

背骨コンディショニング
 クラス実施フィードバック用紙

日時:

実施者名:

場所:

採点者名:

チェック項目		A: すごく良い	B: 問題なし	C: 一部誤解	D: 要確認(内容)	E: 要再受講
		スペシャリストはA評価を目指したレッスンを	スペシャリスト受講は全てB以上が目安	定期的なフィードバックを推奨。パーソナル受講は全てC以上が目安。	サポートを受けながらのレッスン実施を推奨	マインド編とロールプレイングの再受講が必要
安全	環境 整っていない環境でレッスンを行おうとした場合、採点者はその場で指摘。場合によってはレッスン中止。					
	死角 3分以上動作確認していないかった場合、採点者はその場で指摘。場合によっては研修再受講が必要。					
マインド	心構え (その場で実際に言ってもらう) . . .	3つ言える	2つ言える	1つ言える	1つも言えない	

実技 評価基準		A: すごく良い	B: 問題なし	C: 一部誤解	D: 要確認(内容)	E: 要再受講
指導のコツ		スペシャリストはA評価を目指したレッスンを	スペシャリスト受講は全てB以上が目安	定期的なフィードバックを推奨。パーソナル受講は全てC以上が目安。	サポートを受けながらのレッスン実施を推奨	マインド編とロールプレイングの再受講が必要
・3原則						
見せる	目の動きを大切に、視線・目線の高さ、年齢に合った早さで見せる	評価CとDに当てはまらず、3原則以外の指導のコツを意識した指導が2つ以上あった場合は、評価A * 評価がC・Dの時も、あてはまる行動があった場合、採点者は具体的に記入	評価CとDに当てはまらない場合は、評価B	3原則の注意点を意識できていない行動があった場合や、適切に実施・確認ができていない場合は、評価C * 採点者は具体的に記入	3原則のうち ・正しいフォームを見せる ・ねらい・目的を正確にしゃべる のいずれかが不十分だった場合は、評価D * 採点者は具体的に記入	安全面で問題がある場合は評価E
しゃべる	否定語は使わない、年齢に合った言葉使い・早さ					
補助する	ポイントを押さえる、強い力は無用					
・3原則以外						
まずほめよ	五感に訴えかけよ					
まずやる気を起こさせる	目の動きを大切に					
一人一人を大切に						
相手の立場になる						
何が問題点か把握せよ						
検査・レクチャー	参加者の体調チェック・対処法 →運動禁忌の人を見逃した場合、評価はE					
	①各部位の名称・神経を言えているか					
	②ポイントは正しいか(最低3箇所) ③背骨コンディショニングの説明(仙骨の可動、神経牽引説を言えているか)					
ROM運動	仙腸関節 腰椎 胸椎 頸椎 肩					
神経ストレッチ	坐骨神経 腕神経					
ペアコンディショニング	仙腸関節					
筋カトレーニング	バックキック ハイエルボウロウイング	目的・強度・回数・セット数・注意点が説明できているか				
クールダウン 検査	ストレッチ 最初の検査との違い 効果確認ができたか					