

1

# WEI実技講習会

WEI:ウォーキング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

挨拶、自己紹介、レジユメの確認を行う。

実技講習会の目的を伝える。

- ・対象者に合わせたエクササイズとしてのウォーキングの指導力とテンポに合わせたウォーキングを提供するためのプログラミング能力と指導力について  
確認し、実技試験に備える

※アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

## 1. WEI実技試験で求められること

2

- ・対象者に合わせて、エクササイズとしてのウォーキング指導ができる
- ・テンポに合わせたウォーキングのプログラムを作成し実演・指導できる

WEI実技試験で求められる能力について説明する。

※WEBIとの違いを明らかにする

## 2. 実技試験の課題

3

### 課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング

エクササイズとしてのウォーキングを実演・指導する

### 課題Ⅱ テンポに合わせたウォーキング

テンポに合わせたウォーキングのプログラムを作成し実演・指導する

具体的な試験の内容(課題)について説明する。

### 3. 実技試験の実施方法

4

#### 課題Ⅰ（2分間）

- ・楽な速さで歩き始める
  - ・歩幅を広げる(エクササイズ歩幅の指導)
  - ・歩調を上げる(2回)
  - ・歩き続ける
- 
- ・他の受験者を参加者に見立てて行う
  - ・参加者は定められたコースを左回りで歩く
- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題Ⅰの実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。



「実際の試験を模した映像を見ましょう。」

視聴後、「今の映像が課題 I である」ことを確認する。

※映像でのコースの距離は8mであるが、  
今回の試験では0mで行うことを伝える。

### 3. 実技試験の実施方法

6

#### 課題Ⅱ（2分間）

- ・テンポに合わせたウォーキングのパターンを2つ作成し、実演・指導する

- ・他の受験者を参加者に見立てて行う

- ・120BPMの音楽に合わせて行う

- ※エグザミネーターの合図で進行する

次に課題Ⅱ①の実演動画を見るので、詳しい説明はせず読み上げるだけでよい。



「テンポに合わせたウォーキングを実演・指導している映像を見ましょう。」

視聴後、「今の映像が課題Ⅱで指導するパターンの例を示している」ことを確認する。

## 4. エクササイズとしてのウォーキング指導

8

### 指導の手順

1. 楽な速さで歩き始める
2. エクササイズ歩幅を指導する
3. エクササイズ歩幅に合った歩調を見つけるように指導する
4. 歩き続ける
5. 動機づけを行う

エクササイズとしてのウォーキングについて説明する。

- ・歩幅を広げ、歩幅に合った無理のないピッチで歩く有酸素運動
- ・散歩や、通勤・通学など日常生活での移動手段としての歩行とは違い、「運動」として行うウォーキング

試験ではこの手順に沿って指導を進めることを説明する。



## 4. 指導手順

9

### 指導の手順

#### 2. エクササイズ歩幅で歩くための指導

「膝を伸ばしてかかとから着地します。」

「かかとから着地して、つま先で地面を蹴ります。」

「腰の回転を使って歩幅を広げましょう。」

「エクササイズ歩幅で歩く」ための指示・指導について説明する。

#### ウォーキングの限界点

- ・スピードを上げると歩幅が広がるが、どんどんスピードを上げていくとある時点でそれ以上歩幅が広がらず走ったほうが楽になる

#### エクササイズ歩幅

- ・ウォーキングの限界点より遅い速度で、有酸素運動としてある程度の時間維持できる歩幅

## 4. 指導手順

10

### 指導の手順

### 3. エクササイズ歩幅にあった歩調を見つけるための指導→2回行う

「徐々にスピードを上げて下さい。」

「エクササイズ歩幅を保ったまま歩き続けられる歩調を見つけましょう。」

「歩幅を維持したまま歩調を上げ、最適歩調を見つける」ための指示・指導について説明する。

実技試験では段階的に2回歩調を上げることを伝える。

## 4. 指導手順

11

### 指導の手順

#### 4. エクササイズ歩幅と最適歩調を維持して 長く歩くためのフォーム(上肢)の指導

「腕を前後にしっかり振りましょう。」

「肘を適度に曲げて腕を振りましょう。」

「最適な歩調を維持して長く歩き続けてもらう」ためのフォーム(上肢)の指示・指導について説明する。

- ・スピードを上げて歩くとき重要になるのが腕の振り
- ・肘を前後にしっかり振るとスピードを維持しやすくなる

## 4. 指導手順

12

### 指導の手順

#### 5. 参加者のモチベーションを向上し、継続につなげる指導

「良いフォームで歩くことができます。」  
「エクササイズとしてのウォーキングは、  
脂肪燃焼に効果的な有酸素運動です。」

「賞賛」や「効果を感じさせる」言葉がけは、参加者のやる気を出し継続につながることを説明する。

## 5.その他の指導ポイント

13

- ①早目の指示出し
- ②聞き取りやすい声
  - ・声の大きさと話すスピード
  - ・滑舌
- ③ノンバーバルキューの活用
  - ・歩き出しのタイミングを手で合図
  - ・移動の方向を手で指示

