

健康運動実践指導士の資格試験対策スライド

第8章 C:

エアロビックダンスの理論と実践

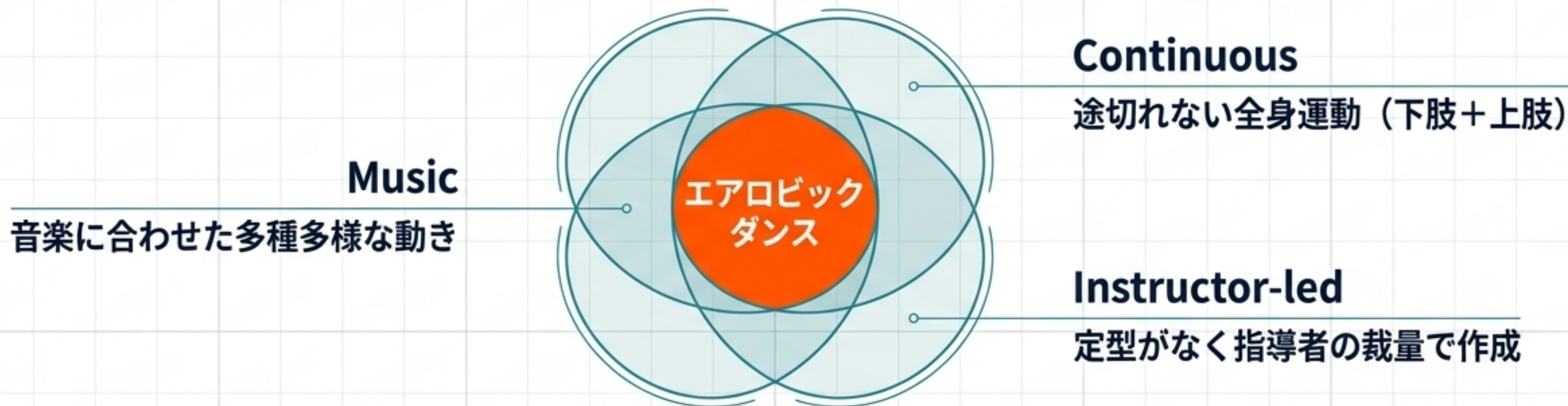
2026年試験対策特別委員会

本章の学習体系：5つの重要領域 (The 5 Competencies)



Test Point:
試験では『強度の決定要因』と『傷害の予防』が頻出傾向！

概念と特性：エアロビックダンスとは何か？



起源 (Origin)

1969年、ジャッキー・ソレンセンが考案
(K.H.クーパーのエアロビクス理論を適用)。

特性 (Characteristics)

芸術的・伝統的な踊り (バレエ等) とは異なり、「健康・体力づくり (呼吸循環器系の機能向上など)」が主目的。幅広い年齢層が一緒に楽しめる。

生理的・心理的効果：心身のアップデート

身体への生理的効果

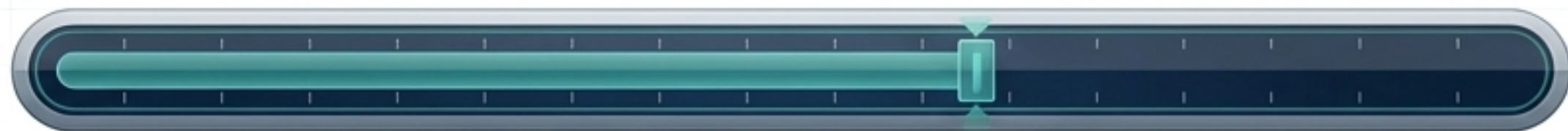
- **強度指標:** 目標心拍数は〔(推定最高心拍数) - (安静時心拍数)〕の70~85%。
- **効果:** 最大酸素摂取量の改善、骨の強化 (骨粗鬆症予防：体重負荷型の全身運動による)。

身体組成 (減量) を変化させるには、運動だけでなく食事指導が必須。

脳と心への心理的・神経系効果

- **マルチタスク:** 「指導者の動きを追従」 + 「音楽のリズムに合わせる」 = 脳の活性化 (認知機能障害の予防)。
- **心理効果:** 気分高揚とストレス解消。

