

GF I 実技試験課題 変更点一覧

| AD (エアロビックダンスエクササイズ) | | | | |
|----------------------|---|---|--|-------------|
| ADB I | | | | |
| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <ul style="list-style-type: none"> ①レッグカール ②グレイプバイン ③ジャンプホップ ④ステップタッチ <p>課題Ⅱ.規定動作の指導</p> | <p>規定動作の実演</p> <ul style="list-style-type: none"> ①レッグカール ②グレイプバイン ③ニーアップ ④ステップタッチ <p>③のジャンプホップはニーアップに変更</p> <p>④のステップタッチの腕の動きは、クラップに変更</p> | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①→②→③→④の順番で行う ・正面向きで2回、横向きで2回行う ・1 グループ数名が一斉に行う ・時間：2分 ・音楽：135bpm 程度 <p>課題Ⅱ 規定動作を行いながら指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人ずつ行う ・①→②→③→④正面を向いて2回繰り返す ・参加者役なし ・時間：1分 ・音楽：135bpm 程度 | <p>変更なし</p> |

RE (レジスタンスエクササイズ)

REBI

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|------|---|-----------------------------------|---|---------------|
| 3 課題 | <p><試験内容></p> <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <ul style="list-style-type: none"> ①スクワット (1動作8カウント×8回) ②プッシュアップ (1動作4カウント×8回) ③カールアップ (1動作4カウント×8回) <p>課題Ⅱ.規定動作の指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①②③から1つを抽選 | <p>各規定動作は4回以上示す</p> <p>ピッチ音なし</p> | <p><実施方法></p> <p>課題Ⅰ.規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①→②→③の順番で行う ・1グループ数名が一斉に行う ・時間：1分30秒 ・規定ピッチ音：110bpm <p>課題Ⅱ.規定動作を行いながら指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人ずつ行う ・参加者役なし ・時間：1分 ・規定ピッチ音：110bpm | <p>ピッチ音なし</p> |

RE (レジスタンスエクササイズ)

REI

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|------|---|---|--|---|
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示し指導する</p> <p>1) A群から1つの筋を抽選</p> <ul style="list-style-type: none"> 2種類のエクササイズを示し指導する <p>2) B群から1つの筋を抽選</p> <ul style="list-style-type: none"> 1種類のエクササイズを示し指導する <p>課題Ⅱ.負荷強度の高い5つのエクササイズから1つを抽選し、負荷強度を下げたエクササイズを示し指導する</p> <p>①膝を伸ばしたプッシュアップ</p> <p>②歩幅の広いフロントランジ</p> <p>③肘と膝を着いたヒップエクステンション</p> <p>④両腕のサイドレイズ</p> <p>⑤膝と手を着いたバードドッグ</p> <p>※課題Ⅰ,Ⅱをより高いレベルで指導</p> | <p>課題Ⅰ</p> <p>.課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示し指導する</p> <p>三角筋・上腕三頭筋・腹筋群・大臀筋 (股)外転筋・大胸筋・脊柱起立筋・大腿四頭筋 ハムストリングス・腸腰筋 計9部位</p> <p>課題の1つを4回以上示し、実演する</p> <p>課題Ⅱ</p> <p>指定課題のエクササイズの強度を下げる方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 自重負荷の変化 関節角度の変化 部位の限定 <p>いずれかを告げ、軽減したエクササイズを4回以上示し、指導する。</p> <p>課題は5つ→4つに変更</p> <p>⑤膝と手を着いたバードドッグ→削除</p> | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ.エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> エクササイズを示す 指導する 3つのエクササイズを順次行う 時間：5分 規定ピッチ音：110bpm <p>課題Ⅱ.エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> “指定されたエクササイズ”を4回示す ↓ “負荷強度を下げる方法”を言う “負荷強度を下げたエクササイズ”を4回見せた後、基本姿勢から指導する 時間：2分 規定ピッチ音：110bpm <p>※課題Ⅰ,Ⅱを1人ずつ行う</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> | <p>課題は1つ</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題のエクササイズを4回以上実演しながら、指導する 時間：1分30秒 <p>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</p> <p>ピッチ音なし</p> <ul style="list-style-type: none"> 負荷強度を下げる方法を言う 負荷強度を下げたエクササイズ”を4回以上実演しながら指導する 時間：1分30秒 <p>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</p> <p>★課題の①～④は示さなくてよい</p> |

