

## (2) グループエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第 1 章 グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割</b> 1 グループエクササイズ指導とは？ 2 インストラクターの役割と健康・体力づくり運動の条件	グループエクササイズの定義、対象者、特徴を理解する。 グループエクササイズ指導者の役割と健康体力づくり運動の条件を理解する。
<b>第 2 章 グループエクササイズ指導の準備</b> 1 グループエクササイズのプログラム作成における留意事項 ・ プログラムの目的を確認する ・ レベルの設定を確認する 2 動きの事前練習（レッスン・シミュレーション） ・ 個々の動作についての確認 ・ 連続する動きについての確認 3 音楽の準備（CD、メディアなど） 4 用具の準備 5 環境の整備（設備、機器を含む） 6 指導開始前の準備 ・ 早めに会場（スタジオやプール）に入る ・ 指導開始時の確認と注意事項	グループエクササイズのプログラム作成における留意事項を理解する（目的、レベル設定）。 動きの事前練習の意義と確認事項について理解する。 音楽の準備において考慮すべき条件を理解する。 グループエクササイズに適した用具と使用に際しての確認項目を理解する。 フロアの広さと材質、空調設備、照明器具、音響設備など環境の整備の重要性和留意点について理解する。 指導開始前に行うべき事柄と開始時に確認・注意すべき事柄について理解する。
<b>第 3 章 グループエクササイズ指導の実際</b> 1 指導の循環 ・ 動きの指示（キューイング） ・ 観察と修正 2 コミュニケーションスキル ・ 言語的コミュニケーション（バーバルコミュニケーション） ・ 非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション） 3 動きの学習段階 ・ 初期段階 ・ 中間段階 ・ 最終段階 4 指導者の向き（対面／背面）と立ち位置 ・ 対面指導 ・ 背面指導 ・ 横向きでの指導 ・ 指導者の立ち位置 5 ウォームアップとクールダウン ・ ウォームアップの目的 ・ ウォームアップの時間と流れ ・ ウォームアップ実施上の注意 ・ クールダウンの目的 ・ クールダウンの時間と流れ ・ クールダウン実施上の注意 6 安全管理 ・ メディカルチェック ・ 運動中止基準 ・ 緊急時の対応	指導の循環（動きの指示、観察、修正、動機づけ）について理解する。 コミュニケーションスキルの種類と留意点を理解する。 動きの学習段階について理解する。 指導者の向きの種類と特徴、立ち位置について理解する。 ウォームアップとクールダウンについて、目的、時間と流れ、実施上の留意点について理解する。 メディカルチェックの内容、運動中止基準、緊急時の対応について理解する。
<b>第 4 章 指導者の動き</b> ・ 基本の立位姿勢 ・ 明確な動き ・ 全身の調和のとれた動き	基本の立位姿勢について理解し、実演することができる。 明確な動きの条件を理解する。
<b>第 5 章 グループエクササイズのクラス運営</b> 1 ホスピタリティとリーダーシップ ・ クラス開始前と終了後 ・ 初めての参加者がいた時 ・ 参加者の位置取り ・ 参加者間のトラブル回避 2 グループダイナミクス	ホスピタリティとリーダーシップについて理解する。 グループエクササイズ参加者により環境を提供するためのグループダイナミクスについて理解する。

<p>3 運動への動機づけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人の行動を決める要因</li> <li>・ 行動変容の理論</li> </ul> <p>4 自己点検・評価（振り返りと課題）</p>	<p>運動への動機づけとして、人の行動を決める要因、行動変容の理論について理解する。</p> <p>よりよいクラスを提供するために欠かせない自己点検・評価のための確認項目を理解する。</p>
<p>第6章 グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得</p> <p>1 仕事の間</p> <p>2 活動のための必要経費と税金について</p> <p>3 担当クラスの内容の確認事項</p> <p>4 プロとしての行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 組織の一員としての自覚</li> <li>・ 施設のルールとマナー</li> <li>・ マナーによる信頼づくり</li> <li>・ 能力の評価</li> <li>・ インストラクターの自己管理</li> </ul> <p>5 仕事の間を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インストラクターの可能性</li> <li>・ インストラクターの資格</li> </ul> <p>6 まとめ</p>	<p>インストラクターのプロとして活動できる仕事の間について理解する。</p> <p>インストラクターのプロとして活動するための必要経費と税金について理解する。</p> <p>クラスを担当する際に確認すべき事柄について理解する。</p> <p>インストラクターのプロとしてどのように行動すべきか理解する。</p> <p>フィットネスインストラクターの可能性と現在提供されている指導者資格について理解する。</p>

