

# SEBI実技講習会

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

講師挨拶 アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

# 1. SEBI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

BIの試験で求められる能力について説明する

## 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

具体的な試験の内容について説明する

特に、課題Ⅱについては先に説明した指導能力①～③を含めた試験であることを理解させる

### 3. 実技試験の実施方法

4

#### 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

DVDで実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



DVD終了後に「今の映像が課題 I 」であることを確認する

### 3. 実技試験の実施方法

6

#### 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

DVDで実演をみるので読むだけでよい

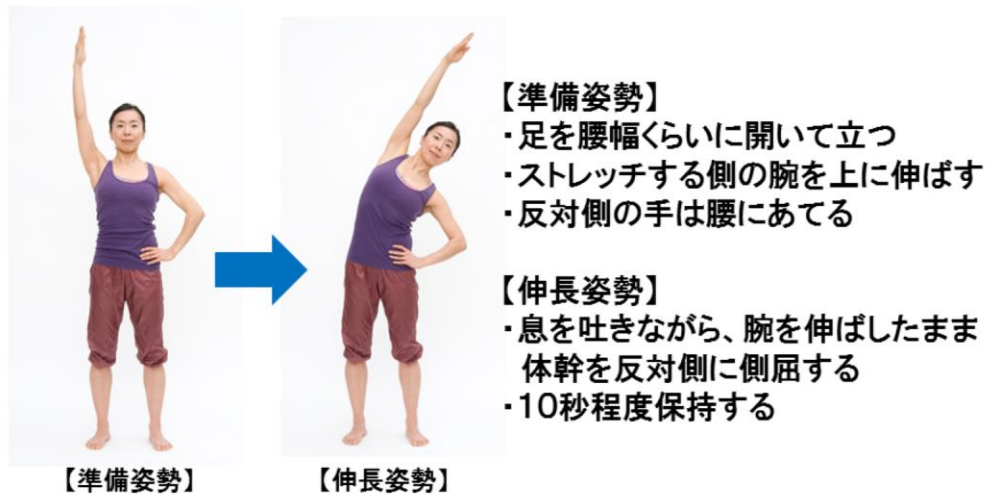


DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

8

### ① 体側部のストレッチ(立位)



写真を見ながら、正確な動きを説明する



## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

### ◎注意点

- ストレッチする側の腕を顔の前に下ろさない
- 骨盤を左右に傾けない
- 背中を丸めない
- 真横に側屈する



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

10

### ② 大腿外側部のストレッチ(座位)



#### 【準備姿勢】

- ・長座位からストレッチする側の膝を立てて、もう一方の脚の外側におく
- ・立てた膝と反対側の手で膝の外側をつかむ
- ・もう一方の手は身体の横におく



#### 【伸長姿勢】

- ・息を吐きながら立てた膝を体に引き寄せる
- ・10秒間程度保持する

写真を見ながら、正確な動きを説明する

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

### ◎注意点

- 坐骨を両方とも床から離さない
- 体幹を捻らない
- 骨盤を後傾しない
- 背中を丸くしない



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

12

### ③ 大腿前部のストレッチ(側臥位)



#### 【準備姿勢】

- ・ストレッチする側の膝を曲げ、同じ側の手で足首もしくは足の甲をつかむ
- ・曲げた膝は腿の付け根より少し前に出るようにする
- ・下の脚の膝を曲げ、腕枕をして頭をのせ、姿勢を安定させる



#### 【伸長姿勢】

- ・息を吐きながらストレッチする側の膝を後ろに引き、股関節を伸展させる
- ・10秒程度保持する

写真を見ながら、正確な動きを説明する

## 4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

13

### ◎注意点

- 腰を反らない
- 体幹を捻じらない
- 膝を捻じらない



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

14

## DVD 課題 I

もう一度、DVDを観て動作の確認をしましょう

スライド#5に戻り、見せる。  
DVDを再度確認し、次の動きの練習へつなげる

15

## 動きの実践 動いてみましょう！

グループになり、3つの動きを練習しましょう

- ①体側部(立位)
- ②大腿外側部(座位)
- ③大腿前部(側臥位)

正確に動いているかを確認しましょう

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかを確認する。  
グループごとに練習する。エグザミネーターはグループ間を廻り、チェックする。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める

## 5.指導能力

16

### □ SEBIに求められる指示、指導の重要性

ストレッチングエクササイズは...

