

# JAF 認定「アクアエアロビック指導員(Ⅱ種)」

## 〔実施カリキュラムの概要〕

### 【講習の目的】

アクアエアロビックの目的とその知識や指導技術を習得し、年齢、目的に応じた基礎的な指導を行う指導者を養成する。

	カリキュラム内容	時間	概 要
基礎 理 論	JAF 概要 アクアエアロビックの基本構造	1h	JAF の組織と活動内容、アクアエアロビック指導員の役割を知る。 アクアエアロビックの目的や運動特性、指導領域や領域別の“ねらい”を理解する。
	水の特性と生体反応	1h	水の特性、陸上運動との違いや水中運動における身体的変化を理解する。
	指導者のマナーと コミュニケーション	1h	信頼される指導者としてのマナー、運動者とのコミュニケーション法について理解する。
	施設管理と安全管理	1h	安全で効果的な指導を行うための施設環境の知識、指導上の安全管理について理解する。
	プログラム指導の実際	1.5h	アクアエアロビックの「基本の動き」、指導プログラムの作成や領域別指導の基本を理解する。
	理論試験	1h	アクアエアロビックの目的や運動特性、指導領域における指導の留意点に関する理解度を評価する。
実 技 ・ 指 導 実 習	動きのリズム学習	1h	基本的なリズム学習とキューイング法、水中におけるリズムのとり方や姿勢を理解し、実践する。
	基本の動きと展開法	1.5h	アクアエアロビックの基本の動きや変化・発展の方法を理解し、実践する。
	プログラムの実際	2h	領域別や対象別の指導法、プログラムの展開法や留意点を理解し、実際に指導演習を行う。
	課題動作の指導法	1.5h	課題動作による基礎的な指導法を理解し、実際に指導演習を行う。
	実技試験	1h	課題ルーティンにおける動き方（師範）や基礎的な指導技術を評価する。
合 計		15h	