

1. コンセプト

- ・スタジオと同レベルのレッスン
サポートができない状況で、安全の確保
運動者のニーズに応える
- ・オンラインならではの良さが出るレッスン
視覚化を応用した指導
身近なプロップの活用

2. スタジオと同レベルのレッスン提供に向ける

(1)安全の確保

1) 運動者のアセスメント

2) 種目選択

- ・転倒リスクを含むプロップの使用をしない
バランスボール、ストレッチポールなど
- ・エクササイズ種目の選択
逆転型、腰椎のカーリングアップ、ローリング型のモディフィケーション対 運動者のレベル
- ・カメラ位置の配慮
運動者の首を傾かせ続けない工夫
- ・その他リスクの排除のための種目選択

(2)運動者のニーズに応える

- ・運動者の希望
- ・運動者の体のニーズ←体の観察からの発見
正面で見えること、横から見えることの違い

エクササイズ	モディフィケーション
ハンドレッド	立位, 膝立ち
ロール・アップ	ハーフ
ワンレッグ・サークル	立位, 可動域変化
ローリング・ライク・ア・ボール	可動域小
シングルレッグ・ストレッチ	座位, 肘付き, プロップでのサポート
ダブルレッグ・ストレッチ	座位, 肘付き, プロップでのサポート
スパイン・ストレッチ	立位, 壁利用
ソー	可動域変化

サイドキック・シリーズ	ポジションへの工夫
シール	可動域小

- ・運動量なのか、筋肉に効かせるのか（使い方）

3. オンラインならでわの良さが出るレッスン

(1)視覚化を応用した指導

1)キューイングを視覚化する

キューの種類：視覚的，聴覚的，感覚的

バーバルキュー：一般用語，専門用語，イメージ

視覚的キューの活用：デモ，イメージを見せる

2)身近なプロップの活用：creative に！

タオル，椅子，枕，紙袋

3) フィードバック

- ・解決的に
- ・段階的フィードバック