

AD (エアロビックダンスエクササイズ)

ADB I

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可 ※課題Ⅰは2分、課題Ⅱは1分 ・受験番号順に行う ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で一斉に行う 「基本姿勢を取ってください」→「4、3、2、はい」 「横を向いて下さい」→「4、3、2、はい」 ●課題Ⅱ ・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機） ・規定動作①～④を行いながら指示、指導する（1分） ・エグザミネーの合図で始める→「始めてください」 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 規定動作の実演 ①レッグカール (4カウント×4回) 16カウント ②グレイプバイン (8カウント×2回) 16カウント ③ニーアップ (4カウント×4回) 16カウント ④ステップタッチ (4カウント×4回) 16カウント ●課題Ⅱ. 規定動作の指導	

<実施方法>

●課題Ⅰ.
規定動作を実演する

- ・①→②→③→④の順番で行う
- ・正面：規定動作2回→横向：規定動作2回
- ・グループ全員が一斉に行う

※エグザミネーの掛け声で進行する

- ・時間：2分
- ・音楽：135bpm程度

●課題Ⅱ
規定動作を行いながら指示、指導する

- ・1人ずつ行う
- ・①→②→③→④正面を向いて2回繰り返す
- ・参加者役なし
- ・時間：1分
- ・音楽：135bpm程度

2025年度・2026年度

ADBI 実技試験 評価表

実施日	ADBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

受験番号

No.

氏 名

1	2	3	4	5	6
○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない

評価項目		内 容		○×記入欄		○×記入欄		○×記入欄		○×記入欄		○×記入欄		○×記入欄	
規定動作の 実演		①規定動作 全体として ②良い姿勢で明確 ③ビートに合っている	レッグカール (ローイング)												
			グレイプバイン (スウィング&クラップ)												
			ニーアップ (ハンズアップ)												
			ステップタッチ (クラップ)												
規定動作の 指導			指示のタイミングがよい												
			適切な姿勢と動作について説明している												
			聞き取りやすい話し方(声を含む)である												
			安全性に関する注意をしている												
判 定					合格・不合格		合格・不合格		合格・不合格		合格・不合格		合格・不合格		

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。

AD (エアロビックダンスエクササイズ)		
ADI		
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可（2分30秒） ・受験番号順に行う ・受験者以外は参加者役を行い、次番の人は待機する ＊受験が終わった人は次番の受験中、休憩してもよい ・課題のエクササイズを（作成したプログラム）を実演、指導する（2分30秒） ・音楽がかかったら、行いやすいところから始める ・エグザミネーの合図により終了 「あと1分です」→「終了です」 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●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、実演・指導 ・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 ※課題のプログラムをより高いレベルで指導	

2025年度・2026年度

ADI 実技試験評価表

実施日	ADI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

NO.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容		評 価	メモ欄	見るポイント
運動強度を上げる 2分30秒のプログラム	課題の強度変化 になっている	徐々に上げる (2分30秒)			<input type="checkbox"/> 大筋群を継続的に動かしている <input type="checkbox"/> 運動強度を変化させる要因を活用している
	つなががスムーズである				<input type="checkbox"/> 下肢の動きのつながりが不自然でない <input type="checkbox"/> 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				<input type="checkbox"/> 局所の負担や疲労を招く動きの選択をしていない <input type="checkbox"/> 上肢の拳上動作が多くない
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い（立ち位置と体の向き） ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判定：	合格	保留
-----	----	----

↑
5項目すべて○

↑
×が1つ以上ある



RE (レジスタンスエクササイズ)		
REBI		
1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けと課題Ⅱを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可 ※課題Ⅰは1分30秒、課題Ⅱは1分 ・受験番号順に行う ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で一斉に行う 「スクワットを始めてください」 → 「終了です」 「プッシュアップを始めてください」 → 「終了です」 「カールアップを始めてください」 → 「終了です」 ●課題Ⅱ ・受験者以外はその場で待機 ・あらかじめ決められた規定動作を告げてから実演・指導を行う（1分） ・時間前に終わった場合は「終了です」と告げる ・エグザミネーの合図により終了→「終了です」 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 規定動作の実演 ①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ それぞれ4回以上示す ●課題Ⅱ. 規定動作の指導 ・①②③から1つを指導する	

<実施方法>
 課題は当日集合時に発表（JAF Aにより）
 1グループ5～6名

●課題Ⅰ.
 規定動作を実演する
 ・①→②→③の順番で行う
 ・グループ全員が一斉に行う
 ※エグザミネーの合図で進行する。
 ・時間：1分30秒

●課題Ⅱ.
 規定動作を4回以上示し、指導する

・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

REBI 実技試験 評価表

グループ

受験番号

No.