### ①早目の指示出し

- ・良い指示であっても、タイミングが遅いと役に立たない

### ②聞き取りやすい声

- ・聞こえなければ指示していないのと同じことになる

補足として肯定的表現について説明する。

- ・「〇〇しないで下さい」と言われるよりも、「〇〇しましょう」と言われたほうが行動に移しやすい

### ③ノンバーバルキューの活用

- ・口頭でのキューに対して、ボディキューなど動作で示し視覚に訴える指示のこと

## 5.その他の指導ポイント

14

### ④指導位置の工夫

- ・参加者を観察できる位置
- ・参加者から見やすい向き、立ち位置
- ・移動するときは、先頭の参加者より前に位置取り

### ④指導位置の工夫

- ・手本見せるときと参加者を観察するときの立ち位置を区別する
- ・参加者に手本を見せるときは、参加者全員から見てもらえる位置に立つ
- ・参加者を観察するときは、前、後ろあるいは横から観察して指導する

## 5.その他の指導ポイント

15

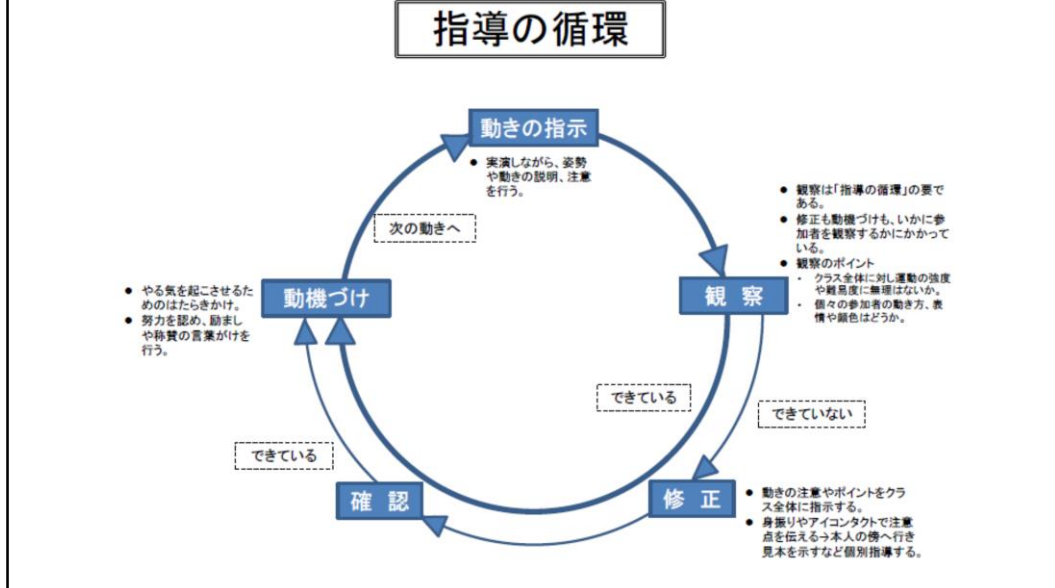
速歩きの注意点	
部位	フォーム
下 肢	膝を伸ばして着地する
	かかとから着地する
	足をローリングする
	正しく地面をキックする
	適切な歩隔(左右の足の間隔)をとる
	腰の回転を使って歩幅を広げる
上 肢	腕を前後にしっかり振る
	肘を適度に曲げて腕を振る
姿 勢	背筋を伸ばす
	目線を10～15m先の地面に向ける
その他	まっすぐに歩く
	上下動なくスムーズに歩く
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く

指導位置について説明する。

- ・膝を伸ばしているかどうか→横
- ・適切な歩隔か→後ろ
- ・目線→前

## 6.より高い指導力<指導の循環>

16



「指導の循環」の手順を確認する。

※次のスライドの<指導の手順>につなげて解説する



## 6.より高い指導力＜指導の手順＞

17

指導の 具体的内容	指導の循環				
	動きの実演・指示	⇒ 観察	⇒ 修正	⇒ 確認	⇒ 動機づけ
1 楽な速さで歩き始める ↓↓	楽な速さでの歩き始める実演・指示	◎	○	◎	○
2 歩幅を広げる ↓↓	エクササイズ歩幅の指導	◎	○	◎	○
3 歩調を上げる ↓↓	エクササイズ歩幅を維持したまま歩調を上げる、さらに歩調を上げる	◎	○	◎	○
4 歩き続ける	歩調に合った上肢の動きを指導する	◎	○	◎	◎
位置取り	受講者が指導者の動きを見ることができる	指導者が受講者の動き、表情を観察・確認できる			

