

REI 実技講習会

REI:レジスタンスエクササイズ
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. REI実技試験で求められること

2

- ・条件に応じたエクササイズを選択ができる
- ・負荷強度の調節ができる
- ・より高い指導力⇒観察・修正・賞讃・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

I(インストラクター)レベル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Ⅰ：課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを1つ示し、指導する

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋
大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

課題Ⅱ：課題のエクササイズに対し負荷強度を下げたエクササイズを1つ示し、指導する

- ①膝を伸ばしたプッシュアップ
- ②歩幅の広いフロントランジ
- ③肘と膝を着いたヒップエクステンション
- ④両腕でのサイドレイズ

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Ⅰ .エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・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

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

この後、動画で確認するので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



動画再生後に「今の動画が課題 I 」であることを確認する

3. 実技試験の実施方法

6

課題Ⅱ エクササイズを実演、指導する

課題は当日発表

- ・負荷強度を下げる方法を言う
(①自重負荷の軽減 ②関節角度変化 ③部位の限定)
- ・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

※時間前に終わったら「終了です」と告げる

★課題の①～④は示さなくてよい

この後、動画で確認するので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



・動画再生後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、参加者の理解をうかがう

・実際の試験では、課題 I と課題 II を続けて行うことを説明する（他の受験者を参加者に見立てて指導する）

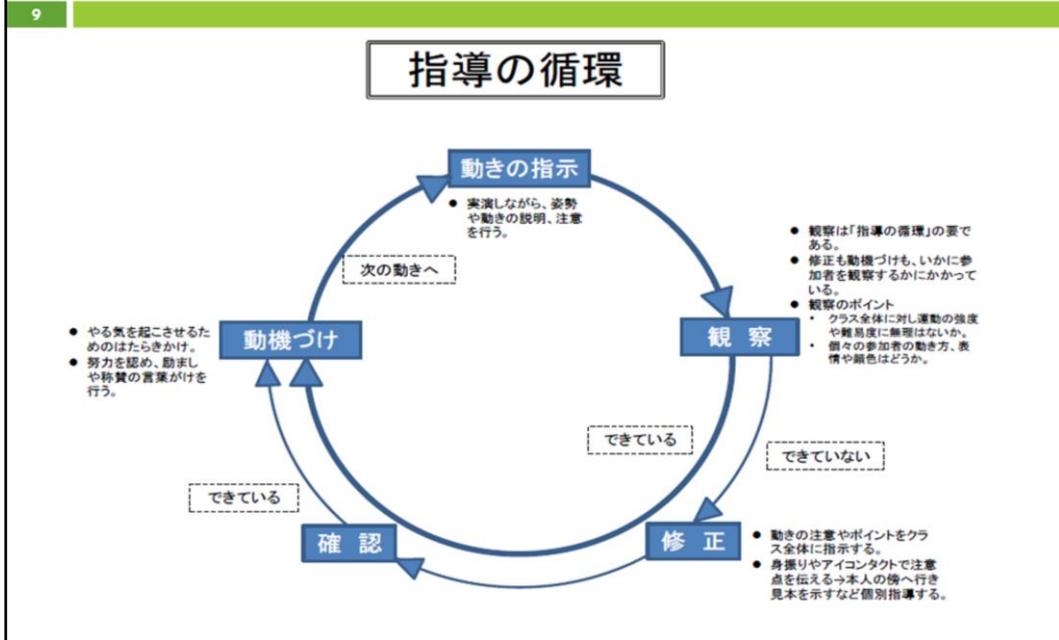
4 より高い「指導力」とは...

8

- 1) 手本となる正しい動きを示す
 - 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である
 - 重力の作用する方向を考慮している
 - 明確に動いている
 - 動きの軌道と大きさ
 - 動かす部位と動かさない部位
 - 安全性に配慮した動き方をしている
 - 関節へ負担をかけない
 - 反動やはずみをつけない
 - 息こらえ(怒責)をしない

手本となる正しい動き方について、スライドのポイントを用いて解説する

4 より高い「指導力」とは...



テキストP92参照:動きの指示を出した後の「観察」「修正」「賞賛や動機づけ」の重要性を理解させる

4 より高い「指導力」とは...

