

# 令和6年度 派遣指導者研修

第1回 令和7年1月26日(日) 10:00~12:00

参加者 (12名) : 渡辺 山本 黄地 松澤 波多野  
大森 長岡 伊藤 小笹 山口 森本 河村

時間	内容
10:00~10:30	今年度派遣事業の振り返り 「事前アンケートの共有」
10:30~11:15	課題提出の説明、質疑応答
11:15~11:30	事務局より諸連絡

- ご参加ありがとうございます。
- ビデオと音声の確認ができた方は、ミュートにして離席して頂いて結構です。
- 開始まで、しばらくお待ちください。
- 通常はミュートに、発言される時はミュートを外してお話してください。

# 令和6年度 派遣指導者研修

## 第2回 令和7年1月26日(日) 19:00~21:00

参加者(9名) : 藪田 鎌田 成田 植野 井上  
西垣 佐竹 土佐 下古谷

時間	内容
19:00~19:30	今年度派遣事業の振り返り 「事前アンケートの共有」
19:30~20:15	課題提出の説明、質疑応答
20:15~20:30	事務局より諸連絡

- ご参加ありがとうございます。
- ビデオと音声の確認ができた方は、ミュートにして離席して頂いて結構です。
- 開始まで、しばらくお待ちください。
- 通常はミュートに、発言される時はミュートを外してお話してください。

# 【今年度派遣事業の振り返り】

〈1年間の業務を通して頑張ったと思うところ〉

## 体調管理面

体調管理。

自身の体調管理を心掛けて業務を遂行する。

任された業務は責任を持って遂行出来るよう健康に気をつけ頑張りました。

欠席せず業務を行えたこと。（コロナ感染を除く）

## 報告書、提出物関係

業務終了後の報告書をできる限り当日に完成させ確認して速やかに提出

報告書は3日以内の提出期限がありますが明日やろうではなく、できる限りその日に入力する事を心掛けました。結果として、参加者さんの様子もしっかりと覚えているので個人欄の記載がしやすくなりました。

指導に入る前の業務内容の詳細を確認する

提出物も漏れや誤りが無いように進めていきました。

三木市の業務日程において不在箇所が出ないように調整を行いました。

## 参加者への対応

参加者の名前を覚え声かけをしていくこと。

メンバー様との会話を通して何を不便と感じ、ちょっとでも改善できる提案をしていくこと。

参加者に笑顔でお帰り頂くこと。

参加者さんが体操を継続したくなる雰囲気づくり、体操指導。

慣れ親しんで頑張られている体操をより分かりやすくしっかり効果が出る様に、クセや痛みが出る動作を確認し、修正するようにしました。

参加者さん同士が関係を作れるような、会話のきっかけや、雰囲気作り。ポイントを絞った説明をすること。

利用者さまがいつもの普段のお姿(心も体も緊張されないお姿)であられるように、できるだけ自然体でフレンドリーにそして敬意を持って接する事に頑張ったつもりです。

参加者さんが来られたら、笑顔で挨拶し、血圧測定では、一人一人に体調を伺ったり声をかけるようにしました。楽しく安全に運動してもらえるように、トレーナーさんに合わせて声かけをしたり、私は立って同じ運動をしました。

