

ADBI実技評価ポイント

ADBI:エアロビックダンスエクササイズ
ベーシックインストラクター



2017/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

2018/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

1. ADBI実技試験で求められること

2

(1)【実演能力】

規定の動きを正しい姿勢で行うことができる

(2)【指導能力】

参加者に動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができる

- ①指示のタイミングが良い
- ②適切な姿勢と動作について説明している
- ③聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝えている
- ④安全性に関する注意をしている

2. 実技試験の課題

3

課題Ⅰ 実演能力:規定動作のみを実演する

規定動作

- | | |
|---------------|------------------|
| ①(ランジ)レッグカール | 16カウント(4カウント×4回) |
| ②グレープバイン | 16カウント(4カウント×4回) |
| ③ニーアップ(ニーリフト) | 16カウント(8カウント×2回) |
| ④ステップタッチ | 16カウント(4カウント×4回) |

①→②→③→④の順番で行う

課題Ⅱ 指導能力:規定動作を行いながら指示、指導する

規定動作を2回繰り返しながら指示、指導する

3. 実技試験の実施方法

課題 I.

- 規定動作を実演する
- ①→②→③→④の順番で行う
- 正面向きで2回、横向きで2回行う
 - 正面：基本姿勢→規定動作2回→基本姿勢
 - 横向：基本姿勢→規定動作2回→基本姿勢
- グループ全員が一斉に行う
 - ※エグザミネーターの合図で進行する
- 時間：2分
- 音楽：135bpm程度

5

DVD ADBI実技課題 I



3. 実技試験の実施方法

6

課題Ⅱ.

- 規定動作を行いながら指示、指導する
- 1人ずつ行う
- ①→②→③→④の順に正面を向いて2回繰り返す
- 参加者役なし
- 時間:1分
- 音楽:135bpm程度

7

DVD ADBI実技課題Ⅱ



4. 手本となる動き方

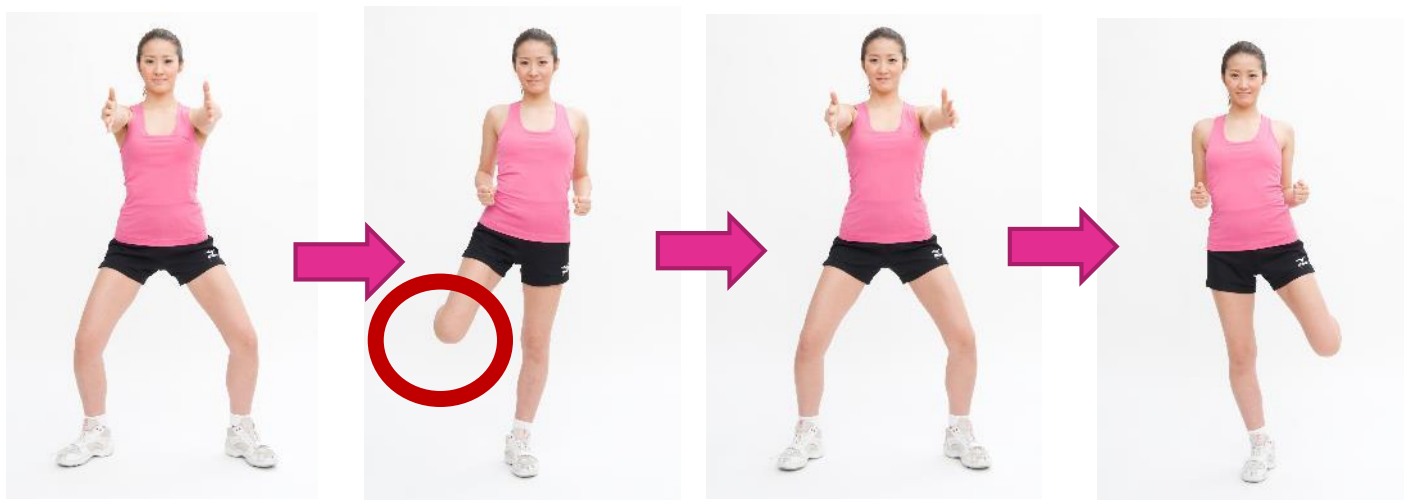
① (ランジ)レッグカール



4. 手本となる動き方

9

◎ 注意点



■ 1カウント目と3カウント目のニーベンド

膝を捻じらない／体幹を動かさない／背中を丸くしない

■ 2カウント目と4カウント目のカール

股関節を屈曲しない／体幹を動かさない／腰を反らない

4. 手本となる動き方

② グレープバイン



4. 手本となる動き方

11

◎ 注意点



- 1カウント目と2カウント目、5カウント目と6カウント目でお尻を突き出さない
- 膝を捻じらない
- 上体を揺らさない
- 背中を丸くしない

4. 手本となる動き方

③ニーアップ(ニーリフト)