氏 名

フリガナ

実施日	REBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	
規定動作の実演	① 規定動作 ② 良い姿勢 で明確に	① スクワット
		② プッシュアップ
		③ カールアップ

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

指導する規定動作

規定動作の指導	適切な姿勢と動作について説明している
	規定動作を4回以上示している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

判 定

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準: 2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。

RE (レジスタンスエクササイズ)		
RE I		
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けと課題Ⅰ・課題Ⅱを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可 ※各課題に対し1分30秒ずつ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人は待機する ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で始める→「始めてください」 ・あらかじめ決められた筋名を告げてから実演・指導を行う（1分30秒） ※時間前に終わったら「終了です」と告げる ・エグザミネーの合図で課題Ⅱに移る →「終了です」「課題のⅡを始めてください」 ●課題Ⅱ ・あらかじめ決められたエクササイズ名と、負荷強度を下げる方法を告げてから実演・指導を行う（1分30秒） ※時間前に終わったら「終了です」と告げる ・エグザミネーの合図により終了→「終了です」 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●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示し指導する 三角筋・上腕三頭筋・腹筋群・大臀筋・（股）外転筋・大胸筋・大腿四頭筋・ハムストリング・腸腰筋 計9部位 課題の1つを4回以上示し、実演する ●課題Ⅱ 負荷強度の高い5つのエクササイズから1つ、負荷強度を下げたエクササイズを示し指導する 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両腕のラテラル（サイド）レイズ ※課題Ⅰ、Ⅱをより高いレベルで指導	<実施方法> 課題は当日集合時に発表（JAF Aにより） 1グループ5～6名 ●課題Ⅰ エクササイズを実演、指導する ・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 ●課題Ⅱ エクササイズを実演、指導する ・負荷強度を下げる方法を言う ・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 ※1人ずつ課題Ⅰ、Ⅱを続けて行う ※他の受験者を参加者に見立てて指導する

REI 実技試験評価表

実施日	REI 回期	開催地・会場	担当エグザミネー

No.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	課題の筋	評 価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズを選択	課題に合ったエクササイズを <u>4回以上</u> 示している（安全性の配慮を含む）	三角筋 上腕三頭筋 腹筋 大殿筋 股関節外転筋 大胸筋 大腿四頭筋 ハムストリング 腸腰筋			<input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 課題のエクササイズを4回以上示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
負荷強度の調節	本人が告げた方法を用いて負荷強度を下げたエクササイズを <u>4回以上</u> 示している	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両腕のラテラルレイズ			<input type="checkbox"/> 負荷強度を軽減する方法を告げている(自重負荷／関節角度／部位の限定) <input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを4回以上示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判 定 :	合 格	保 留
-------	-----	-----

↑
4項目すべて○

↑
×が1つ以上ある

SE (ストレッチングエクササイズ)

SEBI

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けと課題Ⅱを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目は待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可 ※課題Ⅰは1分30秒、課題Ⅱは1分 ・受験番号順に行う ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で一斉に行う 「体側のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」 「大腿外側部のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」 「大腿前部のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」 ●課題Ⅱ ・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機） ・あらかじめ決められた規定動作を告げてから実演・指導を行う（1分） ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる ・エグザミネーより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 規定動作の実演 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. 規定動作の指導 ・①②③かいずれか、1つ	

2025年度・2026年度

SEBI 実技試験 評価表

実施日	SEBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

受験番号

No.

氏 名

フリガナ

1	2	3	4	5	6

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	
規定動作の実演	①規定動作	①体側部(立位)
	②良い姿勢を保持	②大腿外側部(座位)
		③大腿前部(側臥位)

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄

指導する規定動作

規定動作の指導	適切な伸長姿勢に導いている
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③

判 定	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格
-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。

SE (ストレッチングエクササイズ)

SE I

1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けと課題Ⅰと課題Ⅱを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 点呼（エグザミネーより） ※1グループ目のみ練習可 ※各課題に対し1分30秒ずつ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人は待機する ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で開始する→「始めてください」 ・あらかじめ決められた部位名を告げてから実演・指導を行う ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる ・エグザミネーの合図で課題Ⅱに移る →「終了です」「課題のⅡを始めてください」 ●課題Ⅱ ・あらかじめ決められたエクササイズ名と、修正する方法を告げてから実演・指導を行う ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる ・エグザミネーより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感があるエクササイズを示している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感のあるエクササイズを示し指導する 大腿前部 大腿後部 殿部 大腿内側部 下腿後部 胸部 上背部 上腕背部 腰部・腿付け根 計10部位 ●課題Ⅱ. 柔軟性が乏しいと実施困難な5つのエクササイズから1つ、姿勢、ポジション等を修正したエクササイズを示し指導する ①立位での大腿前部のストレッチ ②長座位での大腿後部のストレッチ ③胡坐での上腕背部のストレッチ ④座位開脚での大腿内側部のストレッチ ⑤胡坐での胸部のストレッチ ※課題Ⅰ、Ⅱをより高いレベルで指導	