運動強度の決定要因：3つのダイヤル



平均運動強度目安: 7 METs
(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023準拠)



Dial 1: 重心の移動
(Body Movement)

ジャンプや大きなステップなど、上下・水平移動が大きいほど強度が上がる。



Dial 2: 参加する筋量
(Muscle Mass)

下肢の動きに「上肢（腕）の動き」を加えると消費エネルギーが増加。



Dial 3: 動きの速さ・反復
(Tempo/BPM)

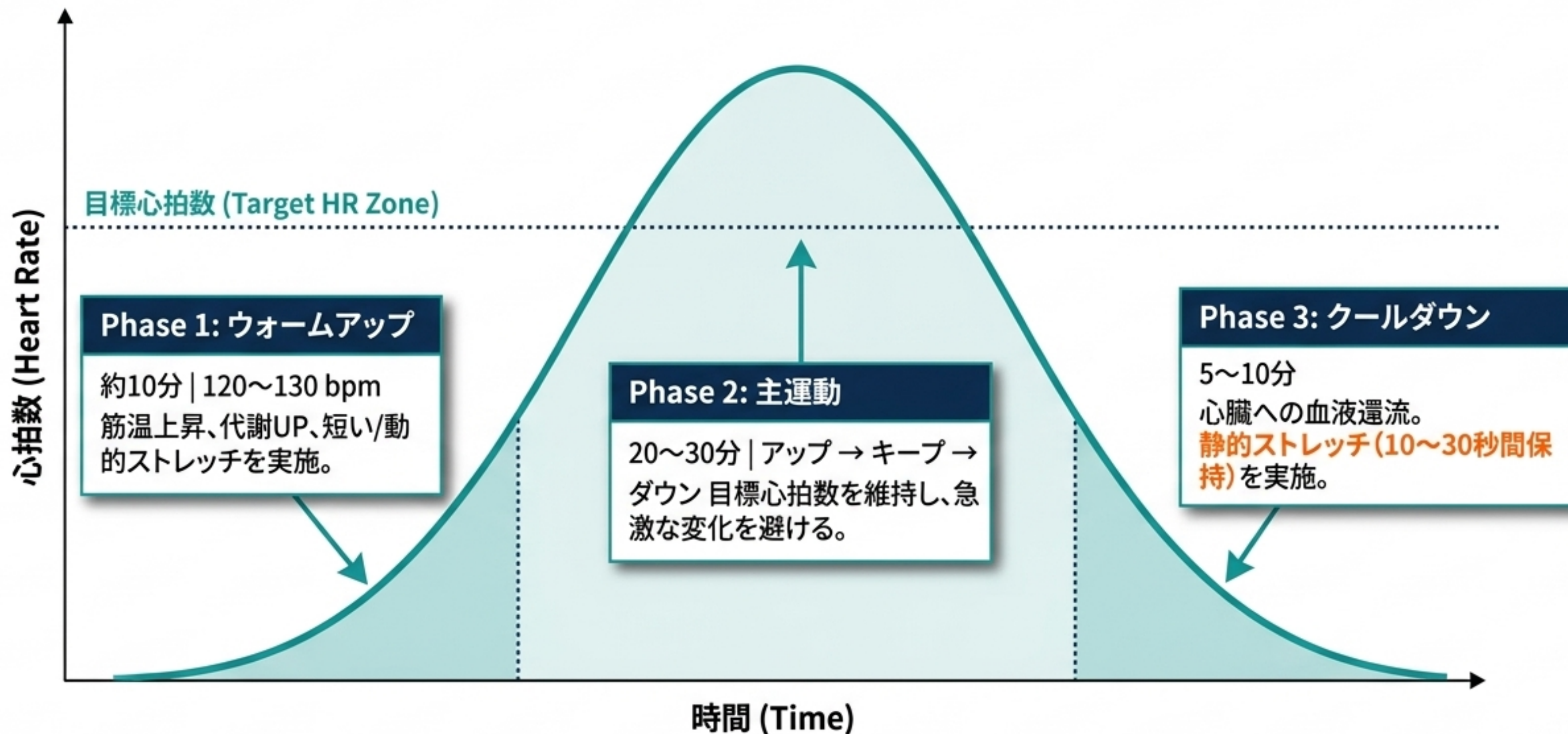
テンポが速いほど強度は上がるが、速すぎると動作が小さくなり逆効果になることも。

Test Point: 主観的運動強度の把握には心拍数だけでなく「RPE」や「トークテスト（会話できる余裕）」が有効。

ステップの分類：ローインパクト vs ハイインパクト

| | ローインパクト (Low Impact) | ハイインパクト (High Impact) |
|--------------------|---|---|
| |  |  |
| 定義 (Definition) | 常に片足が床に接している (ジャンプしない)。 | 両足が床から離れる瞬間 (滞空期)がある。 |
| 着地衝撃 (Impact) | 小さい。 | 体重の 2~3倍 (頻繁に行うと傷害リスク増)。 |
