

スローエアロビック指導員養成講習会のすすめ方

(4時間例)

形式	カリキュラム	時間	頁 ※ 1	ポイント/キーワード
講義	開講式	15分	p2~p5	<ul style="list-style-type: none"> ・講習内容の説明、注意点等 ・スローエアロビックがJAFの登録商標であり資格保有者のみが指導できること
	<ul style="list-style-type: none"> ◆スローエアロビックの概要と理解 ①スローエアロビックの誕生 ②スローエアロビックのコンセプト ③スローエアロビックの効果 			<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動としてのエアロビクスの誕生 ・スローエアロビックの3S ・低強度運動/体幹コンディショニングエクササイズ
実技	<ul style="list-style-type: none"> ◆実技練習 ①3つの基本の動きの説明 ②基本動作を説明し一斉指導と個人練習 ③音楽に合わせて連続的に動く 	90分	p6~p9	<ul style="list-style-type: none"> ・ひらく/のばす/ひねるの3パターンの確認 ・姿勢/フットポジション ・呼吸のタイミング ・体の中心から動くイメージ ・腕(肘)の動きの軌道や脱力感 ・ペアや3人組で互いに動きの確認 ・良いところ、気になるところを伝え合う
実技	<ul style="list-style-type: none"> ◆指導練習 ①集団指導のポイント説明 ②1人で簡単な課題動作のリード練習 ③組で順番にリード練習 ④試験の課題動作を練習 →1人で練習後、組になって順番にリード 	90分	p6~p10	<ul style="list-style-type: none"> ・選曲、言語指導、グループ指導の工夫を説明 *練習内容 ・音楽のタイミングを掴む ・音楽に合わせて動く ・リードの動きに言葉をのせる ・互いに感想を伝え合う ・練習の組は3人から5人へと適宜増やして ・対面から背面指導へ
	<ul style="list-style-type: none"> ◆指導実習審査 ・実施順を決めて順番にリード 	30分		<ul style="list-style-type: none"> ・「指導実習審査判定シート」に記入
講義	<ul style="list-style-type: none"> ◆まとめ ①プログラムの紹介 ②教室の実際や安全管理について 	15分	p6~p14	<ul style="list-style-type: none"> ・椅子に座ってまとめ ・対象者に合わせたスローエアロビックの活用方法の紹介 ・指導の流れを確認 ・高齢者への配慮等の説明
	閉講式			<ul style="list-style-type: none"> ・参加者から感想など ・資格取得までの流れを確認

※1：ページは《スローエアロビック LETTER vol. 7》に対応しています。

指導のチェックポイント

1. 好感もてる健康的な雰囲気ですか
2. 明るい声で、簡潔にわかりやすく伝えることができますか
3. 音楽に合わせて連続的に参加者を動かすことができますか
4. 参加者にとってわかりやすい正確な動きの示範ができますか
5. 対面指導、背面指導の使い分けや指導位置の工夫ができますか

▶スローエアロビック オンライン講座 2025

<https://vimeo.com/801863645/dfa34923d7>



▶スローエアロビック 指導員養成講習会 審査内容

<https://vimeo.com/815213764/a5583c6f61>

スローエアロビックの指導実習審査の方法（評価方法）

■課題：

- ・基本の「胸をひらく」「体側をのぼす」「体をひねる」の3つの動作をそれぞれ32カウント以上続けて指導する。3つの動作の間はウォーキングなどその他の動作で繋げてよい。
 - ・課題曲（105bpm）を使用し2分間の指導を行う。
- （☞講師（審査員）には、事前に課題の映像を送信します。）

■評価基準：（以下の3つの要素を中心にA B Cの3段階で評価する）

① 動き 基本的な動きを音楽に合わせて示範できるか

- A 基本動作が正確で分かりやすい。動きが音楽のタイミングにも合っている。基本動作のつながりがスムーズである。
- B ほぼ、動きができています。
- C 動きの区別ができていない。基本の動きが伝わらない。

② 言葉 動きながらタイミングよく言葉で伝えることができるか

- A 言葉が明瞭で聞き取りやすい。音楽に合わせてタイミングのよい言葉がけができています。内容が的確である。
- B ほぼ、動きの指示やカウントを言葉に表して伝えることができています。
- C 動きの指示やカウントを言葉で伝えることができていない。

③ 雰囲気 運動指導者としての資質があるか

- A 受講者が楽しくなるように運動を促すことができる。終始、笑顔でリーダーシップを発揮できる。運動指導者としての健康的な雰囲気がある。
- B ほぼ、明るく健康的な雰囲気で指導ができています。
- C 明るく健康的な雰囲気で指導ができていない。

■合否判定：

【合格】 3つの要素のうちCが1つ以下

【保留】 3つの要素のうちCが2つ以上

- ・2名の審査員の総合評価で最終判定を行う。

（☞保留者は、既存のスローエアロビック教室に複数回参加後、JAF 普及指導委員会に指導実習映像を提出することで再受験が可能です。）

■審査員

- ・原則、実技及び指導実習の講師2名とする。

以上

スローエアロビック指導員 指導実習審査判定シート

主管団体: _____

会 場: _____

NO.	氏名	動き	言葉	雰囲気	合格・保留
1		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
2		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
3		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
4		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
5		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
6		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
7		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
8		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
9		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
10		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
11		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
12		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
13		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
14		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
15		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
16		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
17		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
18		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
19		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
20		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留

※ 2名の審査員の最終判定で保留になった場合は、左のNO.に×印を付けてください。

審査員: _____