

A Q W I 進行表／120分

2019年2月版

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	サンプル動画	1分	19分
10	サンプルコリオ表	15分	34分
11	プログラム作成のポイント		
12	課題Ⅰ プログラム作成 実演練習		
13	より高い指導力とは	5分	39分
14			
15			
16			
17	DVD確認 課題Ⅰ	4分	43分
18	課題Ⅰ 指導実践	15分	58分
19	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
20			
21			
22			
23			
24			
25	課題Ⅱ 動きの練習	12分	77分
26	DVD確認 課題Ⅱ	2分	79分
27	課題Ⅱ 指導実践	15分	94分
28			
29	DVD確認 課題Ⅰ 課題Ⅱ	5分	99分
30	課題Ⅰ・課題Ⅱのリハーサル練習	20分	119分
31	課題の確認と質疑応答	1分	120分