

「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	リ	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)	1	2	3	4
カウント	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。 しゃべりながら引きます(口を開くように)			
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 かかとを上げます	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	
	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 右から両手を引きま	2 どろこいしよ	3	4 4.3足のけま	メモ
A	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 足裏で床を踏みま	7 お尻を意識しながら 足を開きま	8 4.3両手を上げ	
B	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で可				
動きの 指示	9 ワッショイ	10 手の平を上に向けて	11	12(約1分) 4.3どろこいしよ	
C	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のに。手は上がるようにOK.				
動きの 指示	13 どろこいしよ	14 ワッショイ	15	16 4.3どろこいしよ	
D	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 首のひをゆるぎに。 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 4.3どろこいしよ	
E	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で可 背中は伸びまか。 力強く動いています。 その調子で可				
動きの 指示	21 体を前に倒しま	22	23	24(約2分) 4.3どろこいしよ	
F	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 手は上がるところで結構で可 背中は伸ばしたまま(肘を引く)。 手は上がっています				
動きの 指示	25	26	27	28 4.3どろこいしよ	
G	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 手足だけ動いてもOK 足裏で床を踏んで足に力を入れますよ その調子で可				
動きの 指示	29	30 力かたを上げま	31	32 4.3どろこいしよ	
H	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かた)	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かた)	
	※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で可				
動きの 指示	33	34	35	36(約3分)	
I	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かた)	どろこいしよ+脚動作 (体幹の重心移動)	ワッショイ+脚動作(かた)	
	※指導上のポイント 背中は伸びまか 手だけでも結構で可 マイクスで行いまよ				