SEI 実技試験評価表

実施日	SEI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

No.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	課題の部位	評価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズを選択	課題に合ったエクササイズを示している (安全性の配慮を含む)	大腿前部 大腿後部 殿部 大腿内側部 下腿後部 胸部 上背部 上腕背部 腰部 腿付け根			<input type="checkbox"/> 課題部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 準備姿勢→伸長姿勢が明確である(伸長姿勢を 5秒程度 保持している) <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や力みがない(部位がリラックスしている)
姿勢やポジションの修正	本人が告げた方法を用いてエクササイズの修正ができています	①立位での大腿前部のストレッチ ②長坐位での大腿後部のストレッチ ③胡坐での上腕背部のストレッチ ④座位開脚の大腿内側部のストレッチ ⑤胡坐での胸部のストレッチ			<input type="checkbox"/> 修正する方法を告げている (姿勢・支持面／関節角度／伸長部位の限定) <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを示している (準備姿勢→伸長姿勢を明確にし、伸長姿勢を 5秒程度 保持) <input type="checkbox"/> 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や力みがない(部位がリラックスしている)
より高い指導力	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判 定 :	合 格	保 留
-------	-----	-----



↑
4項目すべて○

↑
×が1つ以上ある

WE（ウォーキングエクササイズ）			
WEB I			
1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		▼実施手順（当日の流れ） 集合 ・グループ分けを発表（エグザミネー） ・試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネー） 会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループが待機する 試験 点呼（エグザミネー） ※1グループ目のみ練習可（課題Ⅰ1分、課題Ⅱ1分） ●課題Ⅰ ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「終了」 ●課題Ⅱ ・受験番号順に行う（受験者以外はその場で待機する） ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「終了」
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している		
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 課題運動の実演 ※実演手順 1. 立位 2. 普通歩き（1往復） 3. 正しい姿勢とフォームの速歩き ●課題Ⅱ. 課題運動を実演しながら、速歩きのウォーキングフォームについて指導 A. 上肢の動かし方と姿勢 B. 下肢の動かし方	<実施方法> ●課題Ⅰ. 課題運動を実演する 時間：1分 ※定められた____mの折り返しコースを左回りで歩く（会場の広さに合わせて適宜変更可能） ※グループ全員が一斉に行う ●課題Ⅱ. 課題運動を実演しながら、指導する 時間：1分 ※定められた____mの折り返しコースを左回りで歩く（会場の広さに合わせて適宜変更可能） ※一人ずつ行う（参加者役なし）	

2025年度・2026年度

WEBI 実技試験 評価表

実施日	WEBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネー

グループ						
受験番号						
No.	1	2	3	4	5	6
氏 名						
フリガナ						
	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない	○:できている ×:できていない
評価項目	内 容	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
課題運動の 実演	課題運動を行っている					
	良い姿勢、良いフォームで明確に動いている					
指導する部位		A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢
課題運動の 指導	指示のタイミングが良い(間をおいて次の指示を出している)					
	適切な姿勢とフォームについて説明している					
	聞き取りやすい話し方である(声を含む)					
	安全性に関する注意をしている(呼吸、強度、骨格系)					
判 定	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格

判定基準: 2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



WE (ウォーキングエクササイズ)		
WE I		
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合 ・グループ分けを発表（エグザミネー） ・試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネー） 会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループが待機する 試験 点呼（エグザミネー） ※1グループ目のみ練習可（課題Ⅰ2分、課題Ⅱ2分） ●課題Ⅰ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する 受験が終わった人は1回休みとする ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」 ●課題Ⅱ ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する 受験が終わった人は1回休みとする ・エグザミネーの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●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 ※指導手順 1. 楽な速さで歩き始める 2. 歩幅を広げる 3. 歩調を上げる（2回） 4. 歩き続ける ●課題Ⅱ. 2分間のテンポに合わせたウォーキングプログラムを作成し、実演、指導する ①その場歩きから始める ②移動の軌跡を描く ③歩き方のバリエーション要素を2つ付け加える ・①～③を2種類行う ・より高い指導力で指導する	

