

ADI 実技講習会

ADI:エアロビックダンスエクササイズインストラクター



公益社団法人日本フィットネス協会

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. ADI実技試験で求められること

2

- ・運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラムを自ら作ることができる
- ・上肢、下肢のつながりがスムーズで、かつ安全性を配慮している
- ・より高い指導力⇒観察・修正・称賛・動機づけなど...
- ・本人の動きが良い(明確な動作)
- ・参加者から見て、分かりやすい位置・見せ方が出来る

ADI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:

運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラムを作成し、
実演・指導する

- ・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

具体的な試験の内容について説明する

3. 実技試験の実施方法

4

課題のエクササイズを実演、指導する

- ・課題のエクササイズを1人ずつ行う
(他の受験者を参加者に見立てて指導する)
- ・時間:2分30秒
- ・音楽:140BPM程度

※音楽がかかったら、行いやすいところから始める

※エグザミネーターの合図により終了

「あと1分です」 → 「終了です」

動画で実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



動画再生後に「今の映像が課題」であることを確認する

3 課題のプログラムを作る

6

(1) 運動強度を徐々に上げるプログラム

- 大筋群を継続的に動かす
- 運動強度を変化させる要因を活用する
- 運動強度の変化が極端にならないようにする



- ・参加者の理解度を確認し、必要に応じて具体例を挙げながら解説する
- ・変化要因については、実習1の時に詳しく解説するので、ここでは確認する程度でよい

テキストP68～(表はP70)を参照

3 課題のプログラムを作る

7

(2)動きのつながりがスムーズなプログラム

- 下肢、及び上肢の動きのつながりが不自然にならないようにする

(3)安全性に配慮したプログラム

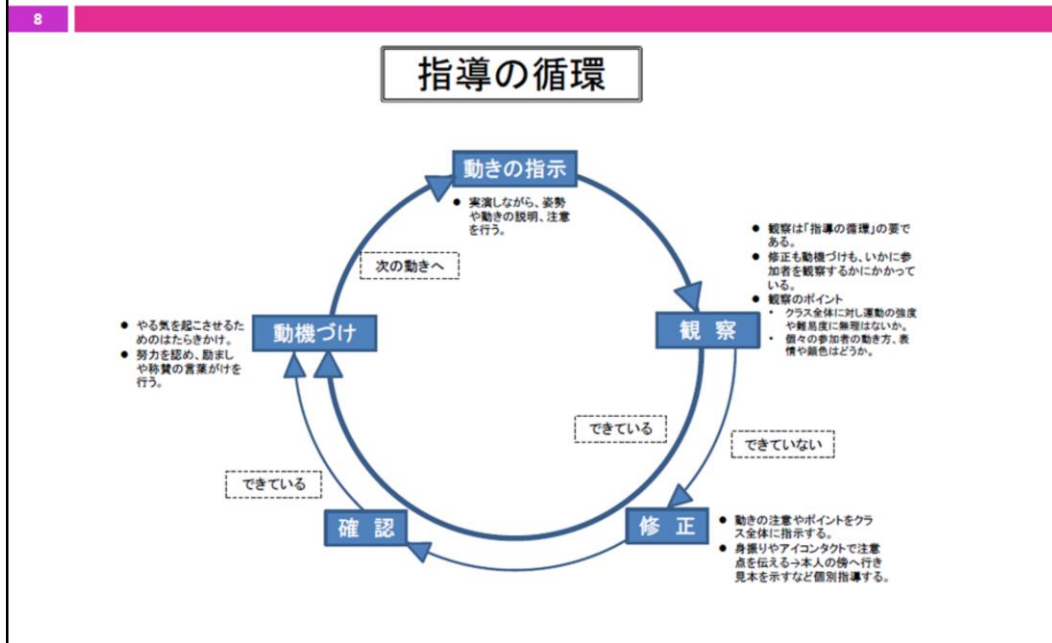
- 局所の負担や疲労を招く動きの選択をしない
- 上肢の拳上動作が多くならないようにする

参加者の理解度を確認し、必要に応じて具体例を挙げながら解説する

つながり:テキストP82～「(1)スムーズな動きのつながり」参照

安全性:テキストP52「(5)各種ステップの下肢の筋活動水準」、P37～「(4)肩の動きの注意点」参照

4 より高い「指導力」とは...