表について説明する。

- ・より高い指導力を発揮して指導するための手順を具体的に示している
- ・◎の「観察」「確認」「動機づけ」は必ず行う項目
- ・○は行ったほうが良い項目

この後、この表に沿って2分間の指導ができるように練習する。



「講師による実演を見ましょう。」#5と同じ動画

視聴後、「今の映像が課題 I である」ことを確認する。

指導の手順に沿った内容になっていたことを振り返る。

実演しながら指導することを伝える。

※評価表に「本人の動き方が良い」という項目があるので、指示するのみで  
実演が伴わない指導はNG

19

## 課題Ⅰを練習しましょう

### エクササイズとしてのウォーキングの 指導練習をしましょう

進行表での練習時間: 18分

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

#### ①一斉練習(4分)

まず手順2と3を続けて行って、次に手順4と5を続けて行う。

以下の講師の指示に沿って指導することを伝える。

1. 「楽な速さで歩き始めて、姿勢とフォームを指導して下さい。」
2. 「下肢の動かし方と歩幅を広げる指導をして下さい。」  
ここで一旦区切り、指導の循環が行えたか確認する。
3. 「歩幅を維持したまま、歩調を段階的に2回上げるよう導いて下さい。」
4. 「歩き続けながら上肢の動きの指示を行って下さい。」
5. 「動機づけを行いましょう。」

講師は練習を観察し、気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

#### ②個別練習(2分×2回)

#### ③ペア練習(2分×2人)×2回

ペアを作り、1人が手順1～5まで続けて指導する。

1人が終わったら相手がフィードバックする。

講師は「開始」→「1分経過」→「終了(2分)」の合図を送りながら練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。  
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

## 7. テンポに合わせたウォーキングのプログラミング

20

- ・「その場歩き」から始める
- ・プログラムのパターンを2つ作成し、2分間で行う
- ・第1のバリエーション要素として「移動の軌跡」を決める
- ・さらに歩き方のバリエーション要素(足運び、着地部位、体勢、テンポに合わせたチェンジなど)を2つ付け加える
- ・「その場歩き」で終わる

テンポに合わせたウォーキングについて説明する。

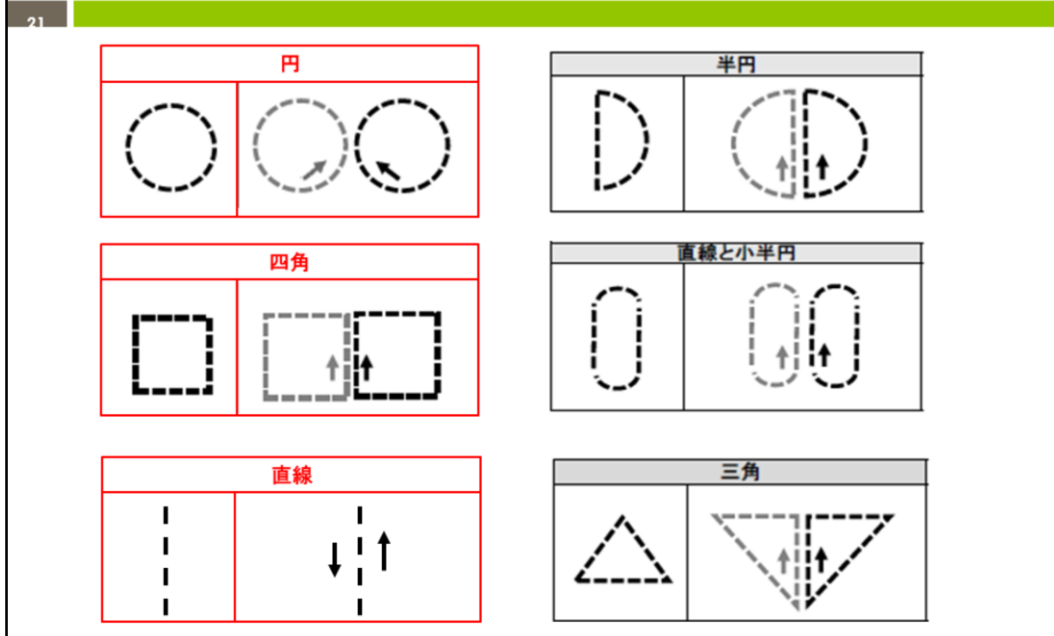
テンポに合わせたウォーキング

- ・屋内で音楽に合わせて、インストラクターの指導の下、グループで行うウォーキングプログラム
- ・屋内で行う有酸素運動として安全性が高い
- ・変化に富む歩き方を含む