SE (ストレッチングエクササイズ)

SEBI

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|------|--|---|--|-------------|
| 3 課題 | <p><試験内容></p> <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <p>①下腿後部 (立位)</p> <p>②側腹部 (座位)</p> <p>③大腿前部 (側臥位)</p> <p>課題Ⅱ.規定動作の指導</p> <p>・①②③から1つを抽選</p> | <p>① 体側部 (立位)</p> <p>② 大腿外側部 (座位)</p> <p>③ 大腿前部 (側臥位)</p> | <p><実施方法></p> <p>課題Ⅰ.規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①→②→③の順番で行う ・1グループ数名が一斉に行う ・時間：1分30秒 ・伸長姿勢を10秒程度保持する <p>課題Ⅱ.規定動作を行いながら指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人ずつ行う ・参加者役なし ・時間：1分 | <p>変更なし</p> |

SE (ストレッチングエクササイズ)

SEI

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|---------|---|--|--|--|
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感のあるエクササイズを示し指導する</p> <p>1) A群から1つの部位を抽選</p> <ul style="list-style-type: none"> 2種類のエクササイズを示し指導する <p>2) B群から1つの部位を抽選</p> <ul style="list-style-type: none"> 1種類のエクササイズを示し指導する <p>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つを抽選し、姿勢、ポジションを修正したエクササイズを示し指導する</p> <ol style="list-style-type: none"> 立位での大腿前部のストレッチ 長座位での大腿後部のストレッチ 胡坐での上腕背部のストレッチ 座位開脚での大腿内側部のストレッチ 胡坐での胸部のストレッチ <p>※課題Ⅰ,Ⅱをより高いレベルで指導</p> | <p>課題Ⅰ</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>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 計10部位</p> </div> <p>10部位より1つ</p> <p>課題Ⅱ 指定課題のエクササイズを修正したものを示し、指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 姿勢・支持面 関節角度変化 部位の限定 <p><u>いずれかを告げて、軽減されたエクササイズを示し指導する(5秒程度保持する)</u></p> | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ.エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> エクササイズを示す(5秒程度) 指導する 3つのエクササイズを順次行う 時間：5分 <p>課題Ⅱ.エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> “指定されたエクササイズ”を示す(5秒程度) ↓ “修正する方法”を言う “修正したエクササイズ”を5秒程度見せた後、基本姿勢から指導する 時間：2分 <p>※課題Ⅰ,Ⅱを1人ずつ行う</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> | <p>課題Ⅰ.</p> <p>エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題のエクササイズ1つを実演しながら、指導する エクササイズは5秒程度保持する 時間：1分30秒 <p>*時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</p> <p>課題Ⅱ.</p> <p>エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> “修正する方法”を言う “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5秒程度保持すること 時間：1分30秒 <p>*時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</p> <p>★課題の①～⑤は示さなくてよい</p> |

AQW (水中ウォーキングエクササイズ)

AQWB I

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|------|---|---|--|-------------|
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <p>①前歩き (平泳ぎのように水をかく)</p> <p>②後ろ歩き (両手で横から前に水を押す)</p> <p>③横歩き (両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へ水をかく)</p> <p>課題Ⅱ.規定動作の指導</p> <p>④前歩き (左右交互に水をかく動きから平泳ぎのように水をかく動きに変える)</p> | <p>課題Ⅰ. 規定動作の実演</p> <p>①前歩き (足の動きが変更) (平泳ぎのように水をかく)</p> <p>②後ろ歩き (両手で前に水を押す)</p> <p>③横歩き (両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へ水をかく)</p> | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> ①→②→③の順番で、各動作を 20 秒程度行う 1 グループ数名が一斉に行う 時間：1 分 <p>課題Ⅱ.規定動作④を行いながら指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 人ずつ行う 参加者役なし 時間：1 分 <p>※陸上で水を意識した動作で行う</p> | <p>変更なし</p> |