### (3)エアロビックダンスエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第1章 有酸素性運動の基礎知識</b> 1 身体運動のためのエネルギー供給機構  2 運動強度と脂肪利用量  3 有酸素性運動の実施効果 ・ 呼吸循環系に対する効果 ・ 骨格筋に対する効果 ・ 生活習慣病に対する効果  4 有酸素性運動のトレーニング条件 ・ 運動の頻度 ・ 運動強度 ・ 運動時間  5 有酸素性運動の運動強度の評価法 ・ 酸素摂取量 ・ 心拍数 ・ 主観的運動強度 (RPE) ・ 会話テスト  6 目標心拍数の計算 ・ 目標運動強度 ・ 目標心拍数設定時の注意事項 ・ 心拍数予備能力 (HRR: HR reserve) に基づく目標心拍数の計算 ・ ピーク HR 法による目標心拍数の計算  7 エネルギー消費量の計算 ・ エネルギー消費量の測定法～間接法～ ・ METs によるエネルギー消費量の推定法  8 有酸素性作業能力の加齢変化  9 クーパーのエアロビクス理論	身体運動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。  運動強度と脂肪利用量の関係について理解する  有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。  健康・体力の改善に必要な有酸素性の運動量に関係する要素と FITT の原則を理解する。  有酸素性運動の運動強度を評価する 4 つの方法を理解する。  心拍数を用いた目標運動強度の設定、心拍予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。  METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。  有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。  クーパーのエアロビクス理論について理解する。
<b>第2章 エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性</b> 1 エアロビックダンスの誕生  2 日本におけるエアロビックダンスの変遷  3 エアロビックダンスの発展と定着  4 エアロビックダンスエクササイズの特徴 ・ 健康・体力づくりが目的である ・ プログラムに定型がない ・ 音楽に合わせて運動を行う ・ 運動強度の設定が難しい ・ 限られた場所で大勢が参加できる ・ 運動がとぎれることなく、連続して行われる ・ インストラクターの動きを模倣する ・ 誰でも一緒に運動できる  5 エアロビックダンスに関する研究結果 ・ トレーニング効果に関する研究 ・ エクササイズ中のエネルギー消費量に関する研究 ・ エアロビックダンスの傷害調査	ジャッキー・ソレンセンによるエアロビックダンスエクササイズの考案とその後の展開・発展について理解する。  日本においてエアロビックダンスエクササイズがどのように変遷したか理解する。  エアロビックダンスエクササイズがどのように発展し定着したかについて理解する。  エアロビックダンスエクササイズの 8 つの特徴を理解する。  エアロビックダンスエクササイズのトレーニング効果、エネルギー消費量、傷害調査など研究の結果を理解する。
<b>第3章 エアロビックダンスエクササイズの基本の動き</b> 1 良い姿勢 ・ 脊柱のアライメント ・ 下肢のアライメント ・ 足のアライメント  2 運動中の姿勢、動き方の注意点 ・ 頸部のアライメント ・ 腰部のアライメント ・ 膝、足首のアライメント ・ 肩の動きの注意点  3 下肢の動き	姿勢の定義と良い姿勢について理解する。  運動中に過度な負担がかかりやすい身体部位、正しい動作と過度な負担を避けるための注意点を理解する。  着地衝撃の大きさによって下肢の動きが二分され、それぞれに含

