
[スライド28へ](#)



動画再生後に「今の動画が課題 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 エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・“修正する方法”を言う  
(①姿勢・支持面 ②関節角度変化 ③伸張部位の限定)
- ・“修正したエクササイズ”を実演しながら指導する
- ・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「終了です」と告げる

★課題の①～⑤は示さなくてよい

この後、動画で確認するので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



・動画再生後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、参加者の理解をうかがう

・実際の試験では、課題Ⅰと課題Ⅱを続けて行うことを説明する(他の受験者を参加者に見立てて指導する)

## 4 より高い「指導力」とは...

8

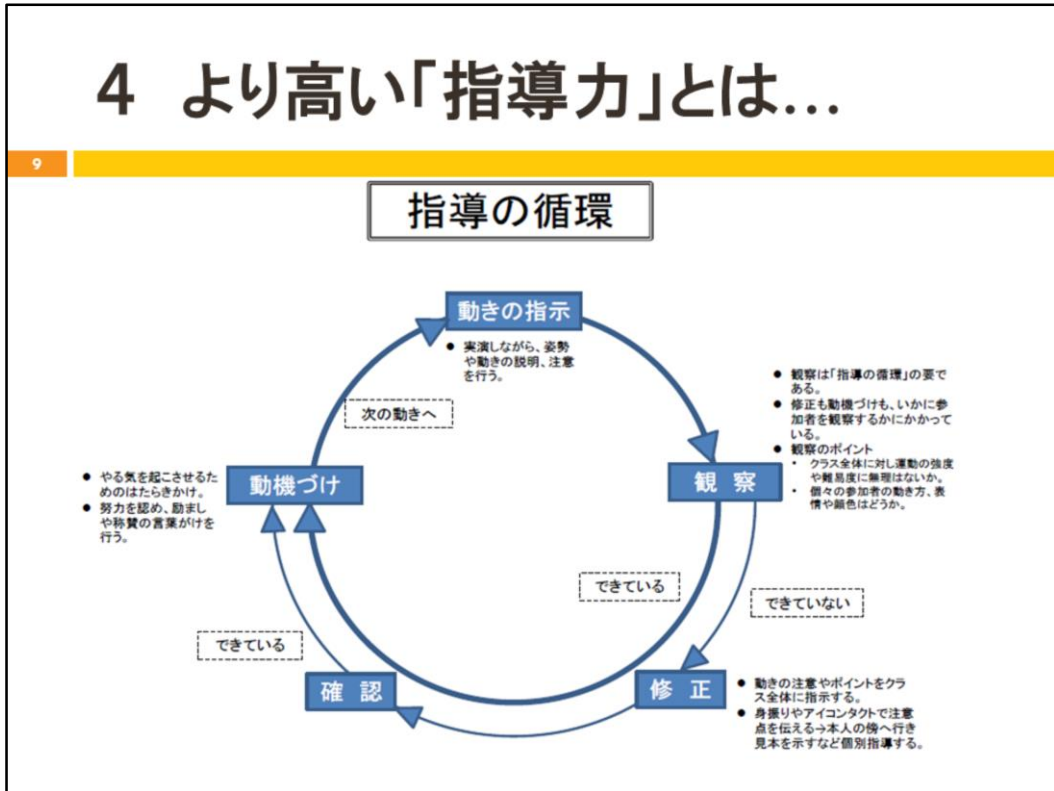
### 1)手本となる正しい動きを示す

- 目的の部位に対し適切な伸長姿勢になっている  
過不足のない伸長度合い(関節角度)になっている
- 明確に動いている  
準備姿勢→伸長姿勢が明確  
動きの軌道や可動域が明確
- 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

手本となる正しい動きについて、スライドのポイントを用いて解説する



## 4 より高い「指導力」とは...



テキストP98～101参照: 動きの指示を出した後の「観察」「修正」「称賛や動機づけ」の重要性を理解させる

## 4 より高い「指導力」とは...

10

### 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
  - 柔軟性が低すぎる人はいないか
  - 姿勢が正しくない人はいないか
  - 動き方が正しくない人はいないか
  
- 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
  - 柔軟性が低い人には姿勢や伸長度合いを変えた動作を指示する
  - 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

