

SEBI実技評価ポイント

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



2017/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

2018/10/26 『GFI資格』養成校実技教員研修会

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

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

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



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

7

DVD SEBI実技課題Ⅱ

[スライド18へ](#)

[スライド23へ](#)



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)



【準備姿勢】



【伸長姿勢】

【準備姿勢】

- ・足を腰幅くらいに開いて立つ
- ・ストレッチする側の腕を上伸ばす
- ・反対側の手は腰にあてる

【伸長姿勢】

- ・息を吐きながら、腕を伸ばしたまま体幹を反対側に側屈する
- ・10秒程度保持する

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

9

◎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



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

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



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



どちらでも良い



【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

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**



5.指導能力

14

□ 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することはならない。

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。

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

15

- 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

6. 指導の練習 <実習2>

16

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)を上には伸ばしましょう」 「左手(右手)は腰におきます」
動きの流れ	「息を吸って上には伸び、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」 「上には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」

6. 指導の練習 <実習2>

17

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>

18

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	「左(右)に頭を向けて、横向きに寝ます」 「左手(右手)を伸ばし、その上に頭を乗せます」 「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」 「曲げた膝を股関節よりも少し前にしましょう」 「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」
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	「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」 「胸、おへそが正面を向いた姿勢を保ちましょう」

▶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」