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ローインパクトのステップ</li> <li>・ハイインパクトのステップ</li> <li>・基本的なステップの運動強度</li> <li>・基本的なステップの着地衝撃力</li> <li>・各種ステップの下肢の筋活動水準</li> <li>・着地の仕方（加重の違い）によるステップの分類</li> <li>・下肢の動きの組み合わせ（コンビネーション）</li> </ul> <p>4 上肢の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上肢の動きの基本パターン</li> <li>・上肢の動きのバリエーション</li> <li>・上肢の動きの組み合わせ（コンビネーション）</li> <li>・上肢の動かし方</li> </ul> <p>5 下肢と上肢の動きの組み合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・類似した関節運動の組み合わせ</li> <li>・バランスのよい上・下肢の組み合わせ</li> <li>・反射に逆らない自然な動作の組み合わせ</li> </ul> <p>6 全身運動としての調和</p>	<p>まれるステップの種類、運動強度と着地衝撃の大きさについて理解する。</p> <p>上肢の動きの特徴と基本パターンを理解する。</p> <p>下肢と上肢の動きの組み合わせかたを理解する。</p> <p>コントロールされた動き方とは、下肢の動きが骨盤と腰部に及ぼす影響、上肢の動きが肩甲骨と体幹に及ぼす影響について理解する。</p>
<p>第4章 エアロビックダンスエクササイズのパログラミング</p> <p>1 インストラクターの役割</p> <p>2 効果的で安全なプログラムを作る</p> <p>3 エアロビックダンスエクササイズにおける運動強度の考え方</p> <p>4 運動強度を変化させる要因</p> <p>5 動きの難度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平衡感覚にかかわる難度</li> <li>・関節運動の組み合わせによる難度</li> <li>・動作の切り換えの速さによる難度</li> </ul> <p>6 エアロビックダンスエクササイズプログラムの基本構成</p> <p>7 ウォームアップの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォームアップの目的</li> <li>・ウォームアップの運動強度</li> <li>・ウォームアップのプログラミング</li> </ul> <p>8 メインエクササイズの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メインエクササイズの目的</li> <li>・メインエクササイズの強度</li> <li>・メインエクササイズの強度変化に応じた運動の選択</li> </ul> <p>9 クールダウンの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クールダウンの目的</li> <li>・クールダウンの内容</li> <li>・クールダウンのプログラミング</li> </ul> <p>10 エアロビックダンスエクササイズの動きの展開</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズな動きのつなぎ</li> <li>・「動きの変化要素」を活用する</li> </ul> <p>11 コリオグラフィー（振り付け）の作り方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コリオグラフィーの手法</li> </ul> <p>12 エアロビックダンスエクササイズと音楽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽の役割</li> <li>・音楽の基本構成と用語</li> <li>・BPMの計り方</li> <li>・音楽の選び方</li> </ul> <p>13 対象者特性に応じたプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レベル別のプログラム構成</li> <li>・目的別のプログラム構成</li> <li>・対象者別のプログラム構成</li> </ul>	<p>インストラクターの3つの役割を理解する。</p> <p>効果的で安全なプログラムを作成するための留意点を理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズにおける運動強度の設定について理解する</p> <p>運動強度を変化させる4つの要因を理解する。</p> <p>動きの難度を決定する要因について理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズのプログラムの基本構成について理解する。</p> <p>ウォームアップの目的と運動強度、プログラミングについて理解する。</p> <p>メインエクササイズの目的と強度、強度変化に応じた運動の選択について理解する。</p> <p>クールダウンの目的と内容、プログラミングについて理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズにおけるスムーズな動きのつなぎ、動きの変化要素の活用法を理解する。</p> <p>コリオグラフィーの意味と手法を理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズにおける音楽の役割、音楽の基本構成と用語、BPMの計り方、各パートにふさわしい音楽の選び方を理解する。</p> <p>レベル別、目的別、対象者別のプログラムの構成上の特徴を理解する。</p>
<p>第5章 エアロビックダンスエクササイズの指導法</p> <p>1 指導とは何か</p> <p>2 指導の循環</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの指示</li> <li>・観察と修正</li> <li>・動機づけ・雰囲気づくり</li> </ul>	<p>エアロビックダンスエクササイズの指導者の役割を理解する。</p> <p>指導の循環について理解する。</p>

<p>3 動きを学習させるための指導法</p> <p>4 コリオグラフィーの指導法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本パターンを段階的に変えながら指導する方法</li> <li>・ 異なる動きを付け加えていく方法</li> <li>・ 反復回数を減らしていく方法</li> <li>・ カウントの工夫による方法</li> </ul>	<p>動きを学習させるためのさまざまな指導法について理解する。</p> <p>コリオグラフィーを指導するためのさまざまな方法を理解する。</p>
<p>第6章 エアロビックダンスエクササイズの運動環境の整備</p> <p>1 ウェア、シューズの確認</p> <p>2 室温</p> <p>3 床</p> <p>4 適切な用具の使用、環境整備</p> <p>5 音楽の準備</p>	<p>エアロビックダンスエクササイズに適したウェア、シューズの選び方について理解する。</p> <p>安全性の観点から適切な室温と湿度の設定について理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズに適した床の条件について理解する。</p> <p>適切な用具の使用と環境整備の意義について理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズの楽しさの源である音楽を準備する際に留意すべき事柄を理解する。</p>