テキストP108～を参照：動きの指示を出した後の「観察」「修正」「称賛や動機づけ」の重要性を理解させる

4 より高い「指導力」とは...

1) 観察と修正をする (動機づけを含む)

□ 参加者全体をよく見る

<何を見るのか>

運動強度が高すぎる人はいないか

動きが難しくて足の動きが止まっている人はいないか

姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

<指導しながら参加者を見る方法>

動きながら見る...対面のまま、背面や横向きの場合は振り返る

動きを止めて見る...対面で

参加者の中に入って見る

スライドのポイント□(評価項目)を解説→具体例を挙げて理解を深める

4 より高い「指導力」とは...

10

- **参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をする**
 - ・運動強度、難度が高い人には強度や難度を下げた動きと動き方を指示する
 - ・良い姿勢に導くための指示をする
 - ・良い動き方に導くための指示をする

- **参加者のやる気を促がす言葉がけをする**
 - ・励ましの言葉がけをする
 - ・ほめるなど称賛の言葉がけをする

スライドのポイント□(評価項目)を解説→具体例を挙げて理解を深める

4 より高い「指導力」とは...

11

2) 見せ方を工夫する

- 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導する
 - ・移動方向とインストラクターの体の向きを工夫する
 - ・横向きで指導 → 姿勢、動き方を見せる

- インストラクター自身が、正しい姿勢で明確に動いて見せる

スライドのポイント□(評価項目)を解説→具体例を挙げて理解を深める

12

実習1 プログラム作成

運動強度を変化させる要因を活用し、運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラムを作りましょう



プログラム作成に入る前に、運動強度を変化させる要因を再確認する
(次のスライドで具体例を挙げて詳しく解説する)

実習1 プログラム作成

13

運動強度を変化させる要因の考え方

強度を下げる	変化要因	強度を上げる
その場で動く	身体重心の移動距離	床面を移動 上に跳ぶ・下に沈む
減らす	参加筋群の量	増やす
小さい・短い	筋の活動量	大きい・長い

強度の変化要因について、分かりやすい例を挙げながら解説し、受講者に理解させる

例) マーチを使って実演する

実習1 プログラム作成(サンプル動画・指導なし)

14

ADIサンプル動画 (指導なし)

- ・岡橋先生実演のサンプル動画(指導はなし)を見ながら、どのようにして強度を上げているのかを変化要因とともに解説する
(例)腕を引く動きが加わったので、参加筋群の量がふえましたね？

実習1 サンプルコリオ表

15

カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 ステップタッチ	1 2 3 4 5 6 7 8 ステップタッチ
下級	レッグカール	レッグカール	ステップタッチ	ステップタッチ
上級	手を腰に	手を腰に	クラブ	クラブ
実化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 ステップタッチ	1 2 3 4 5 6 7 8 ステップタッチ
下級	レッグカール	レッグカール	ステップタッチ	ステップタッチ
上級	腕を引く 参加原研	腕を引く	クラブ	クラブ
実化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 レッグカール	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	レッグカール	レッグカール	クラブ	クラブ
上級	腕を引く	腕を引く	クラブ	クラブ
実化要素			重心移動	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	ナチュラルアーム	ナチュラルアーム	クラブ	クラブ
実化要素	活動量増加			
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	ナチュラルアーム	ナチュラルアーム	クラブ	クラブ
実化要素			重心移動	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	クラブ
実化要素	参加原研のR活動量増加		重心移動	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	クラブ
実化要素	参加原研のR活動量増加		重心移動	重心移動
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	クラブ
実化要素	参加原研のR活動量増加		重心移動	重心移動
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	クラブ
実化要素	参加原研のR活動量増加		重心移動	重心移動
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 4リビーター	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ	1 2 3 4 5 6 7 8 クラブ
下級	4リビーター	4リビーター	クラブ	クラブ
上級	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	クラブ
実化要素	参加原研のR活動量増加		重心移動	重心移動