※音楽を活用することでより楽しさが増すことを伝える

※試験は音楽に合わせて行うが、練習でピッチ音での指導も体験させる  
練習並びに試験の音楽は講師が用意する

## 8. バリエーション〈移動の軌跡〉



テンポに合わせたウォーキングのバリエーションを解説する。

### 【講師実演】

第1のバリエーション要素「移動の軌跡」の例を解説する。

右側の枠の図の矢印は、前歩きをしたときの移動方向の例を示している  
 ※前歩きを基本とする

## 8. バリエーション〈歩き方の要素〉

22

足運び	着地部位
<ul style="list-style-type: none"> <li>・足を開いて歩く</li> <li>・足を開いたり閉じたりしながら歩く</li> <li>・1本線の上を歩く</li> <li>・足を交差して歩く</li> <li>・つま先にかかとをつけて歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先で歩く</li> <li>・かかとで歩く</li> </ul>
	体勢
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰の位置を下げて歩く (膝を曲げたまま歩く)</li> <li>・腰の位置を下げたり上げたりして歩く</li> </ul>
	リズムチェンジ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2カウントでゆっくり歩く</li> </ul>

テンポに合わせたウォーキングのバリエーションを解説する。

### 【講師実演】

「移動の軌跡」の次に加える歩き方の要素を実演を交えて解説する。  
指導現場では、対象者の運動能力を考慮して適切な動きを選択するよう伝える。

## 8. パターンの作成

23

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	＋歩き方 <small>足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ</small>	＋歩き方 <small>足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き			
パターン2	その場歩き			

パターンの作成方法を解説する。

- ・テンポに合わせたウォーキングのベースは「その場歩き」
- ・最初に決めるバリエーション要素は「移動の軌跡」  
これで、その場歩きから移動する歩きに変わる

※実技試験では『四角、円、直線』を指定の「移動の軌跡」とする

※歩き方の要素の加え方は以下のいずれの方法でも良い

- ・1つ目の要素は1回のみ行い、次に違う要素を行う
- ・1つ目の要素に2つ目の要素を加える

(例)2カウントでゆっくり歩く(テンポに合わせたチェンジ)＋足を交差して歩く(足運び)



24

## 実技課題Ⅱ（サンプル動画）

軌跡①直線②四角



「#7とは別の軌跡のパターンの例を見てみましょう。」軌跡①直線②四角



視聴後、「今の映像がテンポに合わせたウォーキングのプログラム例の実演・指導である」

ことを確認する。

※動画では1分のパターンを2つ行っているが、試験では2分で2つのパターンを行えば良い

## 8. パターンの作成(例) サンプル動画

25

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 <small>足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ</small>	十歩き方 <small>足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ</small>
パターン1	その場歩き	 直線 ①前歩き ②方向転換 ③前歩き ④方向転換	リズムチェンジ ①③の前歩きを 「2カウントでゆっくり歩く」に 変える	足運び ①③の前歩きを 「足を交差して歩く」に変える
パターン2	その場歩き	 四角 前歩きから右に向きを 変えながら4角形に歩く (7・8歩目をその場歩き として右向きになる)	着地位置 横方向への歩きを 「つま先で歩く」に変える	体勢 「足を開いて歩く」に変える

受講者に問いかけながらプログラム例で使われたバリエーション要素を確認し、パターンの作成手順を解説する。

留意点を伝える。

- ・常に左右交互着地で歩く(ADとの相違点)
- ・120BPMで歩く場合、オンザビートで歩くのが難しい歩き方があれば  
 予め「2カウントでゆっくり歩く」テンポに合わせたチェンジを先に行うことを勧める  
 (例)「足を交差して歩く」「つま先にかかとをつけて歩く」