## (4)レジスタンスエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第1章 骨格筋の基礎知識</b> <b>1 骨格筋の機能解剖学</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>骨と関節、骨格筋の機能解剖学</li> <li>主な骨格筋の分類</li> <li>上肢の筋</li> <li>肩関節とその筋</li> <li>体幹とその筋</li> <li>脊柱の構造と機能</li> <li>股関節の構造と機能</li> <li>下肢の筋の様相と機能</li> <li>膝関節の構造と機能</li> <li>下腿と足関節の構造および機能</li> <li>関節運動に関わる筋のはたらき</li> </ul> <b>2 骨格筋の解剖生理学</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>筋線維の走行と活動特性</li> <li>最大筋力の決定因子</li> <li>筋の解剖学的横断面積および生理学的横断面積の違いと力・速度発揮特性</li> <li>筋線維タイプと筋力</li> <li>筋の長さとの関係</li> <li>関節角度による発揮筋力の違い</li> <li>筋の力-速度関係</li> <li>筋の関節へのあたり方（単関節筋および二関節筋）</li> <li>筋持久力の決定因子</li> </ul> <b>3 てこの原理</b> <b>4 筋疲労</b> <b>5 筋損傷</b> <b>6 筋腱複合体の機能特性</b> <b>7 筋の加齢変化（筋萎縮）</b>	<p>骨と関節、骨格筋の機能解剖学について理解する。</p> <p>骨格筋の解剖生理学について理解する。</p> <p>てこの原理について理解する。</p> <p>筋疲労について理解する。</p> <p>筋損傷について理解する。</p> <p>筋腱複合体の機能特性について理解する。</p> <p>筋の加齢変化（筋萎縮）について理解する。</p>
<b>第2章 レジスタンスエクササイズの基礎知識</b> <b>1 レジスタンスエクササイズの種類と特徴</b> <b>2 レジスタンスエクササイズの実施効果</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>筋の活動様式の違いによるトレーニング効果</li> </ul> <b>3 レジスタンスエクササイズの負荷設定</b> <b>4 レジスタンスエクササイズ中の循環系の反応</b> <b>5 高齢者のレジスタンスエクササイズ</b>	<p>レジスタンスエクササイズの種類と特徴について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズの実施効果について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズの負荷設定について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズ中の循環系の反応について理解する。</p> <p>高齢者のレジスタンスエクササイズについて理解する。</p>
<b>第3章 レジスタンスエクササイズの基本の動き</b> <b>1 レジスタンスエクササイズの目的と方法</b> <b>2 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施条件</b> <b>3 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施上の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>重力方向を考慮する</li> <li>多様な筋の活動様式を使って効果的に行う</li> <li>はずみや反動をつけない</li> <li>関節の可動域全域を十分に使う</li> <li>息こらえない</li> <li>トレーニングしたい部位の筋に意識を集中させる</li> <li>特定の部位に過度の負担がかからないようにする</li> </ul> <b>4 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの基本動作</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>上肢筋のエクササイズ</li> <li>体幹筋のエクササイズ</li> <li>下肢筋のエクササイズ</li> </ul>	<p>レジスタンスエクササイズの目的と方法について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施条件について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施上の留意点について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの基本動作について理解する。</p>
<b>第4章 レジスタンスエクササイズのプログラミング</b> <b>1 レジスタンスエクササイズの選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>加齢に伴う筋萎縮・筋機能低下をきたしやすい筋</li> <li>拮抗筋間のアンバランスをもたらしやすい筋</li> </ul> <b>2 音楽の使用</b> <b>3 プログラム構成上の留意点</b>	<p>レジスタンスエクササイズの選択について理解する。</p> <p>音楽の使用について理解する。</p> <p>プログラム構成上の留意点について理解する。</p>

4	レジスタンスエクササイズのパログラム例 ・ 初心者向けパログラム例 ・ 高齢者向けパログラム例	初心者や高齢者向けのレジスタンスエクササイズのパログラムについて理解する。
<b>第5章 レジスタンスエクササイズの指導法</b>		
1	レジスタンスエクササイズ指導上の留意点	レジスタンスエクササイズの指導上の留意点について理解する。
2	指導の循環 ・ 動きの指示（キューイング） ・ 観察と修正 ・ 動機づけ	指導の循環について理解する。
3	コミュニケーションスキル ・ 言語的コミュニケーション（バーバルコミュニケーション） ・ 非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）	コミュニケーションスキルについて理解する。
4	指導者の向き（対面／背面） ・ 対面指導 ・ 背面指導 ・ 横向きでの指導 ・ 指導者の立ち位置	指導時の指導者の向き（対面／背面）と立ち位置について理解する。
5	アライメントに関する注意 ・ 頸部のアライメント ・ 腰部のアライメント ・ 膝、足首のアライメント	レジスタンスエクササイズ実施時のアライメントに関する注意点について理解する。