| 音楽テンポ (BPM) | 130~150 bpm (少し遅め)。 | 140~160 bpm (速め)。 |
| 代表例 (Examples) | マーチ、ステップタッチ、 グレープバイン。 | ランニング、ジャンピングジャック。 |

プログラムの構成：理想的な強度変化（ベルカーブ）



適切な実施環境：音楽・シューズ・床面

音楽 (Music)



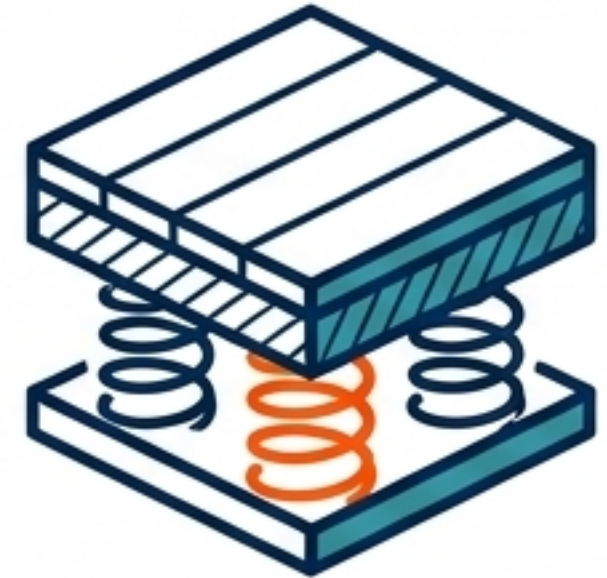
- 単なるBGMではなく、動作のテンポ (bpm) を規定し、運動強度を左右する。
- 心理的効果 (高揚感・リラックス) を生む。

シューズ (Shoes)



- つま先着地が多いため『**前足部 (フォアフット) の衝撃吸収性**』が最重要。
- 過度な固定や滑りすぎない適度なグリップが必要。

床の材質 (Flooring)



- 変形からの復元が速い『**スプリングコイル式の木材床**』が推奨される。
- コンクリート (衝撃吸収性ゼロ) やカーペット (抵抗が強すぎ、けがの原因) は不適切。

安全管理：メディカルチェックとレッドフラグ



運動への参加を控えるべき条件 (Red Flags)

- 1 体温が **37°C以上** ある。
- 2 安静時の心拍数が **100拍/分以上** ある。
- 3 睡眠不足、食欲不振、胸のしめつけ感がある。
- 4 痛みの強い関節疾患がある。