介護予防施設での業務において1時間の枠を利用者様に満足して頂ける内容を提供するよう努めていきました。

運動の目的を理解した上で体を動かしてもらえるように、説明は短く端的に伝える。

参加者さんに1つ1つ動きを分かりやすく伝えるよう努力しました。自信の無さから焦ってしまう事もあり、自信を付ける為にもサーキットチェアを受講しました。

何十年ぶりかのトレーニングジムの指導、初心に戻り、こられた方にあった指導できるようつとめた。

新しい事業に携わる際に今まで以上に参加者の様子を詳しく観察、報告するようにしたこと。

## その他

人が足りないところに積極的に入るようにしたこと。

テーマにそった内容を興味深くとりこんでいただけるように準備して進めていくこと。

事前準備をして取り組め、時間配分もきっちりできたことは自信につながりました。

回数が少ないこともあり、しっかり予習復習？反省を行うことを心がけました。

昨年よりも数多くのレッスンを担当しました。

失敗のないように、迷惑をかけないように、そればかり気をつけていたように思います。

## 〈1年間の業務を通しての反省点〉

### スキルアップに関すること

まだまだレッスン数が少ないので場数を踏んでわかりやすいレッスンを提供できるようにがんばりたいです。

もっと勉強してスキルアップしていきたい。

介護予防施設業務に関して、まだ指導スキルを向上させていく必要があります。勉強していきます。

チェアエクササイズクラブ投稿動画が納得の物ではありません。こちらもレベル向上に努めます。

身体に不具合がある方への知識と経験の不足であったと思います。

講話のパートで、もっと順序立ててスムーズにお伝えできるようにしたい。

体力測定で余った時間に行う簡単で楽しみながらできる体操のレパトリーがまだまだ少ないこと。

分からない事だらけで、必死にこなしているだけで指導者としては力不足でした。

## 参加者への対応

全体をしっかりと見て一人一人の表情や動きを把握出来るよう常に気を配るようにする。

声かけがスムーズにできていないなと感じています。

個別対応が余りできなかった。

自主教室の時間が短縮され、途中休憩時間などに参加者さん同士の情報交換などがさかんになると、時間がなくなってしまい、最後が駆け足になってしまう点。情報交換なども大切であるが、教室のあとに個人的に聞いていただくなど、こちらからうまく促していきたい。（東近江市）

新規の方が来られた時は始まるまでの短い時間で身長体重計測、握力測定、ご案内などに時間を取られるので、その間は、参加者の血圧測定をトレーナーさん一人に対応するので、始まる時間ギリギリになります。新規の方だけ、来られた時間によっては始まってから新規対応しても良かったと思いました。（箕面市）

## 報告書等の提出物、ドロップボックスに関すること

このアンケートのように締め切りを設けられている作業の提出期限。早めに提出できるように心掛けたいです。

報告書の記入漏れなどないようにさらにチェックする方がよかった。

報告書を当日もしくは次の日までに記入するようにしたい。

申請書の記載にミスがあり指摘されるまで気づくことが出来なくて担当の田中様に何度かご迷惑を掛けてしまいました。

給与申請で間違いや抜けがあり、ご迷惑をおかけしました。

それともっと早くパソコンや自宅のネット回線の不調など直しておくべきでした。

書類などの入力も間違いが多く、抜けてる所も多々ありご迷惑おかけしました。

三木市業務において、資料の持参を忘れて代表者様にコピーをお願いすることになりました。以後、しっかり持参物の確認をします。

## その他

2班に分かれたため、前半後半と同じ内容で伝えるべきところ、どうしても「全く同じ内容」にはならないことが多く、平等性が保ちにくかった（箕面市）

体力測定機材を搬入搬出する際に電池などの備品のチェックをもう少し頻繁にするべきだった。

代行を多く出してしまうこと。

代行をお願いする回数が多く、みなさんに助けていただきました。

精一杯業務を遂行したので、現時点での反省点はありません。

## 〈現在の業務の課題・疑問点（主に現場で感じる点）〉

### 三木市

三木市の健脚体操DVDの映像について、足が床に着いていない。足台を使用しないのか？指導員の言っている説明と映像が違う為、戸惑ってしまう。

⇒足裏を床につけて行うよう伝えてください。

三木市のいきいき体操の業務時間は1時間30分ですか？教室によって2時間とか記載されている。この時間を担当するのか？また、私たちの指導は体操のみ指導する？口腔体操も指導する？体操開始前に参加者さんは口腔体操などをされていることもあります。前は、私たちは口腔の専門では無いので、こんなものがあることは知っておいて下さいとのことでした。如何でしょうか？

⇒弊社の担当時間は90～120分間です。教室によって時間が違いますが、その教室にあわせて担当時間が異なります。

⇒口腔体操の指導は不要です。体操開始前に実施している教室でも早く行く必要はありません。

・午前午後、ダブルで入る際に移動距離なども考慮してシフトを組む方が効率がよいと思う。できれば距離が近いところで組んでもらえると助かります。

⇒時間的にも安全面においても、移動距離が短いように調整するよう努力します。

・シニアプラスの報告書作成の担当者を確認しておく必要がある。

⇒現場等でも報告書作成担当者を確認するようにします。

おもりを着けたくない、体操は一単位でいい、など本来の指導内容と離れた趣旨のご意見がクラスの総意である時に対応できないこと。個人的なご意見なら導きやすいかと思うのですが、クラス全体のご意見であり様々な事情を伺うと無理させなくても…としたり、ここで頑張れたら体力筋力を維持しやすくなるのに、としたりします。

