

AQWBI実技評価ポイント

AQWBI:アクア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



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. AQWBI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 次の動きの指示がある
- 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前歩き ②後ろ歩き ③横歩き

①→②→③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

● 前歩きを指導する

左右交互に水をかく動作から、平泳ぎのように水をかく動作に変える

3. 実技試験の実施方法

4

課題 I.

- 規定動作を実演する
- ①→②→③の順番で行う
- 正面向きで、各動作を20秒程度行う
- グループ数名が一斉に行う
 - ※エグザミネーターの合図で進行する
- 時間 : 1分



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
前歩き:左右交互に水をかき動きから、平泳ぎのように水をかき動作に変える
- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間:1分



4. 手本となる動き方

- ① 規定動作を行う
 - ◆ 決められた動作であること

- ② 水を意識した動作表現をする
 - ◆ 水をキャッチする動きを表現すること

- ③ 良い姿勢で明確に動く
 - ◆ 姿勢を崩すことなく良い姿勢で動くこと

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

9

① 前歩き：平泳ぎのように水をかく



【上肢】両手を体の前に揃え、肘を引いて脇をしめ手のひらを下に向ける

【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保つ

【下肢】**膝や股関節を軽く曲げる**



【上肢】両手を前方のやや斜め下方向に伸ばす、肘をしっかり伸ばす

【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保ったまま斜めに傾ける

【下肢】踵から着地し、徐々に体重をのせる、後ろ足の膝をしっかり伸ばす



【上肢】手のひらで水を横から後方へかき分ける

【体幹】上半身を徐々に起こす

【下肢】手で水をかくタイミングで後ろ足を持ちあげる



【上肢】肘を引いて脇をしめ、肩甲骨を寄せる

【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる

【下肢】**後ろで持ちあげた足の膝と股関節を軽く曲げる**

* 反対の足の動きへ

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

10

② 後ろ歩き：両手で前に水を押す



【上肢】両手を体の前に揃え、肘を引いて脇をしめ、手のひらを**やや前に向ける**
【体幹】上半身をまっすぐに起こす
【下肢】**膝や股関節を軽く曲げる**



【上肢】両手を前方押し、肘を**しっかり伸ばす**
【体幹】上半身を前傾する
【下肢】後ろへ引いた足はつま先から着地し、膝を**しっかり伸ばす**



【上肢】手を**前から徐々に後ろに引く**
【体幹】上半身を徐々に起こす
【下肢】後ろ足に**しっかり加重する**。
前足のつま先を着けておく

【上肢】肘を引いて脇をしめ、肩甲骨を寄せる
【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる
【下肢】片足に**しっかり加重して、つま先を着けていた足の膝と股関節を軽く曲げる**

* 反対の足の動きへ



4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

③ 横歩き：両手を進行方向に伸ばし、逆方向へ水をかく



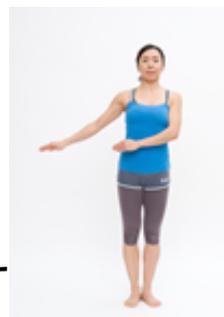
【上肢】両手を進行方向側の骨盤前におき、手のひらを前方に向ける
【体幹】上半身をまっすぐに起こして安定させる
【下肢】進む方向へ一歩踏み出す



【上肢】両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へと半円を描くように水をかく
【体幹】上半身を骨盤から頭部まで一直線を保つ
【下肢】両足均等に体重をかけて膝を曲げる
足幅は肩まで水につかるイメージに広げる



【上肢】前の動きに続き、逆方向に水をかく
【体幹】上半身を安定させた姿勢を保つ
【下肢】追いかける足を寄せながら、両足の膝を徐々に伸ばす



【上肢】進行方向と逆方向へ水をしっかり押す
進む方向の反対側に腕、手がある
【体幹】上半身をまっすぐに保つ
【下肢】追いかける足を寄せて両足を閉じ、両足の膝を伸ばす

課題Ⅱ 5.指導能力

12

□ AQWBIに求められる指示、指導の重要性

アクアウォーキングエクササイズは...

大勢の人が一斉に動き、動きを止めることなく動きの種類、体の向きや進む方向を変えるエクササイズである。

参加者はインストラクターの動きを見て真似て動くだけでなくインストラクターの指示があって安全に効果的に動くことができる。

インストラクターが動きの変わり目をタイミングよく指示すること、良い姿勢、正しい動き方を伝えることが大切になる。

課題Ⅱ 5.指導能力

13

- ① 次の動きの指示がある
- ② 適切な姿勢と動作について説明する
- ③ 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ④ 安全性に関する注意をする

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

14

① 次の動きの指示がある

●バーバルキューイング ●ビジュアルキューイング

- ✓ 「こちらに向かって歩きましょう。」
- ✓ 「手の動きを変えます」
- ✓ 「平泳ぎのように水をかきます」

例)前歩きから後ろ歩きに変える(動きと向きが一緒に変わる場合)

「次は後ろ歩きです」

「こちらを向いてください」or「そのままの向きで大丈夫です」

「両手で水を押しながら、後ろに進みましょう」

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

15

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

①胸を引き上げましょう

②お腹に力を入れましょう

③後ろ脚の膝はしっかり伸ばします

④水を前に押しましょう

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

16

③ 聞き取りやすい話し方(声量を含む)

- ◆ 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

端的な言葉で伝える

例)後ろ歩きで水を押しながら、進みましょう

⇒後ろ歩きです。水を押しながら進みましょう

- ◆ 早口でない

相手に伝わるスピード

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

17

④ 安全性に関する注意をする

- ◆ 姿勢、動き方で気をつけることを言う
- ◆ 呼吸の指示をする

①腰を反らないように...

②前のめりにならないように動きましょう

③自然な呼吸を繰り返しましょう

④水を押した時に息を吐きます

6. 指導の練習 <実習2>

- ① 次の動きの指示がある
- ② 適切な姿勢と動作について説明する
- ③ 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ④ 安全性に関する注意をする