



## **DVRTレベル1認定オンラインコース コーチング実技課題：**

下記に指定する運動を、当コース受講者が他者に指導する様子をビデオに収録し提出してください。適切なキューイング（指示出し）、適切な用語の使用、エクササイズの適切なプロGRESSION（漸進）やリGRESSION（後退）の選択などに注目して評価されます。

ビデオは各種目ともに、それぞれ5分以内に編集してください。

ビデオのクオリティーに関しては、動きが見えること、音声をはっきりしていることが必要となりますが、細かい編集等の必要はありません。

### **コーチング実技：撮影する種目（各5分以内）**

- 1.ベアハグクリーンからベアハグスクワット
2. MAX ランジ
- 3.ラテラルバグドラッグ
- 4.クリーン& プレス

### **DVRTレベル1認定オンラインコース クリーン&プレス実技テスト：**

5分間のクリーン&プレステストの詳細に関しては、下記のリンクをご確認ください。

<http://dvrt.jp/cp-challenge/>

提出用のビデオには、スタートから終了まで全身とUSBが映る状態で撮影されていること、及びUSBの重量が提示されていることが必要となります。BGMなどの編集は必要ありません。

上記どちらもビデオ提出の準備ができたなら、<https://kinetikos.jp/contact> のフォームよりご連絡ください。提出方法に関してのご案内をさせていただきます。

**\*これらのビデオはDVRT レベル1オンラインコースの認定プロセス以外の目的で使用されることはありません。**