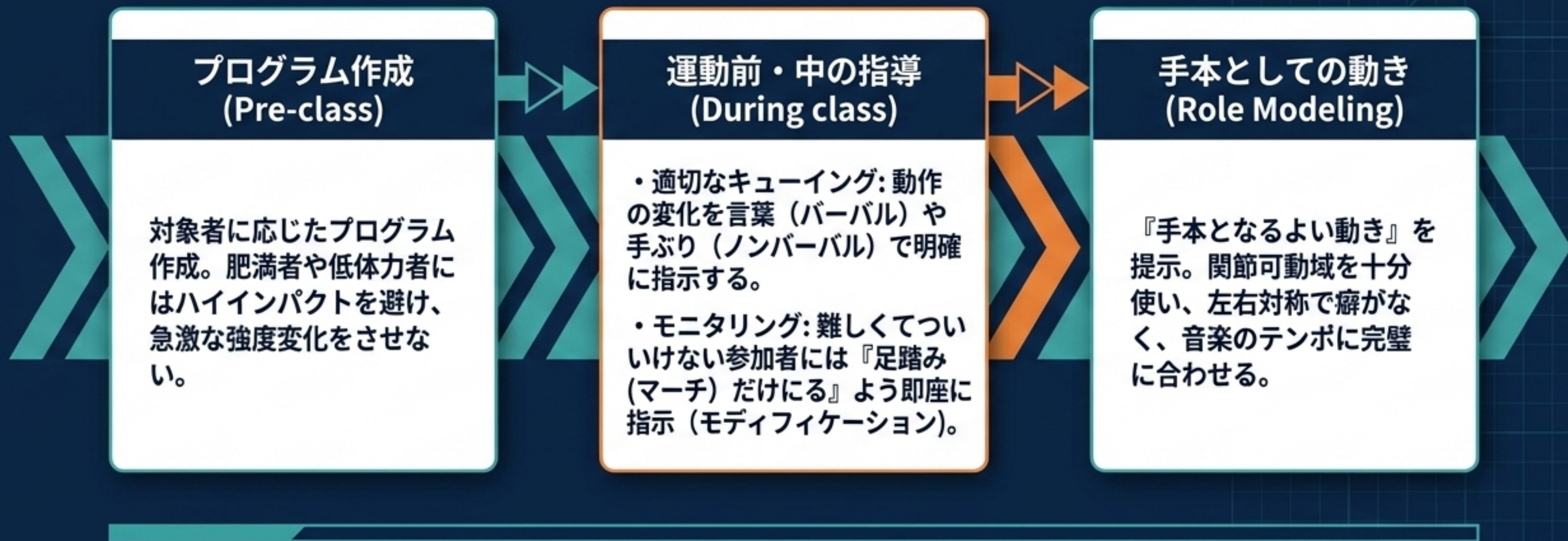
Test Point: エアロビックダンスの傷害に関する最重要事項

急性の外傷よりも、ジャンプ動作の多用による『**下腿の慢性的な使い過ぎ(オーバーユース)**』が圧倒的に多い。

傷害の予防：エアロビックダンスの5大傷害

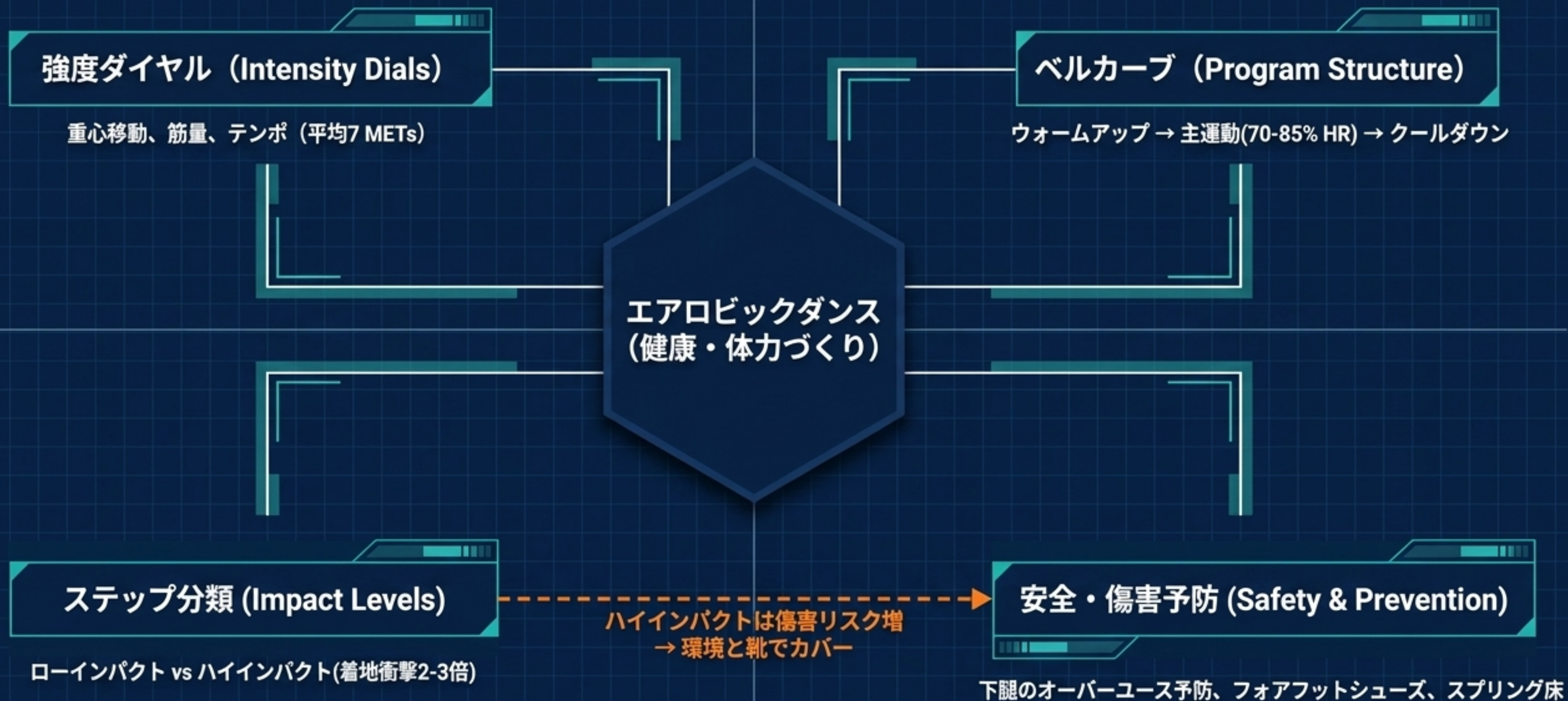
| 傷害名 | 症状・原因 | 予防策 |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 脛骨過労性骨膜炎 (シンスプリント) | 脛骨内側下部1/3の痛み。 ふくらはぎの柔軟性不足。 | ハイインパクトの避けすぎ 注意。柔軟性向上。 |
| 疲労骨折 | 中足骨や脛骨に発生。 過度な跳躍の連続。 | 連日の同一動作の反復を避 ける。 |
| アキレス腱炎 | 足関節の過度な回内/回外、 つま先立ちの多用。 | ふくらはぎの柔軟性向上、 適切なシューズ。 |
| 膝蓋軟骨軟化症 | 膝の痛み。深い屈曲（スク ワット等）のやりすぎ。 | ジャンプや深い膝の屈曲運 動を避ける。 |
| 腰部の傷害 | 捻りや脊椎の過伸展が原因。 | 腹筋・背筋（大殿筋）の強 化。 |

指導者の役割：プログラム作成から実践まで



Chapter 8C 総合マップ (The Ultimate Blueprint)

© Health-Sports LAB



最重要ポイント10選（一問一答チェック）

Q: エアロビックダンスの運動強度は平均何METsか？

A: 7 METs

Q: 主運動の目標心拍数は〔(推定最高心拍数)−(安静時心拍数)〕の何%か？

A: 70~85%

Q: ハイインパクトステップの着地衝撃は体重の何倍か？

A: 2~3倍

Q: ローインパクトステップの適切な音楽テンポは？

A: 130~150 bpm

Q: プログラムの理想的な強度変化を示す曲線を何というか？

A: ベルカーブ

Q: 主観的運動強度の評価に用いる、会話の余裕を確認するテストは？

A: トークテスト

Q: 運動開始前のメディカルチェックで中止の目安となる安静時心拍数は？

A: 100拍/分以上

Q: エアロビクス用シューズで最も衝撃吸収性が求められる部位は？

A: 前足部（つま先側）

Q: クールダウンでの静的ストレッチングの適切な保持時間は？

A: 10~30秒間

Q: エアロビックダンスで最も起こりやすい傷害の性質と部位は？

A: 下腿の慢性的傷害（オーバーユース）