

WE (ウォーキングエクササイズ)

WEBI

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		▼実施手順（当日の流れ） 集合 ・グループ分けを発表（エグザミネー） ・試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネー） 会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループが待機する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している		
3 課題	<p style="text-align: center;">＜試験内容＞</p> <p>●課題Ⅰ. 課題運動の実演</p> <p>※実演手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立位 2. 普通歩き（1往復） 3. 正しい姿勢とフォームの速歩き <p>●課題Ⅱ. 課題運動を実演しながら、速歩きのウォーキングフォームについて指導</p> <ol style="list-style-type: none"> A. 上肢の動かし方と姿勢 B. 下肢の動かし方 	<p style="text-align: center;">＜実施方法＞</p> <p>●課題Ⅰ. 課題運動を実演する</p> <p>時間：1分</p> <p>※定められた___mの折り返しコースを左回りで歩く（会場の広さに合わせて適宜変更可能）</p> <p>※グループ全員が一斉に行う</p> <p>●課題Ⅱ. 課題運動を実演しながら、指導する</p> <p>時間：1分</p> <p>※定められた___mの折り返しコースを左回りで歩く（会場の広さに合わせて適宜変更可能）</p> <p>※一人ずつ行う（参加者役なし）</p>	<p>試験</p> <p>点呼（エグザミネー）</p> <p>※1グループ目のみ練習可（課題Ⅰ1分、課題Ⅱ1分）</p> <p>●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「終了」</p> <p>●課題Ⅱ ・受験番号順に行う（受験者以外はその場で待機する） ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「終了」</p>

WE (ウォーキングエクササイズ)

WEI

1 能力	1. プログラミング能力： 課題に合ったプログラムを作成し、実演、指導する 2. より高い指導能力： 観察と修正、見せ方の工夫など		▼実施手順（当日の流れ） 集合 ・グループ分けを発表（エグザミネー） ・試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネー） 会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループが待機する 試験 点呼（エグザミネー） ※1グループ目のみ練習可（課題Ⅰ2分、課題Ⅱ2分） ●課題Ⅰ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する 受験が終わった人は1回休みとする ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」 ●課題Ⅱ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する 受験が終わった人は1回休みとする ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している		
3 課題	<p style="text-align: center;"><試験内容></p> <p>●課題Ⅰ. エクササイズとしてのウォーキングを実演、指導する ※指導手順 1. 楽な速さで歩き始める 2. 歩幅を広げる 3. 歩調を上げる（2回） 4. 歩き続ける</p> <p>●課題Ⅱ. 2分間のリズムウォーキングプログラムを作成し、実演、指導する</p> <p>①その場歩きから始める ②移動の軌跡を描く ③歩き方のバリエーション要素を2つ付け加える</p> <p>・①～③を2種類行う ・より高い指導力で指導する</p>	<p style="text-align: center;"><実施方法></p> <p>●課題Ⅰ.課題を実演、指導する 時間：2分 会場の広さに合わせて調節</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> <p>●課題Ⅱ.課題を実演、指導する 時間：2分 ※一人ずつ行う ※他の受験者を参加者に見立てて指導する ※120BPMのピッチ音、または音楽に合わせて行う</p>	