スライドのポイント□(評価項目)を解説→具体例を挙げて理解を深める

## 4 より高い「指導力」とは...

11

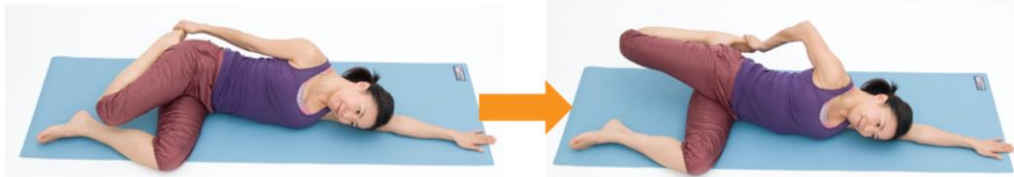
- 参加者のやる気を促がす言葉がけをする
  - 励ましの言葉がけをする
  - ほめるなど賞賛の言葉がけをする
  
- 3) 立ち位置と体の向きなどを工夫する
- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
  - より見やすい位置に移動する
  - 体の向きを変えて動きを見せる

スライドのポイント□(評価項目)を解説→具体例を挙げて理解を深める

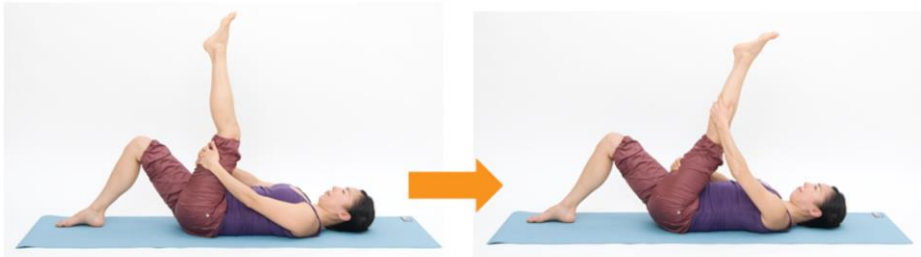
## 5 課題 I の確認

12

### ① 大腿前部(テキストP61～62)



### ② 大腿後部(テキストP66)



- ・10個の課題部位と動作を一緒に動きながら、確認する
- ・ただし、これは一例にすぎず、試験やこの後の実習においては、これ以外のエクササイズでも良いということを伝える
- ・テキストや配布した補足資料には、これ以外のエクササイズも含め、詳しい実施方法が記載されていることを伝える

## 5 課題 I の確認

13

### ③ 殿部(テキストP58)



### ④ 大腿内側部(テキストP71)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

## 5 課題 I の確認

14

### ⑤ 下腿後部

(テキストP72～73)



### ⑥ 胸部(テキストP55)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

## 5 課題 I の確認

15

⑦ 上背部(テキストP50～51)

⑧ 上腕背部(テキストP47～48)



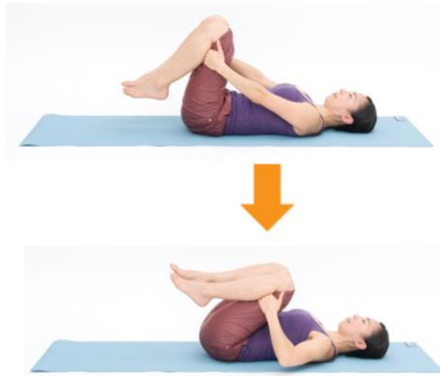
写真を見ながら、正確な動きを説明する

⑦上背部→第1版第1刷のテキストでは腰背部になっているので修正してもらうこと  
(第1版第2刷からは修正済み)

