

1

WEBI実技講習会

WEBI:ウォーキング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

挨拶、自己紹介、レジュメの確認を行う。

実技講習会の目的を伝える。

・WEBIに必要な「実演能力」と「指導能力」について確認し、実技試験に備える

※アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

1. WEBI実技試験で求められること

2

【実演能力】

速歩きを正しい姿勢とフォームで行うことができる

【指導能力】

参加者に速歩きの姿勢とフォームを伝えることができる

- ①適切な姿勢とフォームについて指示する
- ②聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ③安全性に関する注意を行う

実技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】課題運動を実演する

課題運動：

立位→普通歩き→正しい姿勢とフォームの速歩き

課題Ⅱ【指導能力】

課題運動を実演しながら

速歩きの姿勢とフォームを指導する

A. 上肢の動かし方と姿勢

B. 下肢の動かし方

具体的な試験の内容(課題)について説明する。

3. 実技試験の実施方法

4

課題 I. (1分間)

- ・課題運動を実演する
 - スタート地点で立位姿勢をとる
 - 合図に合わせて「普通歩き」で歩き始める
 - 1往復した後に「速歩き」に移行して歩き続ける

- ・グループ全員が一斉に行う
- ・定められたコースを左回りで歩く
- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題 I の実演動画を見るので、詳しい説明は不要。



「実際の試験を模した映像を見ましょう。」

視聴後、「今の映像が課題 I である」ことを確認する。

※映像でのコースの距離は8mであるが、
今回の試験では0mで行うことを伝える。

3. 実技試験の実施方法

6

課題Ⅱ. (1分間)

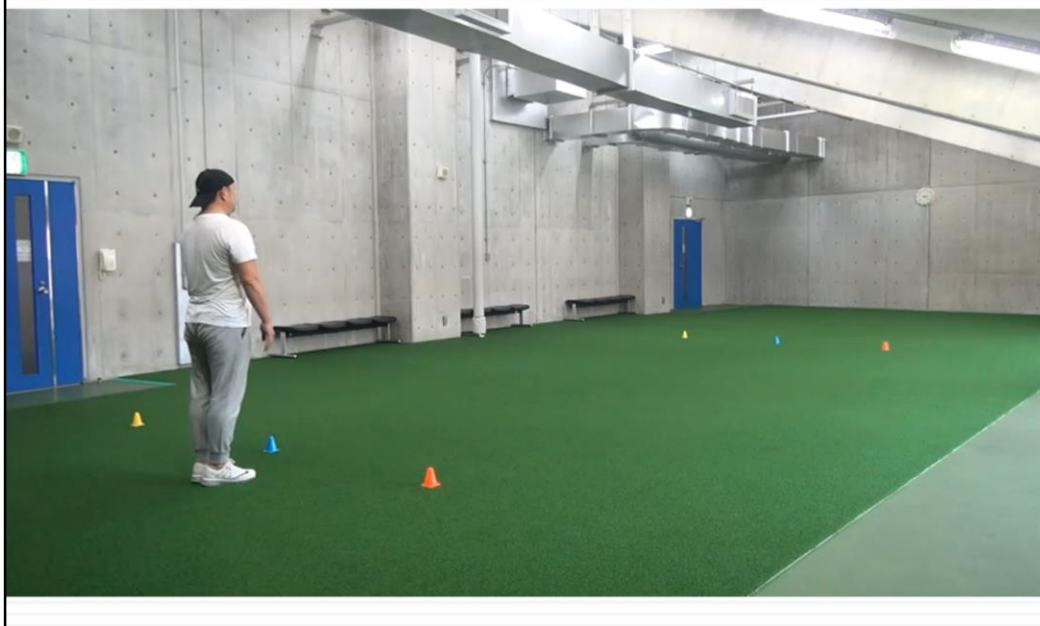
- ・課題運動を実演しながら
速歩きの姿勢とフォームについて
A. B. のいずれかを指示・指導する
 - A. 上肢の動かし方と姿勢
 - B. 下肢の動かし方