「パターン」が理解できたことを確認する。

26

## パターンの作成

### 自分でパターンを作成しましょう

進行表での作成時間: 15分

付録のプログラムシートを使ってパターンを作成する。

「1つ目のパターンを作りましょう。」

「四角、円、直線から移動の軌跡を選んで下さい。」

「次に、歩き方のバリエーション要素を1つを選んで下さい。」

「さらにもう1つ、歩き方のバリエーション要素を選びましょう。」

「同じ要領で2つ目のパターンを作ってください。」

2分間に2つのパターンを実演・指導できるよう歩数の配分を決める。

「2つのパターンが完成したら、移動の軌跡の歩数を決めましょう。」

※1分間+1分間ではなく、2分間に2つパターンを示していれば良い

## 9. テンポに合わせたウォーキングの指導

27

- ・120BPMの音楽に合わせて、動きを見せながら指導する
- ・「その場歩き」の開始や、「移動の軌跡」を始めとしたバリエーション要素を加えるときは、動きの変わり目より早く指示を出す

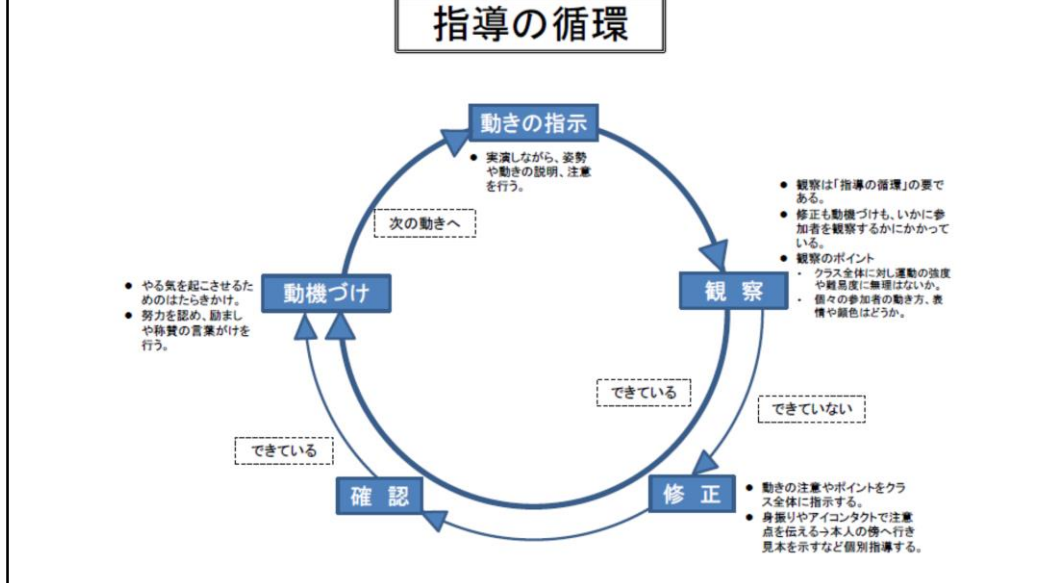
テンポに合わせたウォーキング指導における留意点を説明する。

以下の点も補足する。

- ・動きがフレーズに合わなくてもテンポに合わせて合っていれば良い

## 9.より高い指導力＜指導の循環＞

28



「指導の循環」の手順を確認する。

※テンポに合わせたウォーキングの指導の際も指導の循環に沿って行うことを説明する

29

## 課題Ⅱを練習しましょう

### テンポに合わせたウォーキングの実演・指導練習をしましょう

進行表での練習時間: 15分

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

音楽は講師が準備する

・パターンの始めと終わりに「その場歩きを入れる」

①一斉練習(2分×2回)

③ペア練習(2分×2人)×2回

ペアを作り、1人が手順1～5まで続けて指導する。

1人が終わったら相手がフィードバックする。

講師は「開始」→「1分経過」→「終了(2分)」の合図を送りながら練習を観察する。

気づいた点を全体に対してコメントする。

その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

**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**

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

- ・グループで交代に1人ずつ実演しながら指導する  
1グループ5名を想定(1人2分×5名)

講師は「開始」→「1分経過」→「終了(2分)」の合図を送りながら練習を観察する。  
気づいた点を全体に対してコメントする。  
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。

31

## リハーサル練習

### 課題Ⅱ

2分間のテンポに合わせたウォーキングのプログラムを作成し、実演・指導する

実施方法を説明し、開始位置を指示して練習を始める。

- ・グループで交代に1人ずつ実演しながら指導する  
1グループ5名を想定(1人2分×5名)

講師は「開始」→「1分経過」→「終了」の合図を送りながら練習を観察する。  
気づいた点を全体に対してコメントする。  
その際、評価表に沿って試験に特化した内容を伝える。



## 試験の準備はできましたか？

**課題Ⅰ エクササイズとしてのウォーキング**  
エクササイズとしてのウォーキングを実演・  
指導する

**課題Ⅱ テンポに合わせたウォーキング**  
2分間のテンポに合わせたウォーキングのプロ  
グラムを作成し、実演・指導する

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  
終了の挨拶を行う。