



## チェアエクササイズ

1. 氏名 : \_\_\_\_\_

2. 今回のルーティンの題 : \_\_\_\_\_

3. 今回のルーティンを指導して、参加者の様子はいかがでしたか。  
(歌の反応や参加者が考えた言葉の例などもあればお願いします。)

4. 現在チェアエクササイズを指導されている場所と状況(特徴)について教えてください

①施設名

②クラス名

③曜日と時間

④クラス時間

⑤平均人数

⑥世代層

⑦男女比

⑧運動強度

5. チェアエクササイズ指導に対するポリシーや今後の抱負をおきかせください

6. 今までのチェアエクササイズ指導において過去の失敗や成功から学んだことはありますか?

認定番号：

氏名：

ムーブメント (動き)	カウント	キューイング	動きの説明	指導上の留意点
【 】	Cx			
【 】	Cx			
【 】	Cx			
【 】	Cx			