- ・1人ずつ行う(参加者役なし)
※エグザミネーの合図で進行する

次に課題Ⅱの実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。

7

実技課題Ⅱ A. 上肢の動かし方と姿勢



「課題Ⅱ A. の実際の試験を模した映像を見ましょう。」



「さらに、課題ⅡB. の映像を見ましょう。」

視聴後、「2つの映像が課題Ⅱである」ことを確認する。

さらに、「試験のイメージはつかめましたか？」などと課題の理解度を確認する。

4. 手本となる動き方＜姿勢＞

9	前方/後方から見たとき	側方から見たとき
		
	<p>左右の耳たぶ、肩、腸骨、膝、くるぶしの高さが同じ (左右の2点を結んだ線が水平である)</p>	<p>耳たぶ、肩峰、大転子、膝の側面中央、くるぶしの前方が鉛直線上にある</p>

課題の全ての動きにおいて手本となる姿勢とフォームであることが求められることを伝える。

【講師実演】

- ① 静止時の理想の姿勢とチェック方法を確認する。
- ② 普通歩きを始めるときの姿勢を見せる。
 - ・わずかに前傾するが、側方から見たとき耳たぶ、肩峰、大転子は一直線上にある
 - ・前傾角度は壁に背中をつけて立って、頭がこぶし1つ分壁から離れる程度が目安

4. 手本となる動き方〈歩幅〉

10

普通歩きと速歩きの歩幅

・普通歩き(身長×35%~40%)

・速歩き(身長×45~55%)

自分の身長×50%の歩幅 →	cm
コース距離____mでの歩数 →	歩

普通歩きと速歩きの歩幅の違いを伝える。

講師自身の身長を例として伝える。※コース距離を確認する

(例)身長160cm、コース距離10mの場合

自分の身長×50%の歩幅 → 80cm

コース距離10mの場合の歩数 → 12.5歩

【講師実演】

コースで普通歩きと速歩きを行う。

1回目...普通歩き1往復の後、速歩きを1往復行う

歩数の違いが明らかにわかるように歩く

2回目...歩数を数えながら歩いて、歩数の差を示す

ここでは歩幅に焦点を絞り、姿勢やフォームについては触れない

4. 手本となる動き方<フォーム>

11

速歩きの実演ポイント

- ① ① 良い姿勢で歩いている
（背筋を伸ばし、やや前傾）
- ② ② 速く歩くための下肢の動きができている
- ③ ③ 速く歩くための上肢の動きができている
- ④ ④ バランスのとれたフォームで、まっすぐ歩いている

速歩きの実演ポイントを押さえる。

4. 手本となる動き方〈フォーム〉

12

速歩きの注意点	
部位	フォーム
下 肢	膝を伸ばして着地する
	かかとから着地する
	足をローリングする
	正しく地面をキックする
	適切な歩隔(左右の足の間隔)をとる
	腰の回転を使って歩幅を広げる
上 肢	腕を前後にしっかり振る
	肘を適度に曲げて腕を振る
姿 勢	背筋を伸ばす
	目線を10～15m先の地面に向ける
その他	まっすぐに歩く
	上下動なくスムーズに歩く
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く

手本となる歩き方の重要性について触れる。

- ・ウォーキングは決まった動作を繰り返す運動なので、フォームが悪ければ偏った筋活動を引き起こして不良姿勢を招くこともある
- ・有酸素運動としての効果は、散歩のような楽な歩き方ではなく速歩きで一定の時間歩き続けることで得られる

【講師実演】

1. チェック項目からいくつかピックアップしてよく見られる悪いフォームを見せる。
2. 次に良い動き方を見せて、良いフォームとの違いを理解させる。

13

課題 I を練習しましょう

手本となる速歩きの練習をしましょう

進行表での練習時間:15分

まず歩幅を体感させ、その後以①～③を行う

①一斉に練習する ②講師が個別指導を行う ③一斉に練習する
実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

歩幅を体感させる

1. 普通歩き1往復の後に速歩きを2往復行わせ、終了したら歩幅の違いが感じられたか尋ねる。
2. もう一度1. を行う

①一斉練習(4分) 講師の指示に沿って動くよう伝える

1. 「静止時の正しい姿勢で立って下さい。」
2. 「普通歩き1往復の後に速歩きを行います」
3. 「そのまま、正しい姿勢とフォームで歩き続けて下さい。」
4. 速歩きのポイントを問いかける
「膝を伸ばして踵から着地していますか？」
「腰の回転を使って(歩幅を広げて)いますか？」
「10～15m先(の床面)を見えていますか？」

②個別指導(1人2分)