⇒グループでの活動になるので代表者様を中心に方向性等の話し合いはあると考えています。

基本的には2単位実施、おもり使用推奨という三木市からの意向は伝えますが、おもりについて強制はできませんので本人の判断に任せてください。参加者が継続することが大切ですので、継続を促す声かけをしていきたいと思います。

わかっているようでわかっていないことも多く(市のことなど)、質問されても戸惑うことがあり、こちらで対応してしまっているのか、代表者さんにお任せしていいのか迷う時があります。日記帳や新規の方へのファイルなど。

⇒対応に困った際はコーディネーター、事務局へ連絡してください。

## 箕面市

新規の方に書いて頂く計測の表紙の裏の握力測定的年代別の平均の記載がありますが、80歳以上はありません。80歳代の方も多く来られるので80歳以上の記載もあると良いと思います。

⇒握力測定の80歳以上については、70歳以上に含まれます。

2班に分かれた為、時間が短く感じる。受講者の気持ちもキャッチして山場になる頃に終了時間を気にしないといけなくなり、少々残念な気がする。しかし、人数が多すぎると全員の様子をチェックし辛くなり反応を見ながらの進行ができなくなるので、人数制限も欲しいと思うジレンマ。

⇒本事業は運動習慣定着を目的としており、この教室に定着することを想定はしていないこともあり、時間が短いことは市は問題と考えていません。

## 東近江市

市の教室は参加人数がクールによって違うので、時間配分や進め方が、参加人数や理解度によってその都度対応が必要です。そこが難しいと感じます。⇒比較的参加人数が少ない割に低体力者が多い現状で、随時対応が大変かと思います。

パタカラ教室の参加人数が多いと一人一人の様子を把握するのがやや難しい。⇒現状、スタッフ3名体制ができないことで2名での観察、記録も含めて、よく頑張ってくださいと思っています。

講師の個別性が出しにくい。⇒誰が担当しても同じクオリティの運動を提供できるようプログラム化しているためです。

新しく入ってこられたスタッフの方との研修や確認時間が充分に取れていなかった点⇒新規派遣指導者研修についても見直しをしてまいります。

## その他

担当の数を増やしていきたいです。⇒ありがとうございます。担当いただける業務を増やせるよう努力します。

私自身まだまだ力不足なので、経験を増やしていきたいと思います。教室ごとにカラーがあり、流れもまちまちなので戸惑う事も多かったです。⇒弊社業務は担当会場・参加者ごとにその時々で指導内容や対応を判断し変化させることが要求されます。経験を積み、常に向学を心がけていただきたいと思います。

多くの方に一斉に体操指導をしているので、細かなところまで目が行き届きにくいような気がします。⇒運動指導の中で「観察」はとても大切なポイントです。どうすれば「観察」する時間がつくれると思いますか？

今は、まだしっかり業務をこなすことに精一杯で、課題等わかりません。⇒しっかり業務をこなしているのであれば問題ありません。

結構任せられている業務、より良くなるよう企画、提案していきたい。⇒大歓迎です。

# 〈現在の業務への提案〉

## 三木市（備品関係）

- ・ 備品の電池交換した日を備品にマスキンテープを貼って記載しておけば目安になると思います。⇒交換した方が日付を記載するようにはいかがでしょうか。
- ・ 事務所にて測定備品の貸出表を作成すると管理しやすいかと思います。⇒貸出表で備品の流れが分かるように管理していきます。

現在、2セットの機材ですが、予備にもう1つあったら助かる気がします。また、三木の何処かに機材置き場があるとどうしても機材が繋がらない時、助かります。

⇒いつも皆様のご協力のおかげで備品の受け渡しがスムーズに行えています。ありがとうございます。新たに1セット購入することや保管場所を現在検討中です。

三木市さんの備品の搬送が、鎌田さん頼りになっている事が気になっています。備品の数は増やせないでしょうか？増やす方が大変になりますか？また、⇒スケジュール上、特定の方に搬入搬出をお願いすることがあり大変申し訳なく感じています。なるべく平等に回るように配慮していますが、やむを得ない場合もあるのでご理解ください。

備品搬入搬出は限りある備品なので分担したり、希望どおりお仕事に入らない点は致し方ないのかと思っています。お力になれる限り頑張ります！⇒ありがとうございます。引き続きお願いします。

