



挨拶、自己紹介、レジュメの確認を行う。

実技講習会の目的を伝える。

- ・対象者に合わせたエクササイズとしてのウォーキングの指導力とリズムウォーキングを提供するためのプログラミング能力と指導力について確認し、実技試験に備える

※アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

1. WEI実技試験で求められること

2

- ・対象者に合わせて、エクササイズとしてのウォーキング指導ができる。
- ・リズムウォーキングのプログラムを作成し実演できる。
- ・指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演指導できる。

WEI実技試験で求められる能力について説明する。
※WEBIとの違いを明らかにする

2. 実技試験の課題

3

課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング

エクササイズとしてのウォーキングを実演・指導する

課題Ⅱ リズムウォーキング

- ① 2分間のリズムウォーキングのプログラムを作成し、実演する
- ② 指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する

具体的な試験の内容(課題)について説明する。

3. 実技試験の実施方法

4

課題 I (2分間)

- ・楽な速さで歩き始める
 - ・歩幅を広げる(エクササイズ歩幅の指導)
 - ・歩調を上げる(2回)
 - ・歩き続ける
-
- ・他の受験者を参加者に見立てて行う
 - ・参加者は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

次に課題 I の実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。



「実際の試験を模した映像を見ましょう」

視聴後、「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Ⅱ①（2分間）

- ・1分間のリズムウォーキングのパターンを2つ作成し、実演する
 - ・1人ずつ行う(参加者役なし)
 - ・背面指導で行う
 - ・120BPMのピッチ音に合わせて行う
- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題Ⅱ①の実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。



「実際の試験を模した映像を見ましょう」

視聴後、「今の映像が課題Ⅱ①である」ことを確認する。

3. 実技試験の実施方法

8

課題Ⅱ②（1分間）

- ・指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する
 - ・他の受験者を参加者に見立てて行う
 - ・背面指導で行う
 - ・120BPMのピッチ音に合わせて行う
- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題Ⅱ②の実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。



「実際の試験を模した映像を見ましょう」

視聴後、「今の映像が課題Ⅱ①である」ことを確認する。
さらに、「試験のイメージはつかめましたか？」などと課題の理解度を確認する。

4. エクササイズとしてのウォーキング指導

10

指導の手順

1. 楽な速さで歩き始める
2. エクササイズ歩幅を指導する
3. エクササイズ歩幅に合った歩調を見つけるように指導する
4. 歩き続ける

エクササイズとしてのウォーキングについて説明する。

エクササイズとしてのウォーキング

- ・歩幅を広げ、歩幅に合った無理のないピッチで歩く有酸素運動
- ・散歩や、通勤・通学など日常生活での移動手段としての歩行とは違い、「運動」として行うウォーキング

