

GFI 試験 check リスト



2017/10/26 「GFI 資格」養成校実技教員研修会

カテゴリごとに、試験前のチェック項目をまとめました。
授業の中や試験前の確認にお使い下さい。



AD

ADB I	
1	<input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない <u>レッグカール (ローイング)・グレープバイン (スウイング&クラブ)</u> <u>ニーアップ (ハンズアップ)・ステップタッチ (クラブ)</u>
2	<input type="checkbox"/> 良い姿勢で明確な動作
3	<input type="checkbox"/> ビートに合っている
4	<input type="checkbox"/> 指示のタイミングが遅れていない
5	<input type="checkbox"/> 姿勢・動作について説明がある
6	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
7	<input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意)

AD I	
1	<input type="checkbox"/> 徐々に上げる3分間のプログラムである *大筋群を継続的に動かしている 強度を変化させる要因を活用 している
2	<input type="checkbox"/> 上肢・ 下肢 共につながりがスムーズである
3	<input type="checkbox"/> 同じ動きが長く続かない(局所疲労) 上肢の拳上動作が多くない
4	<input type="checkbox"/> 目線や顔を動かすなどして、参加者全体を見ている
5	<input type="checkbox"/> 参加者全体を良く見て適切な指示を行っている (修正)
6	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉かけがある
7	<input type="checkbox"/> 背面指導・対面指導など参加者のために位置や向きを変化させている
8	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである

REI

- 1 規定動作は間違っていない
①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ
- 2 良い姿勢で明確に動いている
- 3 適切な姿勢と動作について説明している
- 4 規定動作を4回以上行っている
- 5 大きな声・分かりやすい話し方である
- 6 呼吸や腰・膝に関する注意がある（安全性に関する注意）

REI

- 1 課題のEX. は Jafa テキスト・添付資料から選んでいる
- 2 課題Ⅰ・Ⅱ共に動作を正しく4回以上示している
*4回以上で示すことができる
- 3 課題Ⅰ・Ⅱ共に、コントロールされた動きで反動や弾みがない
*局所に過度の負担もない
- 4 負荷強度を軽減する方法を告げてから行っている
*自重負荷/関節角度/部位の限定
- 5 軽減したエクササイズは、対象となる筋に負荷がかかるエクササイズである
- 6 本人が告げた方法を用いて軽減されたエクササイズを行っている
- 7 参加者全体を観察している様子が見受けられる
- 8 参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示（修正）がある
- 9 参加者のやる気を促す言葉かけを行っている
- 10 参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している
- 11 動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい（本人の動き）

SEBI

- 1 規定動作は間違っていない
①体側部（立位） ②大腿外側部（座位） ③大腿前部（側臥位）
- 2 良い姿勢を保持している
- 3 適切な伸張姿勢に導いている
- 4 大きな声・分かりやすい話し方である
- 5 呼吸や腰・膝に関する注意がある（安全性に関する注意）

SEI

- 1 課題部位のEX. は Jafa テキスト・添付資料から選んでいる
- 2 課題Ⅰ・Ⅱ共に伸張姿勢を5秒以上保持している
- 3 課題Ⅰ・Ⅱ共に、コントロールされた動きで反動や力みがない
*局所に過度の負担もなく、部位がリラックスしている
- 4 修正する方法を告げてから行っている
*姿勢・支持面/関節角度/伸張部位の限定
- 5 修正したエクササイズは、対象部位に伸張感をもたらすエクササイズである
- 6 本人が告げた方法を用いて修正されたエクササイズを行っている
- 7 参加者全体を観察している様子が見受けられる
- 8 参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示（修正）がある
- 9 参加者のやる気を促す言葉かけを行っている
- 10 参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している
- 11 動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい（本人の動き）

WEB I	
1	<input type="checkbox"/> 課題Ⅰ 立位姿勢→普通歩き（1往復）→速歩きが出来ている ＊定められたコースを左回り
2	<input type="checkbox"/> 課題Ⅰ 良い姿勢・良いフォームで明確に動いている
3	<input type="checkbox"/> 課題Ⅱ 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
4	<input type="checkbox"/> 課題Ⅱ 適切な姿勢とフォームについて説明している ＊A上肢の動かし方と姿勢・B下肢の動かし方
5	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
6	<input type="checkbox"/> 安全性に関する注意を言っている ＊呼吸・強度・姿勢