## 三木市（報告書、ドロップボックス関係）

三木市の報告書において個人名を記載して参加者の状況をお伝えしていますが他地域ではそれは行なっておりません。三木市様は積極的に参加者へ介入される為に必要との認識でいいのでしょうか？記入フォームが変更されましたが「参加者の様子」と「その他（連絡・相談・報告）」の記載内容はどのように判別すればいいのでしょうか？

⇒三木市では個人名の記載は禁止されていません。気になる方、報告が必要な方のみ記載してください。「参加者の様子」は参加者のこと、「その他（連絡・相談・報告）」は業務のことです。

・報告書は記入しやすくなり、他も特に不便に感じた事はありません。  
・今年度から報告書様式が変わり報告項目が記載されており入力し易くなりました。また、確認する際も読み易くなり業務の効率化になっています。

⇒ありがとうございます。報告書は、その場にいなかった人がわかるように記載することが原則です。特に報告が不要なことは削除し、伝えるべきことを簡潔にわかりやすく記載してください。たくさん書くのが良いわけではありません。

報告書の記入について、チームの業務では、メインの担当者ではなくサポートの人が報告書を記入し、メインの人は確認と追記すれば良いかと思います。報告書の記入も時間がかかりますので、業務の分担もある程度は等しくあるべきだと思います。

⇒報告書担当も確認書等で明確に分かるようにします。

ドロップボックスのファイルの項目を統一して頂きたいです。地域によって見出しやファイルのまとめ方が違うので慣れてしまえば大丈夫ですが、例えば個人ファイルに確認書があったりすると見つけられなかったりします。またこれまでの前年度の報告書があることは参考になりますが、昨年度以前のファイルは不必要でないかと思います。必要なら別な箇所に保存して頂けるのであれば有難いかと思います。

⇒今後、分かりやすいように、ファイル名の統一、確認書や報告書の保存場所を整理していきます。

Dropboxのおかげで報告書、申請書の入力作業がスムーズです。ご対応くださりありがとうございます。スマホにDropboxを追加したので自宅でPC確認して、という事がなくなり更に快適になりました。⇒ありがとうございます。引き続きお願いいたします。

## 東近江市

現在は特にありません。報告書なども簡素化され記入しやすくなりました。備品搬送に関しても施設で預かっていただけるようになりスタッフ間の受け渡しもスムーズになりました。⇒ありがとうございます。今後も気づいた点は遠慮なくご連絡ください。

入力作業を開催時間中にできるようにして頂くと助かります。時間中に行えると、作成費用も不要になり会社の経費削減にも繋がると思います。

⇒教室実施時間中という意味でしょうか？それは市の仕様に反しますので、できません。教室実施時間内は参加者の指導、安全管理に集中することが基本です。

## その他

公式LINEが2種ありますが、「会員専用」と「チェアエクササイズ」使い分け方があまり理解できてなくてよく分からないのです。今回のこのお知らせは会員専用ではないのでしょうか？ スマホ操作に戸惑う世代ですので、申し訳ありません。

⇒基本的にはどちらも本部スタッフへの連絡が可能です。どちらを使ってもかまいません。本部からの連絡の場合は、一斉メッセージ送信上限数の関係で、「チェアエクササイズ」のラインから送信しています。

体測指導の報告書の入力、そのまま入力すると、欄を越えてしまうので、行を変えますが、行中に仕切りがあるので一度入力して、次の行に行くとその前の行中の言葉を変えようとしてもうまく入らないのもう一度一からやり直します。うちのパソコンが古いからできないのかどうかはわかりません。文章の改行を自分でしなくても次の行に行ってくれると入力しやすくなります。

⇒エクセルの基本的な使い方を、質問していただくか、ネットで調べたりして、徐々に慣れてください。

## 依頼先への提案

藤井寺市の活動ですが、申し込みされていても当日キャンセルや忘れていらっしゃるのでは、残念です。定員より少し多めに募集をかけてもらっています。⇒市の方で受付方法や連絡などを改善していただけることを願います。

箕面市での体力測定の結果説明の指導日にも血圧測定は必須と言われていたので毎回自前の血圧計を持参してます。お一人ずつを測定していくとそれだけでかなりの時間を要することになります。体操内容は強度の低い動きのみですし動く時間は多くないので血圧測定は要らなくないでしょうか？

⇒箕面市へ提案します。

もみじだよりで、入退室自由（お好きな時間にお越しください）、と書かれているのは少し誤解を招くと思います。運動は、45分間、ずっとやっているのでは、基本は始まる時間に来ていただいて、45分と記載されているのが良いのではないかと思います。内容に、体操ミニセミナーと書いてるので、運動を主にするとおぼろげに思われる方もいて、更に1回だけで終わりだと思っている方もいらっしゃいました。