試験ではこの4つの手順に沿って指導を進めることを説明する。

4. 指導手順2. <歩幅>

11

エクササイズ歩幅で歩くための指導

「膝を伸ばしてかかとから着地します。」

「かかとから着地して、つま先で地面を蹴ります。」

「腰の回転を使って歩幅を広げましょう。」

エクササイズ歩幅について説明する。

ウォーキングの限界点

- ・スピードを上げると歩幅が広がるが、どんどんスピードを上げていくとある時点でそれ以上歩幅が広がらず走ったほうが楽になる

エクササイズ歩幅

- ・ウォーキングの限界点より遅い速度で、有酸素運動としてある程度の時間維持できる歩幅

「エクササイズ歩幅を指導する」ための指示・指導について説明する。

4. 指導手順3. <歩調>

12

エクササイズ歩幅にあった歩調を見つけるための指導

「徐々にスピードを上げて下さい。」

「エクササイズ歩幅を保ったまま歩き続けられる歩調を見つけましょう。」

「歩幅を維持したまま歩調を上げ、最適歩調を見つける」ための指示・指導について説明する。

実技試験では段階的に2回歩調を上げるよう指示することを伝える。

4. 指導手順4. <歩き続ける>

13

エクササイズ歩幅と最適歩調を維持して長く
歩くためのフォーム(上肢)の指導

「腕を前後にしっかり振りましょう。」

「肘を適度に曲げて腕を振りましょう。」

「最適な歩調を維持して長く歩き続けてもらう」ためのフォーム(上肢)の指示・指導について説明する。

- ・スピードを上げて歩くとき重要になるのが腕の振り
- ・肘を前後にしっかり振るとスピードを維持しやすくなる

4. 指導手順4. <動機づけ>

14

参加者のモチベーション向上、継続につなげる
指導

「良いフォームで歩くことができます。」
「エクササイズとしてのウォーキングは、脂肪
燃焼に効果的な有酸素運動です。」

「賞賛」や「効果を感じさせる」言葉がけは、参加者のやる気を出し継続につながることを説明する。

5.その他の指導ポイント

15

- ①早目の指示出し
- ②聞き取りやすい声
- ③ノンバーバルキューの活用
- ④指導位置の工夫

その他にも大切な指導ポイントがあることを説明する。

5.その他の指導ポイント①②③

16

- ①早目の指示出し
- ②聞き取りやすい声
 - ・声の大きさと話すスピード
 - ・滑舌
- ③ノンバーバルキューの活用
 - ・歩き出しのタイミングを手で合図
 - ・移動の方向を手で指示

①早目の指示出し

- ・良い指示であっても、タイミングが遅いと役に立たない

②聞き取りやすい声

- ・聞こえなければ指示していないのと同じことになる
- ・ウォーキングは屋外で指導することが多いため、参加者に声が届いているか確認する必要がある

補足として肯定的表現について説明する。

- ・「〇〇しないで下さい」と言われるよりも、「〇〇しましょう」と言われたほうが行動に移しやすい

③ノンバーバルキューの活用

- ・口頭でのキューに対して、ボディキューなど動作で示し視覚に訴える指示のこと

5.その他の指導ポイント④

17

④指導位置の工夫

- ・参加者を観察できる位置
- ・参加者から見やすい向き、立ち位置
- ・移動するときは、先頭の参加者より前に位置取り

④指導位置の工夫

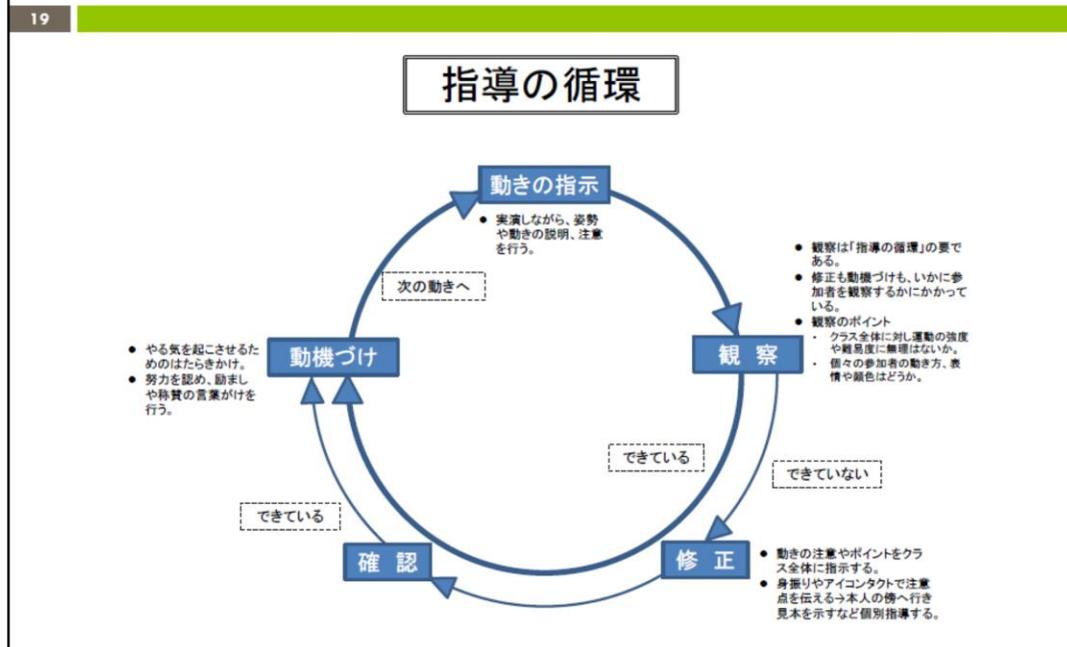
- ・手本見せるときと参加者を観察するときの立ち位置を区別する
- ・参加者に手本を見せるときは、参加者全員から見てもらえる位置に立つ
- ・参加者を観察するときには、前、後ろあるいは横から観察して指導する