・今見た動画のコリオが変化要因とともに記載されていることを伝える

実習1 プログラム作成

16

コリオ表を自由に活用してプログラムを作成しましょう

※記入例

カウント	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
下肢	ステップタッチ								ステップタッチで前に							
上肢	クラップ								クラップ							
変化要素									重心移動							

- ・コンビネーションスタイルでもフリースタイルでもよい
- ・140BPM×2分30秒=350カウント
- ・コリオ表は32カウント×12=384カウント分ある

・どうしても自分で考えられない受講者がいる場合は、このサンプルと同じように実施してもよいことを伝える

17

実習2 実演練習

課題の実演練習を行きましょう

正しい姿勢で明確に動いているか、運動強度が徐々に上がる2分30秒のプログラムになっているか確認しましょう

- ・2人1組になる
- ・各人が動きの練習をする(5分)
- ・1人が動いて見せる、もう一人は見ながらスライド#18のポイントを確認→フィードバック(2分30秒+2分=4分30秒)
- ・交代して実施(4分30秒)

この後に指導練習があるが、指導を行いながら実演しても良い
エグザミネーターは全体に向けて、チェックするポイントを適宜伝える
質問などあれば、個々に対応せず、共有し理解を深める

実習2 実演練習のポイント

18

- **課題の強度変化になっているか**
 - 大筋群を継続的に動かしている
 - 運動強度を変化させる要因を活用している
- **つながりがスムーズか**
 - 下肢の動きのつながりが不自然でない
 - 上肢の動きのつながりが不自然でない
- **安全性を配慮しているか**
 - 局所の負担や疲労を招く動きの選択をしていない
 - 上肢の挙上動作が多くない
- **本人の動きが良いか**
 - 正しい姿勢で動いている
 - 明確に動いている

- ・スライドに記されたポイントを確認し、相手にフィードバックするよう伝える
- ・□は評価項目

19

実習3 指導練習

課題の指導練習を行きましょう

より高い指導力で参加者を導くことができるか確認しましょう

2人1組で行う

次のスライド(#20)でポイントを確認させてから行う

1人が指導を行い、もう一人が参加者役をする→フィードバック(2分30秒+2分=4分30秒)

交代して行う(4分30秒)

新たに2人1組を作る

1人が指導を行い、もう一人が参加者役をする(4分30秒)

交代して行う(4分30秒)

実習3 指導練習のポイント

20

- 観察と修正をしている(動機づけを含む)
 - ・参加者全体を良く見ている
 - ・参加者の姿勢や動きを確認し、適切な指示を行っている
 - ・参加者のやる気を促す言葉がけを行っている
- 見せ方が良い(立ち位置と体の向き)
 - ・参加者から見やすい・動きが分かりやすい向きで指導
 - ・本人の動きが良い

- ・スライドに記されたポイントを確認し、相手にフィードバックするよう伝える
- ・□は評価項目

21

リハーサル練習

- 課題の強度変化になっている
- つなぎがスムーズである
- 安全性を配慮している
- 観察と修正をしている(動機づけを含む)
- 見せ方が良い
(立ち位置と体の向き、本人の動き)

リハーサル前に#5の実技課題サンプル動画を見て実技試験のイメージを強くする。
3人一組とし、2回は試験のリハーサルが出来るようにする(1人4分×3人×2回＝
24分)※2回目はまたメンバーを変えてもよい
毎回終了後にフィードバックを行う(1分30秒)
エグザミネーターがタイムキーパーになる
必要であれば、実技課題サンプル動画(#5)を見てもよい

試験の準備はできましたか？

課題：運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラム

- ・課題のエクササイズを1人ずつ行う
(他の受験者を参加者に見立てて指導する)
- ・時間：2分30秒
- ・音楽：140BPM程度

※音楽がかかったら、行いやすいところから始める

※エグザミネーターの合図により終了

「あと1分です」 → 「終了です」

試験に向けて、課題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