⇒箕面市へ連絡済みです。

箕面市太陽の家では年4回別室実施されますが（大会議⇒小会議）極端に部屋が狭くなることと、年々参加者が増え次年度には前後半ともに満室状態になる可能性があります。また、参加者の中には気を遣われ欠席している方もいます。一年を通して同じ部屋で開催出来るよう要望致します。

⇒箕面市へ連絡済みです。

新規の方が、高齢福祉室に連絡無く来られることが多く、数人いっぺんに時間ギリギリに来られると、それぞれのお身体の状態を詳しくお聞きすることが出来ないまま、参加してもらうことになります。私がアシスタントになってから半年で138名の新規の方が来られ、全ての方ではないですが、定着して来られる方もたくさんいらっしゃいます。特に市民会館は会場があまり広くないのに、人数制限を設けていないので、これ以上増えると対応出来なくなるとおぼろげに思われます。でも、人数制限を設けると、せっかく来て頂いたのに参加できない場合が出てくるので、その場合はお断りするのは心苦しいです。東生涯学習センターは、講座室になってからは30名を越えても大丈夫になりましたが、もし従来の美術室に戻ると、対応ができなくなります。どの会場もどんどん増える傾向ですので、これからが心配です。

⇒体操指導（半日型）の箕面市の仕様どおりに実施しており、弊社は市へ課題、問題点、要望を随時連絡しています。

担当者の皆さんのおかげで参加者数が増えています。安全面を考慮しお断りすることはやむをえません。

# 【課題提出について】

課題2つを提出してください。(2月17日(月)厳守)

- 1.「実技動画」
- 2.「フィードフォワード、フィードバック、展開指導案記入用紙」
- 3.「チェアエクササイズクラブ投稿動画チャレンジ申請フォーム」

## 「実技動画」について

### ①使用音楽

「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)を使用

### ②スマートフォンやタブレット等で動画を撮影する

- ・実際のクラス指導の雰囲気を作り出しながら指導する
- ・指導時の服装で行う
- ・頭から脚までが全て写るアングルで行う
- ・参加者が聞き取れる声で行う
- ・音楽と撮影のスイッチ(ON、OFF)を入れて合計5分未満とする

### ③提出する(提出期限2月17日(月))

- ・撮影した動画はタイトル(体操の名前)を入れて公式LINEへ送信
- ・「チェアエクササイズクラブ投稿動画チャレンジ申請フォーム」に必要事項を入力して送信する

### ④特典(※採用基準に達した人対象)

協会継続教育単位 1.0単位付与

提出動画が採用された方はチェアエクササイズクラブに投稿。



# 【撮影アングルと送信方法】

動画撮影と送信方法を  
入念に確認してください。

## 1. **アングル**

1. スマホの向き(重要)
2. 必ずスマホは横にして撮影します。縦にしません。

## 2. **カメラの高さ**

1. 椅子座位で自分の胸の高さ位にカメラを設定しましょう
2. 100円ショップなどで、スマホスタンドやスマートホンレンズセットなどを購入することを勧めます。

## 3. **距離**

1. 全身が入る位置にカメラを設定します
2. 手足を伸ばした時、手足が切れないようにします。
3. 部屋の隅から隅、または端から端と距離をとります。自宅で撮影する場合、家具などが入っても構いませんが、極端にプライベートがわかるものは、片付けてください。

## 4. **明るさ**

1. 日中など、明るい場所で撮影をしましょう。
2. 100円ショップで、安価なオンライン用ライトも販売されています。

## 5. **音響機器**

1. スマホで撮影と音楽再生の同時はできません。音楽再生は、CDデッキやPCなど、別の機器を用意してください。
2. 録画するカメラのそばに音響機器を置くなど、自分の声と音楽が明瞭に録画・録音されるようにセッティングします。

