

SEBI実技評価ポイント

SEBI:ストレッチングエクササイズ
ベーシックインストラクター



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:池田 扶実子

1. SEBI実技試験で求められること

(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適切な伸長姿勢に導いている
- ②聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝える
- ③安全性に対する注意を行う

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ 実演能力:規定動作のみを実演する

規定動作

- ①体側部(立位)
- ②大腿外側部(座位)
- ③大腿前部(側臥位)

課題Ⅱ 指導能力:規定動作を行いながら指示、指導する 規定動作のいずれか1つ

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ

- 規定動作を実演する
(準備姿勢→動きの流れ→伸長姿勢)
- ①→②→③の順番で行う
(片側のみ、どちら側でもよい)
- 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

©2022 Japan Fitness Association



3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ

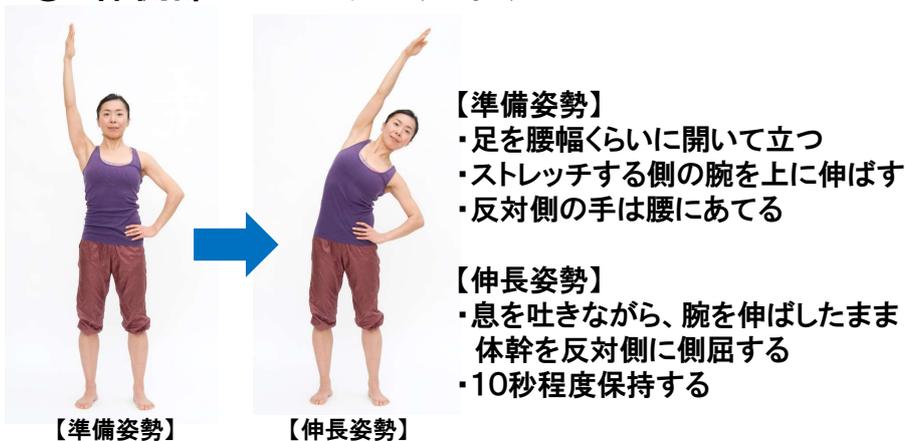
- あらかじめ決められた規定動作を告げてから
実演・指導する(片側のみ、どちら側でもよい)
- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間:1分
※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる

©2022 Japan Fitness Association



4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

① 体側部のストレッチ(立位)



5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

- ① 適切な伸長姿勢について説明する
 - 体幹、股関節、膝、足、腕、手の正しいポジションの取り方について言う
 - 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
 - 呼吸の指示をする

©2022 Japan Fitness Association

SEI実技評価ポイント

SEI:ストレッチングエクササイズ
インストラクター



2022/10/14 『GFI資格』養成校研修会

説明者:池田 扶実子

1. SEI実技試験で求められること

- ・条件に応じたエクササイズを選択ができる
 - ➡ **エクササイズはテキストもしくは添付資料より選択する**
- ・参加者の状況に合わせてエクササイズを修正できる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞賛・動機づけなど...
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、分かりやすい位置・見せ方が出来る

©2022 Japan Fitness Association

2. 実技試験の課題

課題Ⅰ

課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感があるエクササイズを1つ示し、指導する

大腿前部・大腿後部・殿部・大腿内側部・下腿後部・胸部・上背部
上腕背部・腰部・腿付け根

課題Ⅱ

柔軟性が乏しいと実施困難な5つのエクササイズから1つ、姿勢・ポジション等を修正したエクササイズを示し指導する

- ①立位での大腿前部のストレッチ
- ②長座位での大腿後部のストレッチ
- ③胡坐での上腕背部のストレッチ
- ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ
- ⑤胡坐での胸部のストレッチ

©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅰ .エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・課題のエクササイズを実演しながら指導する
- ・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること
- ・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「終了です」と告げる

©2022 Japan Fitness Association

DVD SEI 実技課題Ⅰ



©2022 Japan Fitness Association

3. 実技試験の実施方法

課題Ⅱ エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

・“修正する方法”を言う

(①姿勢・支持面 ②関節角度変化 ③伸張部位の限定)

・“修正したエクササイズ”を実演しながら指導する

・エクササイズは伸長姿勢を5秒程度保持すること

・時間:1分30秒

※時間前に終わった場合は自ら「終了です」と告げる

★課題の①～⑤は示さなくてよい

©2022 Japan Fitness Association

DVD SEI 実技課題Ⅱ



©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

1)手本となる正しい動きを示す

- 目的の部位に対し適切な伸長姿勢になっている
過不足のない伸長度合い(関節角度)になっている
- 明確に動いている
 - 準備姿勢→伸長姿勢が明確
 - 動きの軌道可動域が明確
- 安全性に配慮した動き方をしている
 - 関節へ負担をかけない
 - 反動やはずみをつけない
 - 息こらえ(怒責)をしない

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

2)観察と修正をする (動機づけを含む)

- 参加者全体をよく見る
 - 柔軟性が低すぎる人はいないか
 - 姿勢が正しくない人はいないか
 - 動き方が正しくない人はいないか
- 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をする
 - 柔軟性が低い人には姿勢や伸長度合いを変えた動作を指示する
 - 良い動き方に導くための指示をする
 - 良い姿勢に導くための指示をする
 - 呼吸の指示をする

©2022 Japan Fitness Association

4 より高い「指導力」とは...

- 参加者のやる気を促す言葉がけをする
 - 励ましの言葉がけをする
 - ほめるなど賞賛の言葉がけをする
- 3) 立ち位置と体の向きなどを工夫する
- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
 - より見やすい位置に移動する
 - 体の向きを変えて動きを見せる

©2022 Japan Fitness Association

6 課題 I 実践ポイント

- 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである
- 準備姿勢→伸長姿勢が明確である
 - (伸長姿勢を5秒程度保持している)
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や力みがない(部位がリラックスしている)

- 参加者全体を良く見ている
- 参加者の姿勢や動きを確認し、適切な指示を行っている
- 参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 参加者から見やすい・動きが分かりやすい向きで指導
- 本人の動きが良い

©2022 Japan Fitness Association

7 課題Ⅱの確認

ストレッチングエクササイズを修正する方法

①姿勢・支持面

立位、座位、仰臥位、側臥位、伏臥位など、同じ部位のエクササイズでも、姿勢や支持面を変えることによって、姿勢の保持がしやすくなったり、逆にしづらくなったりするので、参加者をよく観察して適切な姿勢を選択することが大切である。

②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に過不足のない伸長感を与えられることが大切である。したがって、関節の可動域が狭く正しい姿勢が保持できない場合には、関節角度の変化を小さくする対応が必要である。

©2022 Japan Fitness Association

7 課題Ⅱの確認

ストレッチングエクササイズを修正する方法

③伸長部位の限定

両腕もしくは両脚を同時に動かすエクササイズの場合、片腕もしくは片脚ずつ行うことで伸長部位を限定し、無理のない体勢で集中してエクササイズを行うことができる。

©2022 Japan Fitness Association

8 課題Ⅱ 実践ポイント

- 修正する方法を告げている(姿勢・支持面／関節角度／伸長部位の限定)
- 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを示している
- (準備姿勢→伸長姿勢を明確にし、伸長姿勢を5秒程度保持している)
- 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や力みがない(部位がリラックスしている)

- 参加者全体を良く見ている
- 参加者の姿勢や動きを確認し、適切な指示を行っている
- 参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 参加者から見やすい・動きが分かりやすい向きで指導
- 本人の動きが良い

©2022 Japan Fitness Association