5.その他の指導のポイント④

18		【wei】 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	見やすい立ち位置		
			前	後	横
下肢	膝を伸ばして着地する	□膝が曲がったまま着地している			○
	かかとから着地する	□足裏全体で着地している	○		
	足をローリングする	□つま先部分で地面を蹴っていない		○	○
	正しく地面をキックする	□歩幅が広すぎる／狭すぎる		○	
	適切な歩幅(左右の足の間隔)をとる 腰の回転を使って歩幅を広げる	□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	□腕が振れていない			○
		□腕の振りが大きすぎる			
		□腕を斜め横に振っている	○	○	
姿勢	肘を適度に曲げて腕を振る	□肘が伸びたままである			○
		□肘が過度に曲がったままである			
		□肘が曲がったり伸びたりしている			
姿勢	背筋を伸ばす	□背中が丸くなっている			○
		□そっくり返っている			
		□あごが上がっている	○	○	
その他	目線を10～15m先の地面に向ける	□目線が足元に落ちている	○		
		□目線が上向きである			
	まっすぐに歩く	□左／右に曲がっていく		○	
	上下動なくスムーズに歩く	□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	□上半身と下半身のバランスが悪い	○	○	○
		□右半身と左半身のバランスが悪い	○	○	

指導位置について、配布資料を元に説明する。※付録1

5.より高い指導力<指導の循環>



「指導の循環」の手順を確認する。

※グループエクササイズ指導理論で学んでいる内容の確認なので時間をかけない

5.より高い指導力＜指導の手順＞

20

指導の具体的内容	指導の循環				
	動きの実演・指示	⇒ 観 察 ⇒	修 正 ⇒	確 認 ⇒	動 機 づ け
1 楽な速さで歩き始める ↓↓	楽な速さでの歩き始める実演・指示	◎	○	◎	○
2 歩幅を広げる ↓↓	エクササイズ歩幅の指導	◎	○	◎	○
3 歩調を上げる ↓↓	エクササイズ歩幅を維持したまま歩調を上げる、さらに歩調を上げる	◎	○	◎	○
4 歩き続ける	歩調に合った上肢の動きを指導する	◎	○	◎	◎
位置取り	受講者が指導者の動きを見ることができる	指導者が受講者の動き、表情を観察・確認できる			

「指導の手順」の表について説明する。

- ・より高い指導力を発揮して指導するための手順を具体的に示している
- ・◎の「観察」「確認」「動機づけ」は必ず行う項目
- ・○は行ったほうが良い項目

この後、この表に沿って2分間の指導ができるように練習する。

21

実技課題 I



「講師による実演を見ましょう」

視聴後、「今の映像が課題 I である」ことを確認する。

指導の手順に沿った内容になっていたことを振り返る。

実演しながら指導することを伝える。

※評価表に本人の動きが良いという項目があるので、指示するのみで実演が伴わない指導はNG

エクササイズとしてのウォーキングの 指導練習をしましょう

実施方法を説明する。

①全員一斉に練習する ②ペアで練習する
開始位置を指示して練習を始める。

①全員一斉に練習する(2分)

手順1と2を続けて行って(1分)、次に手順3と4(1分)を続けて行う。

以下の講師の指示に沿って指導することを伝える。

手順1.「楽な速さで歩き始めて、姿勢とフォームを指導して下さい。」

手順2.「下肢の動かし方と歩幅を広げる指導をして下さい。」

ここで一旦区切り、指導の循環が行えたか確認する。

手順3.「歩幅を維持したまま、歩調を段階的に2回上げるよう導いて下さい。」

手順4.「歩き続けながら上肢の動きの指示、動機づけを行って下さい。」

講師は練習を観察し、気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

②ペア練習

ペアを作り、1人が手順1～4まで続けて指導する。(1人2分)