# 実技課題:認定チェアエクササイズ・インストラクター

デモ動画について	<b>デモ動画①</b>	認定チェアエクササイズ・インストラクター対象(デモレーション:田中)
認定チェアエクササイズ・ インストラクター対象 課題内容	参考動画	「デモ動画①」を参考に以下の課題内容を創作、指導練習し、5分未満の動画を撮影してください。
	課題内容	<p><b>【フィードフォワード:約60秒】</b> 「ロコモ予防」を意識した主運動の内容・目的を理解できるように身振り手振りを交えて説明する。</p> <p><b>【実技指導:約3分～3分30秒】</b> 2種類の動作で基本・完成・レイヤリングコンビネーションを創作する。 ①レベル2以下の基本コンビネーションを分解指導する。 ②1種類はレベル3に強度変換し、完成コンビネーションを構成する。 ③どちらか1種類に変化要素を積み重ね、レイヤリングコンビネーションを構成する。</p> <p><b>【フィードバック:約30秒～60秒】</b> 実施した2種類の動作の目的、または動き方のポイントや動き方の質を高めるコツ・イメージを「ロコモ予防」の視点から伝える。</p>
	使用音楽	「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)
	注意事項	チェアエクササイズの代表的な動き、一般販売用・教材などに収録の振付は使用せず、自身で振付を創作してください。
	評価ポイント	①プログラム構成能力 ②実演能力 ③説明能力 ④表現・伝達能力 ⑤指導能力 ⑥適応能力

# 実技課題:認定サーキットチェア・インストラクター

デモ動画について	<b>デモ動画③見本</b>	認定チェアエクササイズ・インストラクター対象(デモトレーニング:草山)
	<b>デモ動画②課題</b>	認定サーキットチェア・インストラクター対象(デモトレーニング:草山)

認定サーキットチェア・ インストラクター対象 課題内容	参考動画	「デモ動画②」の振付・指導手順を「デモ動画③」を参考に、自分の言葉で、指導の循環を意識して指導し、以下の課題内容のとおり、5分未満の動画を撮影してください。
	課題内容	<p><b>【フィードフォワード:約60秒】</b> チェアエクササイズの特徴・運動効果、タイトル・テーマやエクササイズの概要を参加者が理解できるように身振り手振りを交えて説明する。</p> <p><b>【実技指導:約3分～3分30秒】</b> デモ動画②の振付を指導する。 ①2種類の動作で基本コンビネーション(16カウント)を構成する。 ②1種類はレベル3に強度変換し、完成コンビネーションを構成する。 ③どちらか1種類に変化要素を積み重ね、レイヤリングコンビネーションを構成する。</p> <p><b>【フィードバック:約30秒～60秒】</b> 「デモ動画③」を参考に、実技指導終了後、実施した2種類の動作の目的、または動き方のポイントや動き方の質を高めるコツ・イメージを伝える。</p>
	使用音楽	「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)
	注意事項	振付、指導手順は「デモ動画②」のとおり行ってください。
	評価ポイント	①プログラム構成能力 ②実演能力 ③説明能力 ④表現・伝達能力 ⑤指導能力 ⑥適応能力

「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。

今	日	ご	紹	介	す	る	チ	ェ	ア
エ	ク	サ	サ	イ	ズ	は	エ	フ	の
特	性	が	あ	り	ま	す	。	1	フ
は	低	コ	ス	ト	で	特	別	な	器
具	を	必	要	と	せ	ず	に	運	動
が	で	き	る	の	で	運	動	の	習
慣	化	に	つ	な	が	り	ま	す	。
2	フ	め	は	座	っ	て	で	き	る
の	で	下	肢	へ	の	負	担	か	ッ
な	く	運	動	が	苦	手	な	方	100
腰	痛	膝	痛	が	あ	る	方	も	安
全	に	運	動	が	で	き	ま	す	。
運	動	強	度	も	選	択	で	き	る
の	で	マ	イ	ヘ	ー	ス	な	運	動
が	可	能	と	な	り	ま	す	。	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)】

「どろこいしょ」は 腕を引くことで 背中の肩甲骨を動かします。背中はわりの血行促進効果が期待できます。また、足を開くことで 股関節の外側の筋肉(中臀筋)の強化が期待できます。中臀筋は 転倒予防に大切な筋力になります。体を前に倒す動きでは、足にも力が入ります。足を踏ん張ったり、椅子からの立ち上がりにも役立ちます。

【動作Bの動きについて(100~150文字程度)】

「フッショイ」では、正しい姿勢で行うことで両手が上がりやすくなります。手の平を上に向けたことで 手首だけではなく腕全体に力が入ります。日常生活で 高いところの物を取ったり、持ち上げる時などの動作に つながり、日常生活動作の 改善に 効果的です。