## (5) ストレッチングエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第1章 骨格筋に関する基礎知識</b> 1 骨格筋の機能解剖学 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 骨と関節、骨格筋の機能解剖学</li> <li>・ 主な骨格筋の分類</li> <li>・ 上肢の筋</li> <li>・ 肩関節とその筋</li> <li>・ 体幹とその筋</li> <li>・ 脊柱の構造と機能</li> <li>・ 股関節とその筋</li> <li>・ 下肢の筋の様相と機能</li> <li>・ 膝関節の構造と機能</li> <li>・ 下腿と足関節の構造および機能</li> <li>・ 関節運動に関わる筋のはたらき</li> </ul>	骨と関節、骨格筋の機能解剖学について理解する。
<b>第2章 ストレッチングの基礎知識</b> 1 ストレッチングの必要性 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔軟性とストレッチング</li> <li>・ 柔軟性に影響する因子</li> <li>・ 日常生活やスポーツ競技において必要とされる柔軟性の程度</li> <li>・ ストレッチングによって何を伸ばすべきか</li> <li>・ いつストレッチングを行うか</li> </ul> 2 ストレッチングの実施効果 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチングの急性効果</li> <li>・ ストレッチングのトレーニング効果</li> <li>・ 筋肉痛の予防・傷害の予防に対する効果</li> </ul> 3 ストレッチングの種類と特徴 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタティクストレッチング</li> <li>・ ダイナミックストレッチング</li> <li>・ バリスティックストレッチング</li> <li>・ PNF ストレッチング</li> </ul> 4 伸張反射 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伸張反射とは</li> </ul>	ストレッチングの必要性と柔軟性について理解する。  ストレッチングの実施効果について理解する。  ストレッチングの種類と特徴について理解する。  伸張反射について理解する。
<b>第3章 ストレッチングエクササイズの基本の動き</b> 1 ストレッチングエクササイズの目的と方法 2 スタティクストレッチングの実施に当たってのポイントと注意 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心身共にリラックスした状態で行う</li> <li>・ 筋肉が暖まった状態で行う</li> <li>・ 反動をつけずにゆっくり伸ばす</li> <li>・ 実施している間は息を止めず、自然な呼吸をする</li> <li>・ 安定した姿勢をとる</li> <li>・ 伸ばす筋肉を意識する</li> <li>・ 他人と比べない</li> <li>・ バランスよく行う</li> <li>・ 段階を追って行う</li> </ul> 3 主なストレッチングエクササイズの実施上の留意点 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上肢</li> <li>・ 体幹</li> <li>・ 下肢</li> <li>・ 壁</li> <li>・ 壁＋椅子</li> <li>・ 椅子</li> <li>・ タオル</li> <li>・ 段差</li> </ul>	ストレッチングエクササイズの目的と方法について理解する。 スタティクストレッチングを実施する際のポイントと注意点を理解する。  主なストレッチングエクササイズについて実施上の留意点を理解する。
<b>第4章 ストレッチングエクササイズのプログラミング</b> 1 エクササイズの選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一般的に柔軟性が不足しがちな筋</li> <li>・ 拮抗筋間のアンバランスさをもたらしやすい筋</li> </ul> 2 音楽の使用 3 プログラム構成上の留意点 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォームアップとしてのストレッチングエクササイズ</li> <li>・ クールダウンとしてのストレッチングエクササイズ</li> <li>・ 主な骨格筋のストレッチングエクササイズのプログラミング例</li> <li>・ 立位姿勢でのストレッチングエクササイズのプログラム例</li> <li>・ 床に座ったり寝たりしておこなうストレッチングエクササイズのプログラム例</li> </ul>	筋の柔軟性向上のためのエクササイズの選択について理解する。  スタティクストレッチングに適した音楽について理解する。  ウォームアップやクールダウンとして行うストレッチングエクササイズについて理解する。

## 第5章 ストレッチングエクササイズの指導法

### 1 指導の循環

- ・動きの指示（キューイング）
- ・観察と修正
- ・動機づけ

指導の循環とストレッチングエクササイズの動作修正方法について理解する。

### 2 コミュニケーションスキル

- ・言語的コミュニケーション（バーバルコミュニケーション）
- ・非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）