## 5 課題 I の確認

16

### ⑨ 腰部(テキストP52)



### ⑩ 腿付け根(テキストP64)



写真を見ながら、正確な動きを説明する

⑩腿付け根に関して、このポジションで膝が痛い人がいれば、タオルなどをひざ下に敷くように指導する



17

## 課題 I 実演練習

グループになり、課題の動きを練習しましょう  
明確に動けるかを検証しましょう。

### 部位

大腿前部 大腿後部 殿部 大腿内側部 下腿後部  
胸部 上背部 上腕背部 腰部 腿付け根部

- ・グループ分けは、受講生の数を考慮し決定する
- ・次のスライドで、実演のポイントを確認してから始める
- ・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

## 6 課題 I 実演のポイント

18

- 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである
- 準備姿勢→伸長姿勢が明確である  
(伸長姿勢を5秒程度保持している)
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や力みがない(部位がリラックスしている)

スライドに記されたポイント□ができているかどうかをグループ内でチェックする

19

## 動画で確認 課題1

もう一度、「指導の循環」に注目して  
動画を見てみましょう

スライド#5に戻り、動画を見せる  
特に「指導の循環」に特化してみるように指導する

20

## 課題 I 指導実践

グループになり、課題の指導練習(実演を含む)を行きましょう

1. 条件に応じたエクササイズを選択
2. 明確な動作
3. より高い指導力

- ・グループに分ける→時間に合わせて人数を決める
- ・次のスライドで指導のポイントを確認してから練習を始める
- ・課題 I のクリアを目標に、実演のポイントを含めて練習する
- ・必要であれば課題 I の動画を再度見る(但し、時間経過を考慮すること)

## 6 課題 I 指導のポイント

21

- 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

スライドに記されたポイント□ができているかどうかをグループ内でチェックする

## 7 課題Ⅱの確認

22

### ストレッチングエクササイズを修正する方法

#### ①姿勢・支持面

立位、座位、仰臥位、側臥位、伏臥位など、同じ部位のエクササイズでも、姿勢や支持面を変えることによって、姿勢の保持がしやすくなったり、逆にしづらくなったりするので、参加者をよく観察して適切な姿勢を選択することが大切である。

#### ②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に過不足のない伸長感を与えられることが大切である。したがって、関節の可動域が狭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。

行いやすいエクササイズ選択の方法3つを説明する

## 7 課題Ⅱの確認


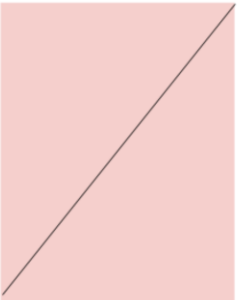

23

### ストレッチングエクササイズを修正する方法

#### ③伸長部位の限定

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伸長部位を限定し、無理のない体勢で集中してエクササイズを行うことができる。

## 7 課題Ⅱの確認


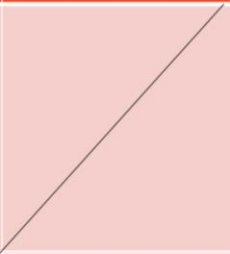

24			
エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
<p data-bbox="278 390 452 422">大腿前部(立位)</p>  <p data-bbox="285 642 445 667">※両手でつかむ</p>			
<p data-bbox="270 688 460 720">大腿後部(長座位)</p> 			

- ・5つの課題エクササイズにどのような軽減方法があるかを解説する
- ・斜線の部分は修正できない方法であることも伝える



## 7 課題Ⅱの確認

25

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
上腕背部(胡坐) 			
大腿内側部(座位開脚)  ※両足を開く			

- ・5つの課題EX.にどのような軽減方法があるかを解説する
- ・斜線の部分は修正できない方法であることも伝える

## 7 課題Ⅱの確認

26

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
胸部(胡坐) 			

