

「フィードフォワード～クラス前の指導(約30秒)～」

チェアエクササイズの特長や運動効果を一般愛好者に理解できるよう身振り手振りを交えて説明する。

キ	足	し	ッ	か	リ	健康	康	グ	く
リ	エ	ク	サ	サ	イ	ス	を	ニ	紹
介	し	ま	す	。	オ	ス	!	よ	い
し	よ	!	と	い	う	か	け	声	か
凵	し	い	2	フ	の	エ	ク	サ	サ
イ	ス	で	す	。	手	足	を	大	き
く	突	き	出	す	動	き	と	、	ボ
一	ト	を	こ	ぐ	よ	う	な	だ	イ
ナ	ミ	ツ	ク	な	動	子	で	あ	。
全	身	を	し	ッ	か	リ	動	か	100
手	あ	の	で	、	運	動	不	足	の
解	消	に	あ	あ	あ	め	で	あ	。
ゼ	ひ	一	お	者	に	や	ッ	て	み
し	よ	り	。						
									150

「フィードバック～クラス後の指導(約1分)～」

実施した「完成コンビネーション」について、目的や修正の理解を高めるよう身振り手振りを交えて説明し運動の動機づけに貢献する。

- 目的を伝える: 何のために行うのか? 日常生活動作の何に役立つのか? どのような効果が期待できるのか?
- 修正: 動作のポイントや動きの質を高めるコツ・イメージを伝える

【動作Aの動きについて(100～150文字程度)】

「オス」では 手と足を同時に大きく動かしました。
 普段曲がりかちな肘・膝を伸ばし、手足全体に
 カを入れた運動です。手首・足首を立てるとカが
 入りやすくなります。

【動作Bの動きについて(100～150文字程度)】

「よいしょ」は股関節を滑車のよりに動かします。
 足全体に体重をかけて床を踏んで体を起すことで、
 足の運動にもなり、立ちあわりの練習を促すこと
 がおとなりことを目指しています。日常生活動作が
 スムーズになるような動きです。

認定サーキットチェア・インストラクター 課題見本指導案

※ 8カウント 氏名：

完成コン ピネーショ ン(16~32 カウント)	1	オス	2	よいしょ!	3	オス	4	よいしょ!

メモ

動きの 指示	1		2		3		4	
	A	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)			
※指導上のポイント								

動きの 指示	5		6		7		8	
	B	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)			
※指導上のポイント								

動きの 指示	9		10		11		12(約1分)	
	C	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)	オス(手足)	よいしょ!(手のみ)			
※指導上のポイント								

動きの 指示	13		14		15		16	
	D	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)			
※指導上のポイント								

動きの指示	17	18	19	20	
E	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)	
※指導上のポイント					

動きの指示	21	22	23	24(約2分)	
F	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(手足)	よいしょ!(重心移動)	
※指導上のポイント					

動きの指示	25	26	27	28	
G	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	
※指導上のポイント					

動きの指示	29	30	31	32	
H	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	
※指導上のポイント					

動きの指示	33	34	35	36(約3分)	
I	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	オス(反対の手足)	よいしょ!(重心移動)	
※指導上のポイント					