

## AQWI 進行表

スライド#	スライド概要	時間	経過時間
1	挨拶など	2~3分	
2	課題説明	5分	7分
3			
4	課題 I の実施方法	8分	15分
5	課題 I DVD		
6	課題 II の実施方法		
7	課題 II DVD		
8	課題 I プログラム作成 強度の要因	3分	18分
9	プログラム作成のポイント	1分	19分
10	課題 I プログラム作成 実演練習	15分	34分
11	より高い指導力とは	5分	39分
12			
13			
14			
15	DVD確認 課題 I	4分	43分
16	課題 I 指導実践	15分	58分
17	課題 II レジスタンス 課題確認・動きの説明と実演	7分	65分
18			
19			
20			
21			
22			
23	課題 II 動きの練習	12分	77分
24	DVD確認 課題 II	2分	79分
25	課題 II 指導実践	15分	94分
26			
27	DVD確認 課題 I 課題 II	5分	99分
28	課題 I・課題 II のリハーサル練習	20分	119分
29	課題の確認と質疑応答	1分	120分