

REBI実技評価ポイント

REBI:レジスタンスエクササイズ
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. REBI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適切な姿勢と動作について説明する
- ②規定動作を4回以上行う
- ③聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝える
- ④安全性に対する注意を行う

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スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ

それぞれ4回以上示す

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4回以上示し、指導する

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
- 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:1分30秒

5

DVD REBI実技課題 I

[スライド14へ](#)

[スライド23へ](#)



3. 実技試験の実施方法

6

課題Ⅱ.

- 規定動作を4回以上示し、指導する
- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間:1分
- ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる

7

DVD REBI実技課題Ⅱ

[スライド18へ](#)

[スライド23へ](#)



4. 手本となる動き方

8

① スクワット 大腿四頭筋



- 両足を腰幅に開き、つま先と膝の向きを揃えて立つ
- 両手を後頭部におき、正面を見る
- 息を吸いながら、膝を90度程度まで曲げる
- 上体は自然な前傾姿勢をとる
- 息を吐きながら、膝を伸ばして戻る

4. 手本となる動き方の練習

9

◎ 注意点

- 膝を90度以上曲げない
- 踵を床から離さない
- 膝を捻らない
- 背中を丸めない
- 上体を前傾しすぎない
- 過度に腰を反らない



4. 手本となる動き方の練習

10

② プッシュアップ 大胸筋



⇒



- 両手を肩幅よりやや広めに開いて肩の下あたりに着く
- 床に膝を着いて足を組み、肘を伸ばす(ロックしない)
- 膝を着いた状態で、頭から膝が一直線になるようにする
- 息を吸いながら肘を曲げ、体を床に近づける
- 肩—大転子—膝が一直線になるようにする
- 息を吐きながら肘を伸ばして戻る

4. 手本となる動き方の練習

11

◎ 注意点

- おしりを突き出さない
- **お腹が落ちない**
- 体幹を捻らない
- 息をこらえない



4. 手本となる動き方の練習

12

③ カールアップ 腹筋



⇒



- 仰臥位で両足を腰幅に開き、膝を90度位に曲げて立てる
- 膝とつま先は向きを揃えて正面(又はやや外側)に向ける
- 両腕は胸の前で組み、手を肩に置き、後頭部を床から少し離す
- 息を吐きながら、肩甲骨が床から少し離れるまで上体を起こす
- 息を吸いながら、上体を倒して戻る

4. 手本となる動き方の練習

13

◎ 注意点

- **はずみを使わない**
- 上体を下ろした時に腰が反らない
- 息をこらえない



5.指導能力

14

□ REBIに求められる指示、指導の重要性

レジスタンスエクササイズは…

姿勢において体幹、股関節、膝、足、腕、手のポジションが目的に合った動きや姿勢でなくてはならない。

参加者は動きを見て真似るだけでなく、インストラクターの指示によ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方、姿勢、呼吸などを指示すること、良い姿勢、正しい動き方を伝えることが大切になる。

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

15

① 適切な姿勢と動作について説明する

- スタート時姿勢の取り方について言う
- どのように動くかを言う
- 良い姿勢について言う

② 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

③ 安全性に関する注意をする

- 動き方、姿勢で気を付けることを言う
- 呼吸の指示を正しく言う

6. 指導の練習

16

① スクワット

▶ 適切な動きの説明例

◎ 往きの動き

「足を腰幅くらいに開きましょう」
「両手を頭の後ろにおきます」
「息を吸いながら、膝を曲げましょう」
「後ろの椅子に腰掛けるようにして膝を曲げましょう」
「自然な前傾姿勢をとりましょう」

◎ 返りの動き

「息を吐きながら、膝を伸ばしましょう」
「足の裏全体に体重がかかるようにしましょう」

▶ 安全性に関する注意例

注意点

「膝とつま先を同じ方向に向けましょう」
「膝を捻らないようにしましょう」
「背中を丸くしたり、上体を倒しすぎないようにしましょう」
「息をこらえないようにしましょう」

6. 指導の練習

17

② プッシュアップ

▶適切な動きの説明例

	<p>「両手を肩幅に開いて肩の下におきます」 「膝を床に着けて足を組みます」 「肘を伸ばして、頭と膝が斜め一直線になるようにしましょう」</p>
◎往きの動き	<p>「息を吸いながら、肘を曲げましょう」 「頭と膝を一直線に保って動きましょう」</p>
◎返りの動き	<p>「息を吐きながら、肘を伸ばしましょう」 「頭と膝を一直線に保って動きましょう」 「両肩の高さを揃えましょう」</p>

▶安全性に関する注意例

「おしりを突き出さないようにしましょう」
「上体を捻らないように動きましょう」
「肘をロックしないようにしましょう」
「息をこらえないようにしましょう」

6. 指導の練習

18

③ カールアップ

▶ 適切な動きの説明例

	<p>「仰向けになって両足を腰幅に開き、膝を立てます」 「両腕を胸の前で組み、手を肩に置きます」 「頭を床から少し離しましょう」</p>
◎ 往きの動き	<p>「息を吐きながら、上体を少し起こしましょう」 「肩甲骨が床から少し離れるまで上体を起こしましょう」 「お腹をへこませておきましょう」</p>
◎ 返りの動き	<p>「息を吸いながら、上体を戻しましょう」 「頭を少し離れたままにしましょう」 「お腹をへこませたままにしましょう」</p>

▶ 安全性に関する注意例

「はずみを使わないようにしましょう」
「上体を戻す時に腰を反らさないようにしましょう」
「息をこらえないようにしましょう」