

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

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...

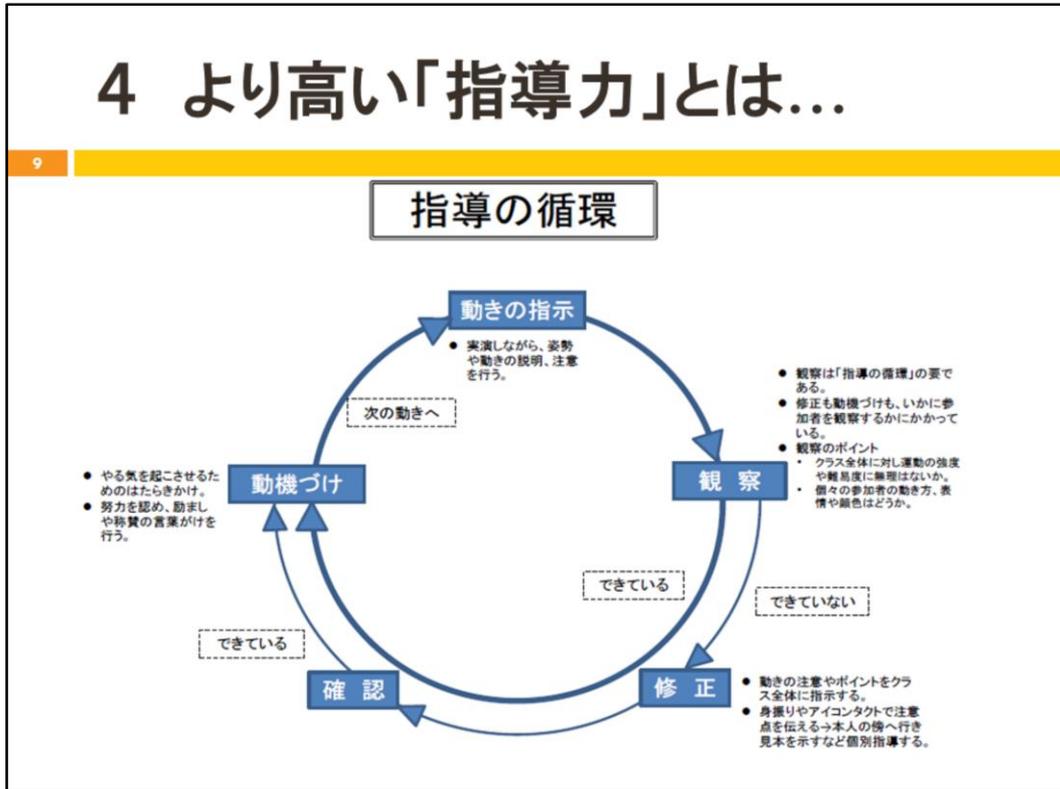
8

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

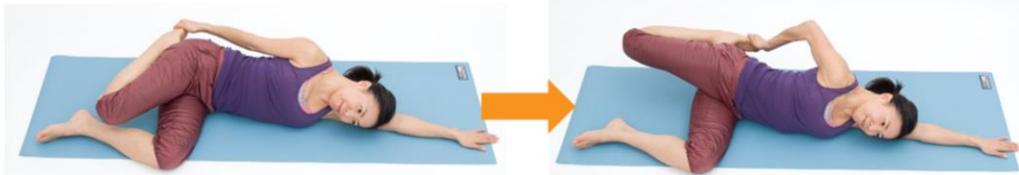
- 3) 立ち位置と体の向きなどを工夫する
- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
 - より見やすい位置に移動する
 - 体の向きを変えて動きを見せる

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

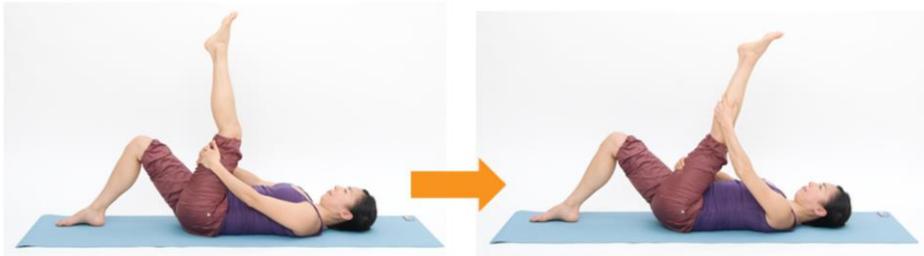
5 課題 I の確認

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。

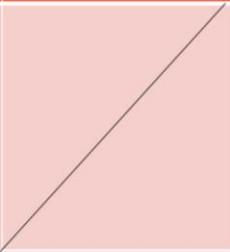
7 課題Ⅱの確認

| 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>大腿前部(立位)</p>  <p>※両手でつかむ</p> | | | / |
| <p>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 |
|--|-----------|--------|---|
| <p>上腕背部(胡坐)</p>  | | |  |
| <p>大腿内側部(座位開脚)</p>  <p>※両足を開く</p> | | | |

- ・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 <u>課題Ⅱ</u> |
| <p>再度、課題Ⅱの動画を見て、練習に生かしましょう</p> | |

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 |
|---|---|---|---|
| 大腿前部(立位)  ※両手でつかむ | <ul style="list-style-type: none"> 側臥位で行う 壁などにつかまって行う  | <ul style="list-style-type: none"> 股関節をやや屈曲する | |
| 大腿後部(長座位)  | <ul style="list-style-type: none"> 立位で行う(片足ずつ) 仰臥位で行う  | <ul style="list-style-type: none"> 上体を倒す角度を浅くする 膝をやや曲げる | <ul style="list-style-type: none"> 片足で行う(もう一方の足は曲げておく) |

●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 |
|---|---|---|---|
| 上腕背部(胡坐)  | <ul style="list-style-type: none"> 立位で行う  | <ul style="list-style-type: none"> 肩関節を屈曲させる角度を浅くする 肘関節を屈曲させる角度を浅くする | |
| 大腿内側部(座位開脚)  <p>※両足を開く</p> | <ul style="list-style-type: none"> 立位で行う   | <ul style="list-style-type: none"> 上体を倒す角度を浅くする 膝をやや曲げる 股関節を外転させる角度を浅くする | <ul style="list-style-type: none"> 片足で行う(もう一方の足は曲げておく) |

●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"> 立位で行う  | <ul style="list-style-type: none"> 肩関節を過伸展させる角度を小さくする 手を組まずに腰に当てる | <ul style="list-style-type: none"> 片腕で行う  |

●講師確認用。映写はしない。

解答例(胸部)