10

2) 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

- 負荷強度が高すぎる人はいないか
- 動き方が正しくない人はいないか
- 姿勢が崩れたまま動いている人はいないか

□ 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

- 負荷強度が高い人には強度を軽減した動作を指示する
- 良い動き方に導くための指示をする
- 良い姿勢に導くための指示をする
- 呼吸の指示をする

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

- 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
 - ほめるなど賞賛の言葉がけをする

- 3) 立ち位置と体の向きなどを工夫する
- 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
 - 動きがより分かり易い位置・向きを変えてみせる

スライドのポイント□を解説→具体例を挙げて理解を深める

5 課題 I の確認

12

① 三角筋

テキストP74

ラテラルレイズ



② 上腕三頭筋

テキストP75

リバースプッシュアップ



- ・90個の課題部位と動作を一緒に動きながら、確認する
- ・ただし、これは一例にすぎず、試験やこの後の実習においては、これ以外のエクササイズでも良いということを伝える
- ・テキストや配布した補足資料には、これ以外のエクササイズも含め、詳しい実施方法が記載されていることを伝える

5 課題 I の確認

<実習1>

13

③ 腹筋

テキストP76～77

カールアップ



④ 大臀筋

テキストP77～78

ヒップエクステンション



写真を見ながら、正確な動きを説明する

5 課題 I の確認

14

⑤ 股関節外転筋

テキストP80～81

レッグアブダクション



⑥ 大胸筋

テキストP76

プッシュアップ



写真を見ながら、正確な動きを説明する

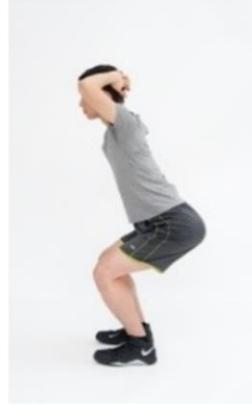
5 課題 I の確認

15

⑦ 大腿四頭筋

テキストP79

スクワット



写真を見ながら、正確な動きを説明する

5 課題 I の確認

16

⑧ ハムストリングス

テキストP79～80

ハムストリングカール



⑨ 腸腰筋

テキストP78

レッグリフト



写真を見ながら、正確な動きを説明する

17

課題 I 動きの練習

グループになり、動きの練習を行きましょう
明確に動けるかを検証しましょう

部位

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋・大胸筋
大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

グループ分けは、受講生の数とを考慮し決定する

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかをチェックする。

グループごとに練習する。エグザミネーターはグループ間を廻り、チェックする。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める

6 課題 I 実演のポイント

18

- 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作
- 局所に過度の負担がかかっていない
- 反動や弾みがない(コントロールされた動き)

スライドに記されたポイント□ができているかどうかをグループ内でチェックする

19

動画で確認 課題 I

もう一度、「指導の循環」に注目して
動画を見てみましょう

スライド#5に戻り、動画を見せる
特に「指導の循環」に特化してみるように指導する

20

課題Ⅰ 指導実践

グループになり、課題の指導練習(実演を含む)を行きましょう

1. 条件に応じたエクササイズ.の選択
2. 明確な動作
3. より高い指導力

- ・グループに分ける→時間に合わせて人数を決める
- ・次のスライドで指導のポイントを確認してから練習を始める
- ・課題Ⅰのクリアを目標に、実演のポイントを含めて練習する
- ・必要であれば課題Ⅰの動画を再度見る(但し、時間経過を考慮すること)

6 課題 I 指導のポイント

21

- 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かけを行っている
- 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□ができているかどうかをグループ内でチェックする

7 課題Ⅱの確認

22

負荷強度を軽減する方法

①自重負荷の変化

効果的なエクササイズであるためには、対象の筋に重力の負荷抵抗が確実にかかる姿勢で行うことが大切である。しかし、負荷強度が高すぎるために、姿勢が崩れたり、正しく動けない場合には、負荷抵抗を小さくした動作を提供する。

②関節角度変化

効果的なエクササイズを行うためには、対象の部位に適度な負荷を与えることが大切である。したがって、関節の可動域が大きく正しい姿勢が保持できない場合には、関節角度の変化を小さくする対応が必要である。