2025年度・2026年度

WEI 実技試験評価表

実施日	WEI 回数	開催地・会場	担当エグザミネーター

No.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている
×:できていない

	内 容	評 価	メモ欄	見るポイント
エクササイズとしての ウォーキング指導	エクササイズとしてのウォーキングを 指導している			<input type="checkbox"/> 歩幅を広げるよう指導している <input type="checkbox"/> 歩幅を維持しながら歩調を上げるよう指導している(2回) <input type="checkbox"/> 上げた歩調を維持するための上肢の動きを指導している
2分間のテンポに合わせた ウォーキングプログラム作成	課題に合致したログラムである			<input type="checkbox"/> 2つのパターンから構成されている <input type="checkbox"/> 各パターンに、バリエーション要素として、第一要素の「移動の軌跡」とそれ以外に2つの要素が含まれている <input type="checkbox"/> 各パターンの始めに「その場歩き」を行っている
より高い指導力	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている(立ち位置の位置取りを含む) <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い (立ち位置と体の向き) ※どちらか1つできていれば○			<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判 定 :	合 格	保 留
	↑ 6項目すべて○	↑ ×が1つ以上ある

© 2025 Japan Fitness Association



AQW（アクアウォーキングエクササイズ）		
AQWBⅠ		
1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ・受験番号順に開始 *1グループ目のみ練習可 *課題Ⅰ→1分 課題Ⅱ→1分 ●課題Ⅰ ・エグザミネーの掛け声により一斉に行う。 ・動きの変化はエグザミネーの進行による 「前歩き、始め」→「後ろ歩き、始め」→「横歩き、始め」→「終了です」 ●課題Ⅱ ・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機） ・エグザミネーより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している	
3 課題	<div><div><試験内容> ●課題Ⅰ. 規定動作の実演 ①前歩き （平泳ぎのように水をかく） ②後ろ歩き （両手で前に水を押す） ③横歩き （両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へ水をかく） ●課題Ⅱ. 規定動作の指導 ①前歩きを指導する。 左右交互に水を掻く動きから、平泳ぎのように水を掻く動作に変える</div><div><実施方法> 課題は当日集合時に発表（JAF Aにより） 1グループ5～6名 ●課題Ⅰ. 規定動作を実演する ・①→②→③の順番で、各動作を20秒程度行う ・1グループ数名が一斉に行う *エグザミネーの掛け声で進行する ・時間：1分 ●課題Ⅱ. 規定動作①を行いながら指導する ・1人ずつ行う ・参加者役なし ・時間：1分 ※陸上で水を意識した動作で行う</div></div>	

2025年度・2026年度

AQWBI 実技試験 評価表

実施日	AQWBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

受験番号

No.

氏 名

フリガナ

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	
規定動作の 実演	良い姿勢で 明確に動い ている	前歩き
		後ろ歩き
		横歩き
規定動作 (前歩き) の指導	次の動きの指示がある	
	適切な姿勢と動作について説 明している	
	聞き取りやすい話し方(声を含 む)である	
	安全性に関する注意をしている	

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

判 定

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。

AQW (アクアウォーキングエクササイズ)		
AQWI		
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けと課題を発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ＊1グループ目のみ練習可 課題Ⅰ→3分 課題Ⅱ→1分30秒 ・受験番号順に開始 受験者以外は参加者役として参加、次番の人は待機する。 ●課題Ⅰ：（例①の課題の場合） ・エグザミネーの合図で開始 ・前歩きで徐々に強度を上げるプログラムを1分30秒行う ★エグザミネーより「終了です、次を始めてください」 ・横歩きで徐々に強度を上げるプログラムを1分30秒行う ★エグザミネーより「終了です。課題のⅡを始めて下さい」 ●課題Ⅱ ・課題のエクササイズを指導する。＊動作は4回以上示す ・時間内に終われば「終了です」と言う ・エグザミネーより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. アクアウォーキングのプログラム作成、実演・指導 ・2つの課題から1つ ・運動強度を上げる1分30秒のプログラムを2つ作成、実演・指導する。 計3分 ①前歩きと横歩き（それぞれで1つ、計2つ） ②前歩き後ろ歩き（それぞれで1つ、計2つ） ●課題Ⅱ. 水中レジスタンスエクササイズの実演、指導 ・5つの筋から1つ、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し指導する。 ①腹直筋 ②大胸筋 ③上背部 ④大腿四頭筋(片足のみ) ⑤股関節外転筋(片足のみ) ※課題Ⅰ,Ⅱをより高いレベルで指導	