AQW (水中ウォーキングエクササイズ)

AQW I

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|---------|---|---|---|---|
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.アクアウォーキングのプログラム作成、実演・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> 2つの課題から1つを抽選し、運動強度を考慮した3分間のプログラムを作成、実演・指導する <p>①前歩きと横歩きで運動強度を徐々に上げる ②前歩きと横歩きで運動強度を徐々に下げる</p> <p>課題Ⅱ. 水中レジスタンスエクササイズの 実演、指導</p> <ul style="list-style-type: none"> 5つの筋から2つを抽選し、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し指導する <ul style="list-style-type: none"> ①腹直筋 ②大胸筋 ③上背部 ④大腿四頭筋(片足のみ) ⑤股関節外転筋(片足のみ) <p>※課題Ⅰ,Ⅱをより高いレベルで指導</p> | <p>アクアウォーキングプログラムの作成、実演・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> 2つの課題から1つ 運動強度を上げる 1分30秒のプログラムを2つ作成、実演・指導する。 <p>計3分</p> <p>①前歩き・横歩き ②前歩き・後ろ歩き (①または②を実演・指導。それぞれで1分30秒 計3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 5つの筋から1つ、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し指導する。 | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ. 課題のプログラムを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> 1つを抽選する 1人ずつ行う 時間：3分 <p>課題Ⅱ. 課題のエクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> 2つの筋を抽選する 1つ目のエクササイズを示す(4回) 1つ目のエクササイズを指導する 2つ目のエクササイズを示す(4回) 2つ目のエクササイズを指導する 1人ずつ行う 時間：2分 <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する ※陸上で水を意識した動作で行う</p> | <ul style="list-style-type: none"> 1人ずつ行う 時間：1分30秒、2回 計3分間 課題のエクササイズを指導しながら、4回以上示す 1人ずつ行う *時間内に終われば「終了です」と言う 時間：1分30秒 |

AQD (アクアダンスエクササイズ)

AQDB I

| | 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|------|--|--|---|-------------|
| 3 課題 | <p>＜試験内容＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ジョギング ②キッキング ③ロッキング ④ダブルバックキック <p>課題Ⅱ.規定動作の指導</p> | <p>課題Ⅰ.規定動作の実演</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ジョギング ②キッキング ③ロッキング ④シザース | <p>＜実施方法＞</p> <p>課題Ⅰ.規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①→②→③→④の順番で行う ・正面向きで1回行う ・1グループ数名が一斉に行う ・時間：1分30秒 ・音楽：125bpm程度 <p>課題Ⅱ.規定動作を行いながら指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人ずつ行う ・①→②→③→④正面を向いて1回行う ・参加者役なし ・時間：1分30秒 ・音楽：125bpm程度 <p>※陸上で水を意識した動作で行う</p> | <p>変更なし</p> |

AQD (アクアダンスエクササイズ)

AQD I

| 変更前 | 変更後 | 変更前 | 変更後 |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><試験内容></p> <p>課題：運動強度を上げる2分30秒のプログラムを作成、実演・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指定された3つの動きを取り入れる <ul style="list-style-type: none"> ①ロッキング ②ジャンピングジャック ③シザース ・順番は問わない ・運動強度を上げる要因を使ってプログラムを作成する ・コンビネーション、フリースタイル、どちらの構成でもよい <p>※課題のプログラムをより高いレベルで指導</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・指定された3つの動きを取り入れる <ul style="list-style-type: none"> ①ロッキング ②ジャンピング ③シザース | <p style="text-align: center;"><実施方法></p> <p>課題：課題のエクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間：2分30秒 ・音楽：125bpm程度 <p>※課題を1人ずつ行う</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> <p>※陸上で水をした動作で行う</p> | <p style="text-align: center; color: red;">変更なし</p> |