

WEBI実技評価ポイント

WEBI: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. WEBI実技試験で求められること

【実演能力】

速歩きを正しい姿勢とフォームで行うことができる

【指導能力】

参加者に速歩きの姿勢とフォームを伝えることができる

- ①適切な姿勢とフォームについて指示する
- ②聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ③安全性に関する注意を行う

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ【実演能力】課題運動を実演する

課題運動：

立位→普通歩き→正しい姿勢とフォームの速歩き

課題Ⅱ【指導能力】

課題運動を実演しながら

速歩きの姿勢とフォームを指導する

A. 上肢の動かし方と姿勢

B. 下肢の動かし方

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ. (1分間)

- ・課題運動を実演する

スタート地点で立位姿勢をとる

合図に合わせて「普通歩き」で歩き始める

1往復した後に「速歩き」に移行して歩き続ける

- ・グループ全員が一斉に行う

- ・定められたコースを左回りで歩く

※エグザミネーターの合図で進行する

WEBI実技課題 I



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ. (1分間)

- ・課題運動を実演しながら
速歩きの姿勢とフォームについて
A. B. のいずれかを指示・指導する
 - A. 上肢の動かし方と姿勢
 - B. 下肢の動かし方
 - ・1人ずつ行う(参加者役なし)
- ※エグザミネーターの合図で進行する

WEBI実技課題Ⅱ 課題A



WEBI実技課題Ⅱ 課題B



4. 手本となる動き方<姿勢>

前方/後方から見たとき



左右の耳たぶ、肩、腸骨、膝、くるぶしの高さが同じ
(左右の2点を結んだ線が水平である)

側方から見たとき



耳たぶ、肩峰、大転子、膝の側面中央、くるぶしの前方が鉛直線上にある

4. 手本となる動き方〈歩幅〉

普通歩きと速歩きの歩幅

- ・普通歩き(身長×35%~40%)
- ・速歩き(身長×45~55%)

自分の身長×50%の歩幅 →

コース距離____mでの歩数 →

cm
歩

4. 手本となる動き方<フォーム>

速歩きの実演ポイント

- ① **良い姿勢で歩いている**
(背筋を伸ばし、やや前傾)
- ② 速く歩くための下肢の動きができている
- ③ **速く歩くための上肢の動きができている**
- ④ バランスのとれたフォームで、まっすぐ歩いている

4. 手本となる動き方<フォーム>

速歩きの注意点とチェック項目

部位	注意点	チェック項目
下 肢	膝を伸ばして着地する	<input type="checkbox"/> 膝が曲がったまま着地している
	かかとから着地する	<input type="checkbox"/> 足裏全体で着地している
	足をローリングする	
	正しく地面をキックする	<input type="checkbox"/> つま先部分で地面を蹴っていない
	適切な歩隔(左右の足の間隔)をとる	<input type="checkbox"/> 歩隔が広すぎる／狭すぎる
	腰の回転を使って歩幅を広げる	<input type="checkbox"/> 腰の回転なしに足だけ踏み出している
上 肢	腕を前後にしっかり振る	<input type="checkbox"/> 腕が振れていない
		<input type="checkbox"/> 腕の振りが大きすぎる
		<input type="checkbox"/> 腕を斜め横に振っている
		<input type="checkbox"/> からだの前面で振っている
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 肘が伸びたままである
		<input type="checkbox"/> 肘が過度に曲がったままである
		<input type="checkbox"/> 肘が曲がったり伸びたりしている
姿 勢	背筋を伸ばす	<input type="checkbox"/> 背中が丸くなっている
		<input type="checkbox"/> そっくり返っている
		<input type="checkbox"/> あごが上がっている
		<input type="checkbox"/> 右/左に傾いている
	目線を10～15m先の地面に向ける	<input type="checkbox"/> 目線が足元に落ちている
		<input type="checkbox"/> 目線が上向きである
その他	まっすぐに歩く	<input type="checkbox"/> 左/右に曲がっていく
	上下動なくスムーズに歩く	<input type="checkbox"/> 大きく上下動している
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く	<input type="checkbox"/> 上半身と下半身のバランスが悪い
		<input type="checkbox"/> 右半身と左半身のバランスが悪い

5.指導能力

WEBIに求められる指示、指導の重要性

参加者はインストラクターの動きを真似して歩く

- ・インストラクターが手本となる動き方を見せる
- ・参加者に良い姿勢と正しいフォームを伝える
- ・呼吸や歩くペースなどについて指導する

安全に効果的に歩き続けるためには、インストラクターがタイミングよく指示をしたり、注意点などを伝えたりすることが大切になる

5.指導能力

①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

② 適切な姿勢とフォームについて指示する

- ・良い姿勢について
- ・正しいフォームについて

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る
- ・言っていることがはっきり聞こえる
- ・早口でない

④ 安全性に関する注意点を伝える

- ・呼吸について
- ・歩き方について

5.指導能力

<具体例>

②適切な姿勢とフォームについて指示する

「背筋を伸ばし、やや前傾します」

「目線は、10～15m先の地面を見るようにしましょう」

「膝を伸ばして、かかとから着地します」

「腰の回転を使って歩幅を広げましょう」

「腕を前後にしっかり振ります」

「スピードが上がったら、肘を軽く曲げてコンパクトに腕を振りましょう」

5.指導能力

<具体例>

④安全性に関する注意点

「息が切れていませんか？」

「リズムカルに呼吸を続けましょう」

「無理に歩幅を広げていませんか？」

「まっすぐに歩いていますか？」