コミュニケーションスキルについて理解する。

### 3 指導者の向き（対面／背面）

- ・対面指導
- ・背面指導
- ・横向きでの指導
- ・指導者の立ち位置

対面指導、背面指導、横向きでの指導など指導者の向きの特徴と立ち位置の移動について理解する。

### 4 アライメントに関する注意

- ・頸部のアライメント
- ・腰部のアライメント
- ・膝、足首のアライメント

ストレッチングエクササイズにおける頸部、腰部、膝、足首のアライメントについて理解する。

## (6)ウォーキングエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第 1 章 有酸素性運動の基礎知識</b> 1 身体運動のためのエネルギー供給機構  2 運動強度と脂肪利用量  3 有酸素性運動の実施効果 ・ 呼吸循環系に対する効果 ・ 骨格筋に対する効果 ・ 生活習慣病に対する効果  4 有酸素性運動のトレーニング条件  5 有酸素性運動の運動強度の評価法 ・ 酸素摂取量 ・ 心拍数 ・ 主観的運動強度 (RPE) ・ 会話テスト  6 心拍数予備能力に基づく目標心拍数の計算  7 エネルギー消費量の計算  8 有酸素性作業能力の加齢変化	運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。  運動強度と脂肪利用量の関係について理解する。  有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。  健康・体力の改善に必要な有酸素性運動のトレーニング条件と健康づくりのための身体活動量の目標を理解する。  有酸素性運動の運動強度を評価する 4 つの方法を理解する。  心拍数を用いた目標心拍数の設定、最大心拍予備能に基づく心拍数予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。  METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。  有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。
<b>第 2 章 ウォーキングの運動特性</b> 1 足跡  2 歩行速度と歩幅 ・ 歩行能力測定 ・ 歩行能力測定結果 ・ 日本人の標準値  3 歩行のエネルギー消費量 ・ 歩行速度と歩幅と垂直方向への仕事量 ・ 経済スピード ・ 歩行の種類と METs ・ 歩行の速度と METs  4 歩行時の筋活動  5 歩行時の着地時間と床反力  6 歩行の男女差  7 加齢と歩行能力 ・ 歩幅と年齢 ・ 歩行スピードと年齢 ・ 歩行速度が大きく変わる「限界年齢」  8 高齢者のレジスタンストレーニングと歩行能力  9 ウォーキングの効用 ・ 良く歩く人は長命である ・ 病気の予防 ・ 脳の働き ・ 免疫	足跡から歩くときのくせについて理解する。  歩行速度と歩幅について理解する。  歩行速度とエネルギー消費について理解する。  歩行時の筋活動について理解する。  歩行時の着地時間と床反力について理解する。  歩行の男女差について理解する。  加齢と歩行能力について理解する。  高齢者の脚力訓練法について理解する。  ウォーキングの効用について理解する。
<b>第 3 章 ウォーキングエクササイズの基本</b> 1 エクササイズとしてのウォーキング ・ 歩きのペース ・ 身長に対する歩幅 ・ 歩行フォーム	エクササイズとしてのウォーキングの基本を理解する。
<b>第 4 章 ウォーキングエクササイズのプログラミング</b> 1 ウォーキングエクササイズの種類 ・ プログラムの構成 ・ エクササイズとしてのウォーキング ・ リズムウォーキング	プログラムの構成を理解する。  エクササイズとしてのウォーキングで留意すべき点について理解する  リズムウォーキングの特徴について理解する。

<p>第 5 章 ウォーキングエクササイズの指導法</p> <p>1 「指導の循環」</p> <p>2 指示</p> <p>3 屋外で指導する場合の留意点</p>	<p>「指導の循環」それぞれの特徴を理解する。</p> <p>指示出しについて理解する。</p> <p>屋外で指導する場合の留意点について理解する。</p>
<p>第 6 章 ウォーキングシューズとウォーキングイベント</p> <p>1 ウォーキングシューズ</p> <p>2 ウォーキングイベント</p>	<p>シューズ選びのポイントとはき方について理解する。</p> <p>ウォーキングイベントについて理解する。</p>