- ・5つの課題EX.にどのような軽減方法があるかを解説する
- ・斜線の部分は修正できない方法であることも伝える

27

## 動画で確認 課題Ⅱ

再度、課題Ⅱの動画を見て、練習に生かしましょう

スライド#7に戻り、動画を見せる

## 課題Ⅱ 指導実践

グループになり、課題Ⅱの指導練習をしましょう

- 修正する方法を告げる
- 修正したエクササイズを実演しながら指導する
- ✓ 準備姿勢→伸長姿勢が明確、伸長姿勢を5秒以上保持
- ✓ 対象部位に伸長感をもたらしている
- ✓ 局所に過度の負担がかかっていない
- ✓ 反動や弾みがない(課題の部位がリラックスしている)
- ✓ 参加者への観察・修正・動機づけ
- ✓ 見やすい位置・動きが分かりやすい体の向き
- ✓ 本人の動きが良い

- ・スライドのポイントを読み上げ、評価ポイントをしっかりと熟知させる
- ・人数と時間に応じてグループ分けを行う
- ・必要であれば課題Ⅱの動画を再度見る
- ・質疑応答などは、そのグループだけに行わずに他の受講生とも共有する

29

**サンプル動画** 課題Ⅰ 課題Ⅱ

もう一度見て、リハーサル練習に生かしましょう

- ・スライド#5、#7に戻り、動画を見せ、試験の流れや指導などを確認する
- ・ここまでの経緯で危ういと思われる箇所などあれば、解説を入れる

30

## リハーサル練習

### 課題Ⅰ：エクササイズを実演、指導する 1分30秒

大腿前部・大腿後部・殿部・大腿内側部・下腿後部・胸部  
上背部・上腕背部・腰部・腿付け根

### 課題Ⅱ：エクササイズを実演、指導する 1分30秒

- ①立位での大腿前部のストレッチ ②長座位での大腿後部のストレッチ
- ③胡坐での上腕背部のストレッチ ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ
- ⑤胡坐での胸部のストレッチ

- ・3人一組とし、2回は試験のリハーサルが出来るようにする
- ・エグザミネーターがタイムキーパーになる
- ・必要であれば、サンプル動画を見ても良い

31

## 試験の準備はできましたか？

### 課題 I

課題の1つを実演しながら、指導する 1分30秒  
(伸長姿勢を5秒程度保持する)

### 課題 II




修正する方法を告げる  
修正したエクササイズを実演しながら、指導する 1分30秒  
(伸長姿勢を5秒程度保持する)

- ・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

講師確認用

# 7 課題Ⅱの確認【解答例】

32

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
<b>大腿前部(立位)</b>  ※両手でつかむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>側臥位で行う</li> <li>壁などにつかまって行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>股関節をやや屈曲する</li> </ul>	
<b>大腿後部(長座位)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>立位で行う(片足ずつ)</li> <li>仰臥位で行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>上体を倒す角度を浅くする</li> <li>膝をやや曲げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片足で行う(もう一方の足は曲げておく)</li> </ul>

●講師確認用。映写はしない。

解答例(大腿前部、大腿後部)



講師確認用

# 7 課題Ⅱの確認【解答例】

33

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
<b>上腕背部(胡坐)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>立位で行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩関節を屈曲させる角度を浅くする</li> <li>肘関節を屈曲させる角度を浅くする</li> </ul>	
<b>大腿内側部(座位開脚)</b>  <p>※両足を開く</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>立位で行う</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>上体を倒す角度を浅くする</li> <li>膝をやや曲げる</li> <li>股関節を外転させる角度を浅くする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片足で行う(もう一方の足は曲げておく)</li> </ul>

●講師確認用。映写はしない。

解答例(上腕背部、大腿内側部)

講師確認用

# 7 課題Ⅱの確認【解答例】

解説後、  
スライド26へ

34

エクササイズ	姿勢・支持面の変化	関節角度変化	伸長部位の限定
<p>胸部(胡坐)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>立位で行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩関節を過伸展させる角度を小さくする</li> <li>手を組まずに腰に当てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片腕で行う</li> </ul> 

●講師確認用。映写はしない。

解答例(胸部)