負荷強度を軽減する方法3つを説明する

7 課題Ⅱの確認

23

負荷強度を軽減する方法

③部位の限定

両腕もしくは両脚を同時に動かすエクササイズの場合、片腕もしくは片脚ずつ行うことで強化部位を限定し、無理のない状態で集中してエクササイズを行うことができる。

7 課題Ⅱの確認

24			
エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
<p>プッシュアップ(大胸筋)</p> 			/
<p>フロントランジ(大腿四頭筋)</p> 	/		/

- ・4つの課題エクササイズにどのような軽減方法があるかを解説する
- ・斜線の部分は出来ない軽減方法であることも伝える

7 課題Ⅱの確認

25

エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
ヒップエクステンション(大臀筋) 			/
ラテラルレイズ(三角筋) 			

- ・4つの課題エクササイズにどのような軽減方法があるかを解説する
- ・斜線の部分は出来ない軽減方法であることも伝える

26	動画で確認 <u>課題Ⅱ</u>
<p data-bbox="317 478 1180 527">再度、課題Ⅱの動画を見て、練習に生かしましょう</p>	

スライド#7に戻り、動画を見せる

課題Ⅱ 指導実践

グループになり、課題Ⅱの指導練習をしましょう

- 負荷強度を軽減する方法を告げる
- 負荷強度を下げたエクササイズを4回以上示しながら指導する
 - ✓ 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である
 - ✓ 局所に過度の負担がかかっていない
 - ✓ 反動や弾みがない(コントロールされた動き)
 - ✓ 参加者への観察・修正・動機づけ
 - ✓ 見やすい位置・動きが分かりやすい体の向き
 - ✓ 本人の動きが良い

- ・スライドのポイントを読み上げ、評価ポイントをしっかりと熟知させる
- ・人数と時間に応じてグループ分けを行う
- ・必要であれば課題Ⅱの動画を再度見る
- ・質疑応答などは、そのグループだけに行わずに他の受講生とも共有する

28

サンプル動画 課題Ⅰ 課題Ⅱ

もう一度見て、リハーサル練習に生かしましょう

- ・スライド#5、#7に戻り、動画を見せ、試験の流れや指導などを確認する
- ・ここまでの経緯で危ういと思われる箇所などあれば、解説を入れる

29

リハーサル練習

課題Ⅰ：1分30秒

三角筋・上腕三頭筋・腹筋・大臀筋・(股)外転筋
大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・腸腰筋

課題Ⅱ：1分30秒

- ①膝を伸ばしたプッシュアップ
- ②歩幅の広いフロントランジ
- ③肘と膝を着いたヒップエクステンション
- ④両腕でのサイドレイズ

- ・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
- ・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、サンプル動画を見ても良い

30	試験の準備はできましたか？	
	課題Ⅰ 課題の1つを4回以上実演しながら、指導する	1分30秒
	課題Ⅱ 負荷強度を下げる方法を告げる 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	1分30秒

- ・試験に向けて、課題Ⅰと課題Ⅱ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

講師確認用

7 課題Ⅱの確認【解答例】

31

エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
プッシュアップ(大胸筋) 	<ul style="list-style-type: none"> 膝をついて頭まで一直線にする 股関節の下に膝をつく 	<ul style="list-style-type: none"> 肘を曲げる角度を浅くする 	
フロントランジ(大腿四頭筋) 		<ul style="list-style-type: none"> 膝を曲げる角度を浅くする 踏み出す歩幅を小さくする 	

●講師確認用。映写はしない。

5つの課題EX.にどのような軽減方法があるかを解説する 斜線の部分は出来ない軽減方法であることも伝える

講師確認用

7 課題Ⅱの確認【解答例】

解説後、
スライド25へ

32

エクササイズ	自重負荷の変化(軽減)	関節角度変化(小さく)	部位の限定(片腕・片脚)
ヒップエクステンション(大臀筋) 	<ul style="list-style-type: none"> 膝を曲げる 	<ul style="list-style-type: none"> 切り返し時姿勢より低い位置までで脚を上げ下ろしする 膝を曲げ、膝の位置が股関節よりやや下の位置までで膝を上げ下ろしする 	
ラテラルレイズ(三角筋) 	<ul style="list-style-type: none"> 肘を曲げる 	<ul style="list-style-type: none"> 切り返し時姿勢より低い位置までで腕を上げ下ろしする 	<ul style="list-style-type: none"> 片手ずつ交互に行う

●講師確認用。映写はしない。