## (7)アクアエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第 1 章 有酸素性運動の基礎知識</b> 1 運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構  2 運動強度と脂質利用量  3 有酸素性運動の実施効果 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 吸循環系に対する効果</li> <li>・ 骨格筋に対する効果</li> <li>・ 生活習慣病に対する効果</li> <li>・ 日常の身体活動量全般に及ぼす効果</li> </ul> 4 有酸素性運動のトレーニング条件 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の頻度</li> <li>・ 運動強度</li> <li>・ 運動時間</li> <li>・ 健康づくりのための身体活動量の目標</li> </ul> 5 有酸素性運動の運動強度の評価法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酸素摂取量</li> <li>・ 心拍数</li> <li>・ 主観的運動強度 (RPE)</li> <li>・ 会話テスト</li> </ul> 6 目標心拍数の計算 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標運動強度</li> <li>・ 目標心拍数設定時の注意事項</li> <li>・ 心拍予備能 (HRR)に基づく目標心拍数の計算</li> <li>・ ピーク HR 法による目標心拍数の計算</li> </ul> 7 エネルギー消費量の計算 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー消費量の測定 ～間接法～</li> <li>・ メッツ (METs) によるエネルギー消費量の推定</li> </ul> 8 有酸素性作業能力の加齢変化 9 クーパーのエアロビクス理論	運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。  運動強度と脂質利用量の関係について理解する。  有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。  健康・体力の改善に必要な有酸素性運動のトレーニング条件と健康づくりのための身体活動量の目標を理解する。  有酸素性運動の運動強度を評価する 4 つの方法を理解する。  心拍数を用いた目標心拍数の設定、最大心拍予備能に基づく心拍数予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。  METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。  有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。  クーパーのエアロビクス理論について理解する。
<b>第 2 章 アクアエクササイズの歴史と運動特性</b> 1 アクアエクササイズの歴史  2 アクアエクササイズの種類  3 水の特性 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水圧</li> <li>・ 浮力</li> <li>・ 抵抗</li> <li>・ 水温</li> </ul> 4 プールにおける水の人体への影響 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水深と荷重</li> <li>・ 水圧と呼吸および静脈還流</li> <li>・ 水中における体温変化</li> <li>・ 重心と浮心</li> </ul> 5 アクアエクササイズの運動強度を決める要因と具体的な強度調節法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングの運動強度</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの運動強度</li> <li>・ アクアウォーキングの運動強度の決定要因</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの運動強度の決定要因</li> <li>・ レジスタンスエクササイズの運動強度の調節法</li> </ul> 6 アクアエクササイズの特徴 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングの特徴</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの特徴</li> <li>・ 上肢の動作による運動強度の調節</li> </ul> 7 アクアエクササイズの効用 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体的効果</li> <li>・ 心理的効果</li> <li>・ 社会的効果</li> </ul> 8 アクアエクササイズにおける安全管理 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動中の安全管理</li> </ul>	水治療法の歴史とアクアエクササイズプログラムの開発と発展について理解する。 水を利用するプログラムとアクアエクササイズの種類について理解する。 水の特性（水圧、浮力、抵抗、水温）について理解する。  水深と荷重、水圧が呼吸と静脈還流に及ぼす影響、水中における体温変化、重心と浮心について理解する。  アクアウォーキングとアクアダンスエクササイズの運動強度とその決定要因、レジスタンスエクササイズの運動強度の調節法について理解する。  アクアウォーキング、アクアダンスエクササイズの特徴について、アクアダンスエクササイズにおける上肢の動作と手の形のバリエーションについて理解する。  アクアエクササイズの身体的、心理的、社会的効果について理解する。  アクアエクササイズ中および終了後の安全管理とプールの施設基準やプールの衛生基準について理解する。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動後の安全管理</li> <li>・ 環境設定</li> </ul>	
第3章	<p>アクアエクササイズの基本の動き</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>水中における立ち方</li> <li>スカーリング</li> <li>水中における運動ポジション <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本の運動ポジション</li> <li>・ その他の運動ポジション</li> </ul> </li> <li>基本姿勢（アライメント）</li> <li>水中における姿勢回復</li> </ol>	<p>水中における立ち方、スタンスの種類を理解する。</p> <p>スカーリングの基本動作と種類について理解する。</p> <p>水中における運動ポジションの種類と特徴を理解する。</p> <p>基本姿勢（アライメント）とは、正しいアライメントについて理解する。</p> <p>水中における姿勢回復について理解する。</p>
第4章	<p>アクアエクササイズのプログラミング</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>アクアエクササイズの運動強度 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動強度の考え方</li> <li>・ 運動強度を変える要因</li> </ul> </li> <li>動きの変化 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの変化要素</li> <li>・ 上肢の動作面</li> <li>・ 上肢・下肢の動きの種類</li> <li>・ 手の形</li> <li>・ からだの向きと上肢・下肢を出す向き（面）</li> <li>・ 左右対称動作と左右非対称動作</li> <li>・ スピード、アクセント、リズムの変化</li> </ul> </li> <li>プログラム構成 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的なプログラム構成</li> <li>・ プログラム構成上の留意点</li> <li>・ ウォームアップ</li> <li>・ メインパート</li> <li>・ クールダウン</li> </ul> </li> </ol>	<p>有酸素性運動としてのアクアダンスエクササイズとアクアウォーキング、局所運動としてのアクアレジスタンスエクササイズの運動強度を変える要因について理解する。</p> <p>アクアエクササイズの動きの変化要素について、動作面、上肢・下肢の基本の動き、手の形、体の向きと上肢・下肢を出す方向、左右対称動作と非対称動作、スピード・アクセント・リズムの変化を理解する。</p> <p>プログラムの基本形（構成）、各パートの目的と構成とプログラムの構成を考えるととき留意すべき事柄を理解する。</p>
第5章	<p>アクアエクササイズの指導法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>キューイング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キューイングの種類</li> <li>・ キューイングの内容</li> <li>・ ビジュアルキューイングの例</li> <li>・ キューイングのタイミング</li> </ul> </li> <li>指導の循環による効果的な指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの指導法</li> <li>・ 動きの学習段階</li> <li>・ 観察</li> <li>・ 修正と確認</li> <li>・ 評価（称賛）による動機づけ</li> </ul> </li> <li>指導ポジション <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対面指導と背面指導</li> <li>・ デッキ指導と水中指導</li> <li>・ 指導者の立ち位置</li> <li>・ デッキ指導と正しいアライメント</li> <li>・ 基本動作のデモンストレーション</li> </ul> </li> </ol>	<p>指導テクニックとしてのキューイングの種類と特徴、伝えるべき内容と優先順位、タイミングについて理解する。</p> <p>「指導の循環」の目的と構成要素、それぞれの特徴を理解する。</p> <p>指導ポジションの種類と特徴、指導者の立ち位置、基本動作のデモンストレーションをする際のポイントを理解する。</p>
第6章	<p>アクアウォーキングエクササイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>アクアウォーキングエクササイズの効果と基本動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの効果</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの基本動作</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの脚の動き</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの腕の動き</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの種類</li> </ul> </li> <li>アクアウォーキングエクササイズのプログラミング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プログラム構成における留意点</li> <li>・ 安全面における留意点</li> </ul> </li> <li>アクアウォーキングエクササイズの指導法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見本の示し方</li> <li>・ 運動隊形</li> </ul> </li> </ol>	<p>アクアウォーキングエクササイズの特徴、効果、種類と基本動作について理解する。</p> <p>アクアウォーキングエクササイズのプログラム構成と、安全性の観点から考慮すべき事柄について理解する。</p> <p>アクアウォーキングエクササイズの見本の示し方と運動隊形の種類を理解する。</p>
第7章	<p>アクアレジスタンスエクササイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>アクアレジスタンスエクササイズの目的と効果</li> <li>アクアレジスタンスエクササイズにおける筋活動</li> </ol>	<p>アクアレジスタンスエクササイズの目的と特徴、効果について理解する。</p> <p>アクアレジスタンスエクササイズにおける筋活動の特徴を理解する。</p>