WE I	
課題Ⅰ①	<input type="checkbox"/> 歩幅を広げるよう指導している
課題Ⅰ②	<input type="checkbox"/> 歩幅を維持し、歩調を上げるように指導している（2回）
課題Ⅰ③	<input type="checkbox"/> 上げた歩調を維持するための上肢の動きを指示している
課題Ⅰ④	<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている
課題Ⅰ⑤	<input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示を行っている（修正）
課題Ⅰ⑥	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけがある
課題Ⅰ⑦	<input type="checkbox"/> 参加者のために位置や向きを変化させて指導している
課題Ⅰ⑧	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである
課題Ⅱ①	<input type="checkbox"/> 2分間で2つのリズムワークで構成されている（各1分）
課題Ⅱ②	<input type="checkbox"/> 各パターンにバリエーション要素として、「移動の軌跡」とそれ以外に2つの要素が含まれている
課題Ⅱ③	<input type="checkbox"/> 各パターンの始めと終わりは「その場歩き」を行っている
課題Ⅱ④	<input type="checkbox"/> 早めに指示を出している ・ 言葉で説明している ＊その場歩きの開始・終了時とバリエーション要素を付け加える際
課題Ⅱ⑤	<input type="checkbox"/> 大きな声ではっきりと言っている
課題Ⅱ⑥	<input type="checkbox"/> 言っていることが分かる→分かりやすい
課題Ⅱ⑦	<input type="checkbox"/> 早口ではない

AQWB I

- | | |
|---|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない
①前歩き ②後ろ歩き ③横歩き |
| 2 | <input type="checkbox"/> 良い姿勢で明確に動いている |
| 3 | <input type="checkbox"/> 適切な姿勢と動作について説明がある |
| 4 | <input type="checkbox"/> 次の動作の指示がある |
| 5 | <input type="checkbox"/> 大きな声・分かりやすい話し方である |
| 6 | <input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意) |

AQWI

- | | |
|----|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> 前・横・後ろ歩きそれぞれのプログラムは強度が上がっている
*試験は3つのうち2つ指定される(当日) |
| 2 | <input type="checkbox"/> 運動強度を上げる要因を理解し、活用している
*強度の変化は極端でない |
| 3 | <input type="checkbox"/> 対象となる筋(部位)に水の抵抗がかかる動作である
*腹直筋/大胸筋/上背部/大腿四頭筋/股関節外転筋 |
| 4 | <input type="checkbox"/> 強化する筋(部位)を短縮させたときにアクセントがある |
| 7 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者全体を観察している様子が見受けられる |
| 8 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者の姿勢や動き方を観察した上で適切な指示(修正)がある |
| 9 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者のやる気を促す言葉がけを行っている |
| 10 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、参加者から見て分かりやすい身体の向き・見やすい位置に変化している |
| 11 | <input type="checkbox"/> 課題Ⅰ・Ⅱ共に、動きの軌道が明確であり、動きの可動域も分かりやすい |

AQDB I	
1	<input type="checkbox"/> 規定動作は間違っていない *ジョギング/キッキング/ロックング/シザース
2	<input type="checkbox"/> 水を意識した動作表現が出来ている
3	<input type="checkbox"/> 良い姿勢・明確な動作で動いている
4	<input type="checkbox"/> ビートに合っている
5	<input type="checkbox"/> 指示のタイミングが遅れていない
6	<input type="checkbox"/> 姿勢・動作について説明がある
7	<input type="checkbox"/> 大きな声で聞き取りやすい話し方である
8	<input type="checkbox"/> 呼吸や姿勢、動き方などに対する注意がある (安全性に関する注意)

AQD I	
1	<input type="checkbox"/> 徐々に運動強度を上げる2分30秒のプログラムである *強度を変化させる要因を活用している
2	<input type="checkbox"/> 指定された3つの動きがプログラムに入っている *ロックング/ジャンピング/シザース
3	<input type="checkbox"/> 強度の変化が極端に変化していない
4	<input type="checkbox"/> 目線や顔を動かすなどして、参加者全体を見ている
5	<input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動きを確認した上で適切な指示を行っている (修正)
6	<input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉かけがある
7	<input type="checkbox"/> 背面指導・対面指導など参加者のために位置や向きを変化させている
8	<input type="checkbox"/> 明確な良い動きである (水を意識した動作の表現が出来ている)
9	<input type="checkbox"/> 動きの変わり目で、タイミングよく適切な指示を行っている