1. 一斉練習でフォーム改善が必要と思われる受講者を1～2名ピックアップする。
2. 1人ずつ歩かせながら講師が指導する。(指導の循環に沿って行う)

※周りの人に改善が見え、本人も改善を感じる事が大事

- ③一斉練習(1分×2回) 課題運動を行う
講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

5.指導能力

14

WEBIIに求められる指示、指導の重要性

参加者はインストラクターの動きを真似して歩く

- ・インストラクターが手本となる動き方を見せる
- ・参加者に良い姿勢と正しいフォームを伝える
- ・呼吸や歩くペースなどについて指導する

安全に効果的に歩き続けるためには、インストラクターがタイミングよく指示をしたり、注意点などを伝えたりすることが大切になる

指導の重要性について説明する。

- ・グループで行うウォーキングは、大勢の参加者が一緒に歩き続けるエクササイズである
- ・参加者はインストラクターの指導を受けることで、安全に効果的に歩き続けることができるようになる

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

15

- ① 指示のタイミングが良い
 - ・間をおいて次の指示を出している
- ② 適切な姿勢とフォームについて指示する
 - ・良い姿勢について
 - ・正しいフォームについて
- 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る
 - ・言っていることがはっきり聞こえる
 - ・早口でない
- ④ 安全性に関する注意点を伝える
 - ・呼吸について
 - ・歩き方について

課題Ⅱで求められる指導のポイントを解説する。

5.指導能力

16

<具体例>

②適切な姿勢とフォームについて指示する

- 「背筋を伸ばし、やや前傾します。」
- 「視線は、10～15m先の地面を見るようにしましょう。」
- 「膝を伸ばして、かかとから着地します。」
- 「腰の回転を使って歩幅を広げましょう。」
- 「腕を前後にしっかり振ります。」
- 「スピードが上がったら、肘を軽く曲げてコンパクトに腕を振らしましょう。」

②の具体例を示す。

「このような動き方の人に対しては、このような指示が適切ですね。」と悪い例を挙げて実演を交えて説明する。

5.指導能力

17

<具体例>

④安全性に関する注意点

「息が切れていませんか？」

「リズムカルに呼吸を続けましょう。」

「無理に歩幅を広げていませんか？」

「まっすぐに歩いていますか？」

④の具体例を示す。

- ・頑張り過ぎると強度が上がり過ぎて呼吸が乱れる
- ・左右のバランスが取れていないと真っ直ぐ歩けず曲がってしまう



視聴後、「今の映像が課題ⅡA. である」ことを確認する。

課題A. について内容を振り返る。

「どんなことを言っていましたか？」と参加者に問いかけて気づきを促す。



視聴後、「今の映像が課題ⅡB. である」ことを確認する。

課題B. について内容を振り返る。

「どんなことを言っていましたか？」と参加者に問いかけて気づきを促す。

課題Ⅱを練習しましょう

速歩きの姿勢とフォームを指導しましょう

進行表での練習時間:20分

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

- ①一斉練習(4分) 講師の指示に沿って歩かずに口頭で指導を行う
講師が指示した課題について指導する
 - ・姿勢(体幹、目線)
 - ・下肢の動かし方(着地～ローリング～キッキング)
 - ・上肢の動かし方(腕の振り方、肘の角度)
 - ・安全性(呼吸、歩き方)
- ②一斉練習(4分) ①と同様の内容を歩きながら行う
- ③一斉練習 課題ⅡA. (4分)
受講者を2つのグループに分けて、半数が行い半数はそれを見る。
各グループが2回行う。
- ④一斉練習 課題ⅡB. (4分) ③と同様に行う

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

21

リハーサル練習

課題Ⅰ【実演能力】 課題運動を実演する

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

課題Ⅰ：グループ全員が一斉に練習する／実演のみ（1分）

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

課題Ⅱ【指導能力】

**課題運動を実演しながら
速歩きの姿勢とフォームを指導する**

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

課題Ⅱ：グループ全員が一斉に練習する／課題を実演しながら指導

- A. 上肢の動かし方と姿勢(1分)
- B. 下肢の動かし方(1分)

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

23

試験の準備はできましたか？

課題Ⅰ【実演能力】

課題運動を実演する

課題Ⅱ【指導能力】

課題運動を実演しながら

速歩きの姿勢とフォームを指導する

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
終了の挨拶を行う。