1人が終わったら相手がフィードバックする。

講師は「開始」→「1分経過」→「終了(2分)」の合図を送りながら練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

6. リズムウォーキングのプログラミング

23

- ・「その場歩き」から始める
- ・第1のバリエーション要素として「移動の軌跡」を決める
- ・さらに歩き方のバリエーション要素(足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジなど)を2つ付け加える
- ・「その場歩き」で終わる
- ・1分間のプログラムのパターンを2つ作成する

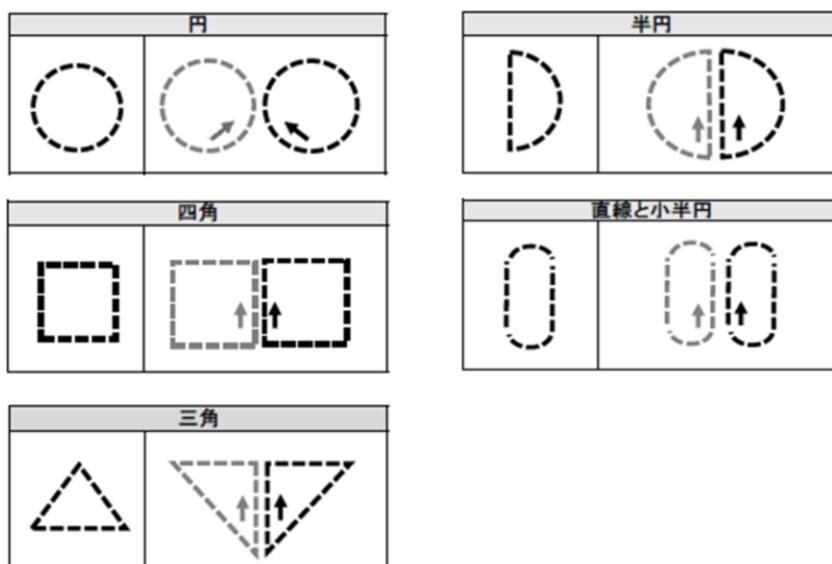
リズムウォーキングについて説明する。

リズムウォーキング

- ・屋内で、ピッチ音または音楽に合わせて、インストラクターの指導の下、グループで行うウォーキングプログラム
- ・屋内で行う有酸素運動として安全性が高い
- ・変化に富む歩き方を含む

6. バリエーション〈移動の軌跡〉

24



リズムウォーキングのパターン作成方法を解説する。※付録2

第1のバリエーション要素「移動の軌跡」の例を解説する。

右側の枠の図の矢印は、前歩きをしたときの移動方向の例を示している

※課題Ⅱ②指定されたリズムウォーキングのパターンには後ろ歩きが入っているが、課題Ⅱ①では前歩きを基本とする

6. バリエーション＜歩き方の要素＞

25

足運び	着地部位
<ul style="list-style-type: none"> ・足を開いて歩く ・足を開いたり閉じたりしながら歩く ・1本線の上を歩く ・足を交差して歩く ・つま先にかかとをつけて歩く 	<ul style="list-style-type: none"> ・つま先で歩く ・かかとで歩く
	体勢
	<ul style="list-style-type: none"> ・腰の位置を下げて歩く (膝を曲げたまま歩く) ・腰の位置を下げたり上げたりして歩く
	リズムチェンジ
	<ul style="list-style-type: none"> ・2カウントでゆっくり歩く

リズムウォーキングのパターン作成方法を解説する。※付録2

【講師実演】

「移動の軌跡」の次に加える歩き方の要素を実演を交えて解説する。

指導現場では、対象者の運動能力を考慮して適切な動きを選択するよう伝える。

6. パターンの作成

26

リズムウォーキングのプログラムシート

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 <small>足運び、着地位置、姿勢、リズムチェンジ</small>	十歩き方 <small>足運び、着地位置、姿勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き			
パターン2	その場歩き			

