

REI 進行表／120分

2019年5月版

スライド#	スライド概要	時間	経過時間
1	挨拶など	2～3分	
2	課題説明	5分	8分
3			
4	課題Ⅰの実施方法	7分	15分
5	課題Ⅰ DVD		
6	課題Ⅱの実施方法		
7	課題Ⅱ DVD	8分	23分
8	より高い指導力とは…		
9			
10			
11			
12	課題Ⅰの動作の確認	10分	33分
13			
14			
15			
16			
17	課題Ⅰ 動きの練習	12分	45分
18	課題Ⅰ 実演のポイント		
19	動画で確認 課題Ⅰ	2分	47分
20	課題Ⅰ 指導実践	15分	62分
21	課題Ⅰ 指導のポイント		
22	課題Ⅱ 負荷強度を軽減する方法	3分	65分
23			
24	課題Ⅱの確認	13分	78分
25			
26	動画で確認 課題Ⅱ	2分	80分
27	課題Ⅱ 指導実践	12分	92分
28	サンプル動画確認 課題Ⅰ 課題Ⅱ	4分	96分
29	課題Ⅰ・課題Ⅱのリハーサル練習	20分	116分
30	まとめ 課題の確認と質疑応答	4分	120分