2025年度・2026年度

AQWI 実技試験評価表

実施日	AQWI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

No.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容			評 価	メモ欄	見るポイント
運動強度を 考慮した 1分半の プログラム2つ	指定された2つのプログラム	□前歩きと横歩き □前歩きと後歩き				□指定された2つのプログラムを行っている
	運動強度が上がっている					□運動強度を変化させる要因を活用している □運動強度の変化が極端でない
より高い 指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○					□参加者全体をよく見ている □参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている □参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○					□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している
						□本人の動き方が良い
条件に応じた レジスタンス エクササイズの 選択	課題に合ったエク ササイズを 4回以上示している	筋名	腹直筋 大胸筋 上背部 大腿四頭筋(片足のみ) 股関節外転筋(片足のみ)			□対象とする筋に水の抵抗がかかる動作である □強化する筋を短縮させるときにアクセントをつけている
より高い 指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○					□参加者全体をよく見ている □参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている □参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○					□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している □本人の動き方がよい

判 定 :	合 格	保 留
-------	-----	-----

↑
7項目すべて○

↑
×が1つ以上ある

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ＊1グループ目のみ練習可 ＊課題Ⅰ→1分30秒 課題Ⅱ→1分30秒 ・受験番号順に行う ●課題Ⅰ ・音楽とエグザミネーの合図で開始 ・一斉に①～④の動作を32カウント行う。 ●課題Ⅱ ・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機） ・規定動作①～④を行いながら、指導する（1分30秒） 例） ジョギング8C×4を行いながら指導する →キッキング8C×4を行いながら指導する →ロッキング8C×4を行いながら指導する →シザース8C×4を行いながら指導する 終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いながらタイミングよく指示を出している	
3 課題	<試験内容> ●課題Ⅰ. 規定動作の実演 ①ジョギング ②キッキング ③ロッキング ④シザース ・それぞれの動作を8カウント×4回行う ・トータル32カウント ●課題Ⅱ. 規定動作の指導	

<実施方法>
 課題は当日集合時に発表（JAF Aにより）
 1グループ5～6名
●課題Ⅰ.
 規定動作を実演する
 ・①→②→③→④の順番で行う
 ・正面向きで1回行う
 ・1グループ数名が一斉に行う
 ・時間：1分30秒
 ・音楽：125bpm程度

●課題Ⅱ.
 規定動作を行いながら指導する
 ・1人ずつ行う
 ・①→②→③→④正面を向いて1回行う
 （課題Ⅰを行いながら指導する）
 ・参加者役なし
 ・時間：1分30秒
 ・音楽：125bpm程度

 ※陸上で水を意識した動作で行う

2025年度・2026年度

AQDBI 実技試験 評価表

実施日	AQDBI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

グループ

受験番号

No.

氏 名

フリガナ

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

○:できている
×:できていない

評価項目	内 容	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
規定動作の 実演	ジョギング						
	キッキング						
	ロッキング						
	シザース						
規定動作の 指導	指示のタイミングがよい						
	適切な姿勢と動作について説明している						
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である						
	安全性に関する注意をしている						
判 定		合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。

© 2025 Japan Fitness Association



1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など	▼実施手順（当日の流れ） 集合（エグザミネーより） ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する 試験 ・点呼（エグザミネーより） ＊1グループ目のみ練習可 2分30秒 ・受験番号順に行う 受験者以外は参加者役として参加、次番の人は待機する。 ・課題のエクササイズ（作成したプログラム）を実演、指導する。（2分30秒） ・音楽がかかるので、行いやすいところから始める ・エグザミネーより…「1分前の合図」 ・エグザミネーより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している	
3 課題	<試験内容> ●課題： 運動強度を上げる2分30秒のプログラムを作成、実演・指導する ・指定された3つの動きを取り入れる ①ロッキング ②ジャンピング ③シザース ・順番は問わない ・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 ※課題のプログラムをより高いレベルで指導	

2025年度・2026年度

AQDI 実技試験評価表

実施日	AQDI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

No.	グループ	受験番号	氏 名

○:できている

×:できていない

評価項目	内 容		評 価	メモ欄	見るポイント
運動強度を上げる 2分30秒のプログラム	指定された3つの 動きを使っている	ロッキング			<input type="checkbox"/> 指定された3つの動きが入っている
		ジャンピング			
		シザース			
	強度を変化させている（安全性の配慮を含む）				<input type="checkbox"/> 運動強度を上げる要因を活用している <input type="checkbox"/> 運動強度の変化が極端でない
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い（立ち位置と体の向き） ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 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している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
	参加者をスムーズに導いている				<input type="checkbox"/> 動きの変わり目で適切な指示をしている

判定：

合格

保留

↑
5項目すべて○

↑
×が1つ以上ある