パターンの作成方法を解説する。※付録2

- ・リズムウォーキングのベースは「その場歩き」
- ・最初に決めるバリエーション要素は「移動の軌跡」
これで、その場歩きから移動する歩きに変わる

※実技試験では四角と円を指定の「移動の軌跡」とする

27

リズムウォーキングのパターン



「パターンの例を見てみましょう」

視聴後、「今の映像がリズムウォーキングのプログラム例の実演であること」ことを確認する。

6. パターンの作成

28

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>	十歩き方 <small>足運び、着地位置、体勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き	直線と小半円  前に8歩進み8歩で半円を描く。	リズムチェンジ 直線での前歩きを 「2カウントでゆっくり歩く」に 変える	足運び 直線での前歩きを 「足を交差して歩く」に変える
パターン2	その場歩き	四角  前に6歩進み7・8歩目にその場歩きで 右を向く。	着地位置 横方向での前歩きを 「つま先で歩く」に変える	体勢 横方向での前歩きを 「腰の位置を低くして歩く」に 変える

受講者に問いかけながらプログラム例で使われたバリエーション要素を確認し、パターンの作成手順を解説する。

留意点を伝える。

- ・常に左右交互着地で歩く(ADとの相違点)
- ・120BPMで歩く場合、オンザビートで歩くのが難しい歩き方があれば
 予め「2カウントでゆっくり歩く」リズムチェンジを先に行うことを勧める
 例)「足を交差して歩く」「つま先にかかとをつけて歩く」

「パターン」が理解できたことを確認する。

自分でパターンを作成しましょう

※付録2のプログラムシートに記入する

パターン作成を指示する。

「1つ目のパターンを作りましょう。」

「移動の軌跡は四角です。」

「次に、歩き方のバリエーション要素を1つ選んで下さい。」

「さらにもう1つ、歩き方のバリエーション要素を選びましょう。」

「同じ要領で2つ目のパターンを作ってください。」

「2つ目の移動の軌跡は円です。」

1つのパターンを1分間で行うために、歩数が指定されていることを伝える。

1つ目のパターン「四角」

・6歩進み2歩で方向変換×4辺=32歩→3回繰り返し=96歩

歩き始めと歩き終わりのその場歩き=24歩 合計120歩

2つ目のパターン「円」

・12歩で1周し4歩その場歩きの右回り&左回り=32歩→3回繰り返し=96歩

歩き始めと歩き終わりのその場歩き=24歩 合計120歩

実演方法について説明する。

・1回目は移動の軌跡のみ行う

・2回目の繰り返しに1つ目の歩き方のバリエーションを行う

・3回目の繰り返しに2つ目の歩き方のバリエーションを行う

課題Ⅱ ①を練習しましょう

作成したプログラムを実演しましょう

実施方法を説明する。

①パターンごとに行う ②2つのパターンをつなげて行う
開始位置を指示して練習を始める。

- ・全員が一斉に行う
- ・実演のみで、指導は不要(無言)
- ・背面指導を想定して行う
- ・120BPMのピッチ音に合わせて行う
- ・パターンの始めと終わりに「その場歩きを入れる」

※使用するメトロノーム ヤマハME-55PK 1,800円前後

①パターンを1つずつ分けて練習する(1分+1分)
講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

②2つのパターンをつなげて行う(2分)
講師は「開始」→「1分経過」→「終了」の合図を送りながら練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

7. リズムウォーキングの指導

31

- ・120BPMのピッチ音に合わせて、動きを見せながら指導する
- ・最初に踏み出す足については、横方向に移動する時を除き指示しない
- ・「その場歩き」の開始や、「移動の軌跡」を始めとしたバリエーション要素を加えるときは、動きの変わり目より早く指示を出す