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ていないとではない。

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。

指導の重要性について説明する



## 5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

17

- 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

課題Ⅱで求められる指導力について①～③の実例を挙げて解説する

18

## DVD 課題Ⅱ

もう一度、DVDを観て指導の確認をしましょう

スライド#7に戻り、見せる。  
先に説明した「指導」について、DVDを観て確認する

## 6. 指導の練習 <実習2>

19

### ① 体側部のストレッチ(立位)

#### ▶ 適切な動きの説明例

準備姿勢	「足を腰幅くらいに開きましょう」 「右手(左手)を上へ伸ばしましょう」 「左手(右手)は腰におきます」
動きの流れ	「息を吸って上へ伸び、吐きながら体を左(右)に倒します」
伸長姿勢	「顔や体は正面を向けたままの姿勢を保ちましょう」 「上へ伸ばした腕が耳の横にあるようにしましょう」

#### ▶ 安全性に関する注意例

「肩の力を抜きましょう」  
「腰を反らさないようにしましょう」  
「背中が丸くならないようにしましょう」  
「姿勢を保つ間は自然な呼吸をしましょう」

スライド#19～#21は、具体的な言葉が列記してある。  
全てでなくてよいので、かいつまんでこのような具体的な言葉があることを伝え、次の実演練習に生かすように伝える

## 6. 指導の練習 <実習2>

20

### ② 大腿外側部のストレッチ(座位)

#### ▶ 適切な動きの説明例

準備姿勢	「正面を向いたまま、両足を伸ばしましょう」 「右足(左足)を立てます」 「右足(左足)をもう一方の脚の外側におきます」 「立てた膝の外側を反対側の手でつかみます」 「立てた膝側の手は体の横におきましょう」
動きの流れ	「息を吸いながら背筋を伸ばしましょう」 「吐きながら立てた膝を体に引き寄せましょう」
伸長姿勢	「両方の坐骨を床につけたままにしましょう」 「顔や体は正面を向けたままにしましょう」 「背筋が伸びた姿勢を保ちましょう」

#### ▶ 安全性に関する注意例

「腰や背中が丸くならないようにしましょう」  
 「姿勢を保つ間は自然な呼吸をしましょう」

## 6. 指導の練習 <実習2>

21

### ③ 大腿前部のストレッチ(側臥位)

#### ▶ 適切な動きの説明例

準備姿勢	<p>「左(右)に頭を向けて、横向きに寝ます」</p> <p>「左手(右手)を伸ばし、その上に頭を乗せます」</p> <p>「右膝(左膝)を曲げ、同じ側の手で足の甲か足首をつかみます」</p> <p>「曲げた膝を股関節よりも少し前にしましょう」</p> <p>「体がグラグラする方は、下になっている脚の膝を軽く曲げて、体の前に出しておきましょう」</p>
動きの流れ	「息を吸って、吐きながらつかんだ手で膝を後ろに引きます」
伸長姿勢	<p>「曲げた膝が、腿の付け根より後ろにある姿勢を保ちましょう」</p> <p>「胸、おへそが正面を向いた姿勢を保ちましょう」</p>

#### ▶ 安全性に関する注意例

「腰を反らさないようにしましょう」

「つかんだ足の膝を捻らないようにしましょう」

「姿勢を保つ間は自然な呼吸をしましょう」

時間の余裕があれば、DVDを再度見ても良い

22

## 課題Ⅱを練習しましょう

課題： 規定動作を行いながら指導する 1分

①体側部 ②大腿外側部 ③大腿前部

- ✓ 適切な伸長姿勢について説明する
- ✓ 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ✓ 安全性に関する注意をする

グループで練習し、出来ているかをフィードバックしましょう

グループに分け、それぞれが①スライド#19～#21を見ながら練習する時間と②IR役・参加者役に分かれての練習時間を取る

グループで②の練習に入ったら、グループワークとして、フィードバックさせるように指示をする

23

## DVD 課題 I 課題 II

リハーサル練習に向けて、確認しましょう。

スライド#5、#7に戻り、見せる。

DVDを観て、試験のイメージ・動き・指導などを確認させる。

ここまでの経緯で、危ういと思われるところがあればDVDを活用してコメントする。

## リハーサル練習

①体側部 ②大腿外側部 ③大腿前部

課題Ⅰ：規定動作のみを実演する 1分30秒

課題Ⅱ：規定動作を行いながら指示、指導する 1分

エグザミネーターがタイムキーパーになる。

課題Ⅰ：グループごとに行う→半分の人が実演し残りの人がそれをチェックする→交代し実演する(それぞれ2回程度練習する)

課題Ⅱ：グループごとにIR役と参加者役に分けて実演練習する(時間を考慮し、多い場合はグループの人数を少なくし、出来るだけ実演練習が出来るようにする)

終了時間を考慮して、練習回数を調整する

時間があれば、DVDを再度見て確認する



25

## 試験の準備はできましたか？

### 課題Ⅰ

規定の動きを正しい姿勢で保持することができる

### 課題Ⅱ

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

試験に向けて、課題Ⅰと課題Ⅱのポイントを再度確認する。

質疑応答

終了の挨拶とともに、受講生の動機づけを行う