4. 手本となる動き方

13

◎ 注意点



- 着地している側の膝を捻じらない
- 体幹を動かさない
- 背中を丸くしない
- 骨盤を後傾しない

4. 手本となる動き方

④ ステップタッチ



4. 手本となる動き方

15

◎ 注意点



■ 前傾姿勢にならない

■ 背中を丸くしない

■ 体幹を動かさない

■ 骨盤を後傾しない

4. 手本となる動き方

16

◎規定動作全体としての注意点

■ 良い姿勢で明確に動いている

■ 音楽のビートに合っている

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

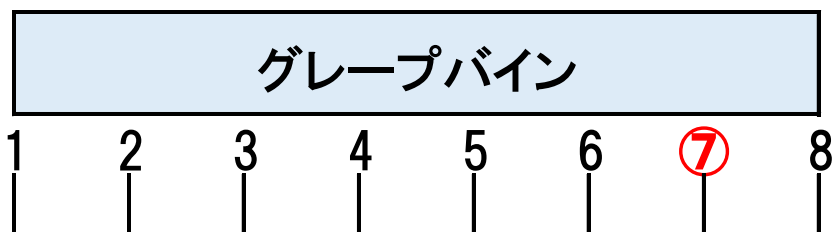
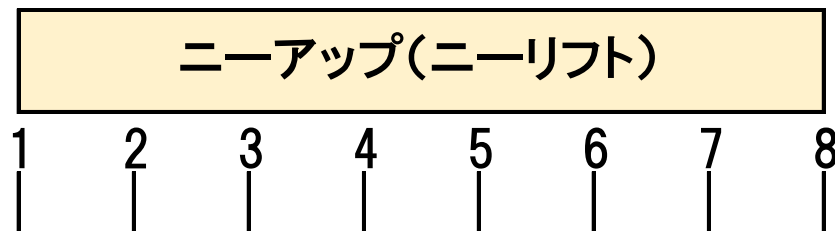
17

① 指示のタイミングが良い

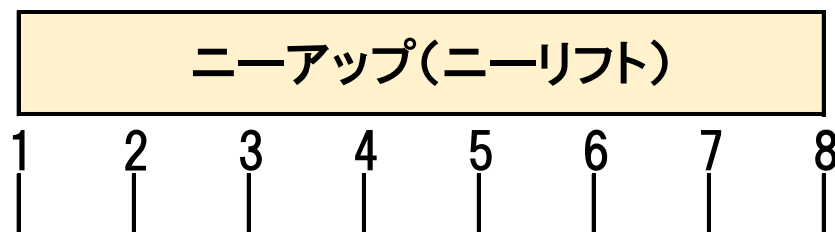
- 動きが変わる4カウント前、または2カウント前に次の動きを指示



「ニーアップです」
(ニーリフト)



「ニーアップ」
(ニーリフト)



5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

18

② 適切な姿勢と動作について説明する

- 良い姿勢について言う
- 正しい動き方について言う

▶ 適切な動きの説明例

「左右の足を同じように開きましょう」

「足をしっかり閉じましょう」

「肘を引いて、脇をしめましょう」

「踵とお尻を近づけます」

「膝が前に出ないようにしましょう」

「一歩目はつま先を外側に向けましょう」

「腰を落とさないようにしましょう」

「両手をしっかり伸ばします」

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

19

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、早口でない
- **言っていることがはっきり聞こえる**

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

20

④ 安全性に関する注意をする

- 動き方、姿勢で気をつけることを言う
- 呼吸の指示をする

▶安全性に関する注意例

「背中が丸くならないようにしましょう」

「胸を張りましょう」

「お腹に力を入れて背筋を伸ばしましょう」

「腰を反らさないようにしましょう」

「息を止めていませんか？」

「楽に呼吸をしましょう」

6. 指導の練習

動きの指示や指導のポイントを考えてみましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
(ランジ)レッグカール+ローイング															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
グレイプバイン+スウィング&クラップ															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ニーアップ(ニーリフト)+ハンズアップ															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
ステップタッチ+クラップ															