リズムウォーキング指導における留意点を説明する。

以下の点も補足する。

- ・試験ではピッチ音を使うが、音楽に合わせて指導することもできる
- ・音楽に合わせて歩くときは、曲の出だしやフレーズに合うように指示を出す

7. リズムウォーキングの指導

32

指定されたリズムウォーキングのプログラム

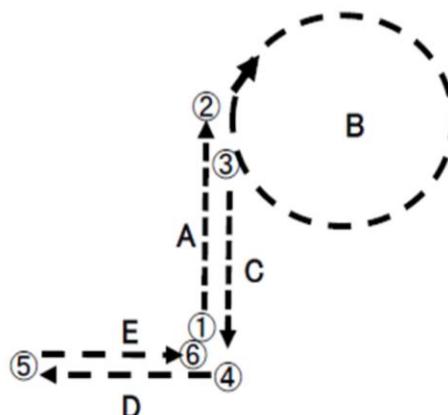
正面を向いて その場歩き① (8~10)	A: 前進 (8~10)	その場歩き② (8~10)
----------------------------	-----------------	------------------

B: 右回りで1周 (16~20)	その場歩き③ (8~10)
----------------------	------------------

C: 後進 (8~10)	その場歩き④で 左を向く (8~10)
-----------------	---------------------------

D: 2カウントで 1歩、前進 (8~10)	その場歩き⑤ (8~10)
------------------------------	------------------

E: 2カウントで 1歩、後進 (8~10)	その場歩き⑥で 正面を向く (8~10)
------------------------------	----------------------------



指定されたリズムウォーキングのプログラムを解説する。

- ・開始位置は①
- ・移動の際は開始位置に戻る(Bの1周の際は要注意)

33

実技課題Ⅱ②



講師による実演を見ましょう

視聴後、「今の映像が課題Ⅱ②である」ことを確認する。

課題Ⅱ ②を練習しましょう

指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら、指導しましょう

実施方法を説明する。

①一斉に練習する ②ペアで練習する
開始位置を指示して練習を始める。

- ・実演しながら、動きの指示を行う
- ・背面指導を想定して行う
- ・120BPMのピッチ音に合わせて行う

①一斉に練習する(1分×2回) ※プログラムを覚える
1回目は講師のキューイングに合わせて動く。(講師は動かず指示のみ行う)
2回目は各自で練習する。

②ペア練習(1分+1分) ※しっかり指導する
ペアを作り、1人が指導する。
1人が終わったら相手がフィードバックする。
講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

※課題Ⅱ ②の指導力はB1レベルで、「指導の循環」までは求めない

課題 I**エクササイズとしてのウォーキングを指導する**

実施方法を説明する。

1. 指導の手順を確認する
 2. ペアを作る
 3. 一方が指導する(2分)
 4. 交代してもう一方が指導する(2分)
- 開始位置を指示して練習を始める。

・実演しながら指導する

講師は「開始」→「1分経過」→「終了(2分)」の合図を送りながら練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

課題Ⅱ①

**2分間のリズムウォーキングのプログラムを作成し、
実演する。**

実施方法を説明する。

1. 作成したプログラムを確認する
2. 全員一斉に行う(2分)
開始位置を指示して練習を始める。

- ・実演のみで、指導は不要(無言)
- ・背面指導で行う
- ・120BPMのピッチ音に合わせて行う

講師は「開始」→「1分経過」→「終了」の合図を送りながら練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

課題Ⅱ②

指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する。

実施方法を説明する。

1. 指定されたリズムウォーキングのプログラムを確認する
 2. ペアを作る
 3. 一方が指導する(1分以内)
 4. 交代してもう一方が指導する(1分以内)
- 開始位置を指示して練習を始める。

- ・実演しながら、動きの指示を行う
- ・背面指導で行う
- ・120BPMのピッチ音に合わせて行う

講師は「開始」→「終了」の合図を送りながら、練習を観察する。
気づいた点を全体に対してコメントする。
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

試験の準備はできましたか？

課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング指導

エクササイズとしてのウォーキングを指導する

課題Ⅱ リズムウォーキング指導

① 2分間のリズムウォーキングのプログラムを作成し、実演する。

② 指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する。

試験に向けて、課題Ⅰと課題Ⅱ①②のポイントを再度確認する。

質疑応答

終了の挨拶を行う。