

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おう) . . .	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						
・3原則 見せる しゃべる 補助する	年齢に合った早さで見せる、悪い見本は見せない、目線や高さを合わせて見せる どこを説明し見せるか考える	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
	目的・ねらいを述べる、否定語は使わない、年齢に合った言葉使い・早さで説明、メリハリをつける、「要するに・・・」で考える	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 ・目的・ねらいを正確にしゃべる 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
	ポイントを押さえる(補助する手や足の位置)					
・3原則以外 先ずほめよ 百歩先を見て一歩先を示せ 先ずやる気を起こさせる ひとりひとりを大切に 何が問題点か把握せよ 目の動きを大切に 相手の立場になる 五感に訴えかけよ						
検査・レクチャー	運動禁忌の確認、参加者の体調チェック等 →運動禁忌の人を見逃した場合、評価はE					
	検査方法の説明、ポイントは的確か					
	歪みの部位・神経の名称を言えているか 背骨コンディショニングの説明が言えているか ・仙腸関節可動理論 ・代償姿勢 ・神経牽引理論 ・神経の伝導異常 ・3要素					
運動 ・ROM運動 ・セルフ矯正	反動の説明を3つ言えているか					
	仙骨 腰椎 胸椎 頸椎 上肢(肩・肘・手首・指) 下肢(股関節・膝・足首・指) 坐骨神経ストレッチ 大腿神経ストレッチ 肩こり神経ストレッチ	正しいフォームを見せる、目的・ねらい・注意点の説明、構成・時間配分・オプションの使い分けができてきているか				
・神経ストレッチ						
筋カトレーニング	バックキック	正しいフォームを見せる、目的・ねらい・注意点、強度・回数・セット数、頻度が説明できているか				
	ハイエルボーローイング ローワーバック					
検査	最初の検査との違い・体の変化の確認					
	効果の確認ができたか 次へのステップを示すことができたか					