※ チェアエクササイズ®基本講習インストラクター養成講座「技術確認 有酸素運動(3分)」提出用 No.1  
8カウント

氏名: 田中陽子

完成コンビネーション(16~32カウント)	1	2	3	4
	どろこいしょ	フッショイ	どろこいしょ	フッショイ
動きの指示	1 右から両手を引きます	2 どろこいしょ	3	4 4.3足を踏みます
A	腕動作(どろこいしょ)	腕動作(どろこいしょ)	腕動作(どろこいしょ)	腕動作(どろこいしょ)
※指導上のポイント	声を出してみよう。 しっかりと椅子へ引きます。(ローを引くように)			
動きの指示	5	6 足裏で床を踏みます	7 お尻を意識しながら足を開きます	8 4.3両手を叩く
B	どろこいしょ+脚動作	どろこいしょ+脚動作	どろこいしょ+脚動作	どろこいしょ+脚動作
※指導上のポイント	打ってOKです			
動きの指示	9 フッショイ	10 手の平を上に向けて	11	12(約1分) 4.3どろこいしょ
C	フッショイ	フッショイ	フッショイ	フッショイ
※指導上のポイント	重い荷物を持ち上げるように。手は上がるようにOK。			
動きの指示	13 どろこいしょ	14 フッショイ	15	16 4.3どろこいしょ
D	どろこいしょ+脚動作	フッショイ	どろこいしょ+脚動作	フッショイ
※指導上のポイント	首のひきをするように。 足裏をしっかりと床につけて 片手でもOK			



※ チェアエクササイズ®基本講習インストラクター養成講座「有酸素運動指導案計画(3分)」提出用 No.2  
8カウント

氏名: 田中陽子

動きの指示	17	18	19	20 4.3どろこいしょ
E	どろこいしょ+脚動作	フッショイ	どろこいしょ+脚動作	フッショイ
※指導上のポイント	手は打ってOKです。 背中は伸びます。 力強く動いています。 その調子です			
動きの指示	21 体を前に倒します	22	23	24(約2分) 4.3どろこいしょ
F	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ
※指導上のポイント	手は上がるように結構です。 背中は伸ばしたままに倒します。 手は上がります			
動きの指示	25	26	27	28 4.3どろこいしょ
G	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ
※指導上のポイント	手は打ってOKです。 足裏で床を踏んで足に力を入れます。 その調子です			
動きの指示	29	30 カカヒを上げます	31	32 4.3どろこいしょ
H	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ+脚動作(体幹の重心移動)	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ+脚動作(体幹の重心移動)
※指導上のポイント	力強く動いています。 元気でOKです。 打ってOKです			
動きの指示	33	34	35	36(約3分)
I	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ+脚動作(体幹の重心移動)	どろこいしょ+脚動作(体幹の重心移動)	フッショイ+脚動作(体幹の重心移動)
※指導上のポイント	背中は伸びています。 打って結構です。 マイペースで行いましょう			



※                      8カウント 氏名: 田中陽子

完成コンビ ネーション (16~32 カウント)	1	2	3	4	メモ
	どろこいしよ	ワッショイ	どろこいしよ	ワッショイ	
動きの 指示	1	2	3	4	
A	1	2	3	4	
	腕動作(どろこいしよ)	腕動作(どろこいしよ)	腕動作(どろこいしよ)	腕動作(どろこいしよ)	
	※指導上のポイント 声を出してみましょう しかと肘を後ろへ引きま(ロフトを引くように)				
動きの 指示	5	6	7	8	
B	5	6	7	8	
	どろこいしよ+脚動作	どろこいしよ+脚動作	どろこいしよ+脚動作	どろこいしよ+脚動作	
	※指導上のポイント 手だけでもOKです				
動きの 指示	9	10	11	12(約1分)	
C	9	10	11	12(約1分)	
	ワッショイ	ワッショイ	ワッショイ	ワッショイ	
	※指導上のポイント 重い荷物を持ち上げるように。手は上がるようにOK.				
動きの 指示	13	14	15	16	
D	13	14	15	16	
	どろこいしよ+脚動作	ワッショイ	どろこいしよ+脚動作	ワッショイ	
	※指導上のポイント 首のひそめるように。足裏をしかと床につけて 片手でもOK				