<p>3 アクアレジスタンスエクササイズのプログラミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 強化部位と目的</li> <li>・ 運動強度の調節</li> <li>・ 運動時間</li> </ul> <p>4 アクアレジスタンスエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大胸筋</li> <li>・ 僧帽筋・菱形筋など</li> <li>・ 広背筋・大円筋など</li> <li>・ 上腕二頭筋</li> <li>・ 上腕三頭筋</li> <li>・ 腹直筋・腸腰筋など</li> <li>・ 内転筋群</li> <li>・ 外転筋</li> <li>・ 大腿四頭筋</li> <li>・ ハムストリング</li> </ul> <p>5 アクアレジスタンスエクササイズのバリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器具を用いる</li> <li>・ サーキット形式で行う</li> <li>・ スーパーセットとコンパウンドセット</li> </ul>	<p>アクアレジスタンスエクササイズをプログラムする際に考慮すべき要因について理解する。</p> <p>主要な筋・筋群の強化に適したアクアレジスタンスエクササイズの動き方について理解する。</p> <p>アクアレジスタンスエクササイズのバリエーションについて理解する。</p>
<p>第 8 章 アクアダンスエクササイズ</p> <p>1 アクアダンスエクササイズとは</p> <p>2 エアロビック動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エアロビック動作とは</li> <li>・ 基本動作の種類</li> </ul> <p>3 アクアダンスエクササイズのプログラミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアダンスエクササイズの構成</li> <li>・ アクアダンスエクササイズのコリオグラフィ</li> <li>・ アクアダンスエクササイズと音楽</li> </ul> <p>4 アクアダンスエクササイズの指導法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コリオグラフィの展開法</li> <li>・ スムーズな動きの展開</li> </ul>	<p>アクアダンスエクササイズの定義、目的、効果について理解する。</p> <p>アクアダンスエクササイズで用いられる動作の名称と動き方を理解する。</p> <p>アクアダンスエクササイズプログラムのウォームアップ、メインパート、クールダウンの各パートの構成、目的、主な動作を理解する。アクアダンスエクササイズで用いられるコリオグラフィの手法を理解する。アクアダンスエクササイズで用いる音楽について、効果、選曲の条件、音のとり方について理解する。</p> <p>コリオグラフィの展開方法、動きと動きのつなぎ目をスムーズで動きやすくするためのチェックポイントについて理解する。</p>
<p>第 9 章 アクアエクササイズの運動環境の整備</p> <p>1 プールの環境条件の把握</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プールの環境</li> <li>・ 季節・天気の影響</li> </ul> <p>2 音響設備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音響機器の準備</li> <li>・ 音量</li> <li>・ マイクと反響</li> </ul> <p>3 アクアエクササイズ用の器具と備品</p>	<p>指導者として事前に把握すべきプールの環境条件について理解する。</p> <p>音響機器の使い方を理解する。</p> <p>アクアエクササイズで利用可能な器具や備品について、種類、特徴、注意点を理解する。</p>