※                      8カウント 氏名: 田中陽子

動きの 指示	17	18	19	20	
E	17	18	19	20	
	どろこいしよ+脚動作	ワッショイ	どろこいしよ+脚動作	ワッショイ	
	※指導上のポイント 手だけでもOKです 背中は伸びますか。 力強く動いています。 その調子です				
動きの 指示	21	22	23	24(約2分)	
F	21	22	23	24(約2分)	
	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ	
	※指導上のポイント 手は上がるように結構です 背中は伸ばしたまま(肘を引くように)。 手は上がっています				
動きの 指示	25	26	27	28	
G	25	26	27	28	
	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ	
	※指導上のポイント 手は上がるように結構です 足裏で床を踏んで足に力を入れますよ その調子です				
動きの 指示	29	30	31	32	
H	29	30	31	32	
	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かかと)	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かかと)	
	※指導上のポイント 力強く動いています。 元気ですか 手だけでもOKです				
動きの 指示	33	34	35	36(約3分)	
I	33	34	35	36(約3分)	
	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かかと)	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かかと)	
	※指導上のポイント 背中は伸びていますか 手だけでも結構です マイクスで行いましょう				



「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に身振り手振りを交えて説明する。

椅	子	で	全	身	エ	ク	サ	サ	イ
ズ	を	シ	紹	介	し	ま	あ	。	椅
子	の	座	面	を	利	用	し	て	。
大	き	く	タ	イ	ナ	ミ	ツ	ク	に
秘	効	あ	る	あ	尻	あ	る	き	と
。	解	か	ら	上	ハ	手	を	上	げ
る	ラ	ジ	オ	体	操	と	い	う	動
キ	で		肩	ま	わ	り	や	全	身
を	し	ッ	か	り	動	か	し	て	い
キ	ま	し	エ	ウ	。	運	動	カ	100足
解	消	に	あ	あ	あ	め	で	あ	。
。	め	始	め	ま	し	エ	ウ	。	
									150

ノートなどに手書きで良いので、表を作り、自分の指導案を作成しましょう。

「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)】

「お尻歩き」は座骨がはずれより歩くと、全身運動になります。じっとおわっている安静な状態の4倍ほどの運動強度があり、早歩き程度の運動ができます。椅子でウォーキングをしているつもりでやってみて下さい。

【動作Bの動きについて(100～150文字程度)】

「ラジオ体操」は腕・肩をラジオがしました。最近肩が上へ手を上げることもできなくなっていますか? 上の物を取ったりお洗濯を干したり、日常生活がスムーズになるように大きく動かす練習をしましょう。



©NPO法人1億人元気運動協会





# 【事務局からの連絡】

- 報告書の誤字脱字等がないよう、入力後に確認してください。
- 語尾は「です、ます」で統一してください。
- 「～してました。～聞いてました。」のように「い抜き言葉」に気を付けてください。
  
- ヒヤリハット報告は一旦、早急に電話で連絡してください。
  
- 給与申請等、提出物の期日を必ず守ってください。入力後は漏れや間違いのないよう確認してください。
- 交通費について、備考欄に距離・高速代を入力してください。交通費が発生しない場合も、「〇〇のため交通費なし」と記載してください。
  
- 業務連絡は原則、公式LINEを利用します。  
メールを送信した場合はLINEでもお知らせします。LINE・メールともに「見ました」などの簡単な文章で結構ですので返信をお願いします。
  
- 体調不良等で代行が必要な場合等の緊急連絡はメールではなく、すみやかに携帯電話（田中・草山）へ連絡をお願いします。

# 課題・課題見本、資料の送信

送信日：1月27日(月)

送信先：公式LINE「チェアエクササイズ」

送信内容：  
・課題動画、見本動画  
・申請フォーム等へアクセスするURL  
  
・本日の資料(PDF)  
・3/23.24の面談の希望日時提出フォームURL

※公平性を保つため、課題内容に関する質問は受けません。

※継続教育単位付与について：全体研修参加(0.5単位)  
課題動画提出(1.0単位)

## 実技課題：認定未取得者

### 【課題】

サーキットチェア・インストラクター養成講座 受講  
修了確認（動画）提出

### 【方法】

対面型 西宮市事務所予定

### 【日時】

3名のご都合のよい日 ⇒ 候補日：2月15日（土）、16日（日）、3月1日（土）、22日（土）

### 【費用】

- ・受講料：通常25,000円 ⇒ 半額12,500円
- ・登録料：7,800円／年＋5,000円／年 × 2年分 = 25,600円／2年  
※特典として、損害賠償保険、セミナー受講料割引等あり
- ・教育単位：EEOA2.5単位付与