



(社)日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷

2-8-3 天野ビル4F

TEL.03 (3818) 6939

FAX.03 (3818) 6935

<http://www.jafanet.jp>

ご案内



JAFAとは…?

毎日の暮らしの中で、もう少しからだを動かしたい…

多くの人々のそんな欲求の中で、エアロビックエクササイズは、わが国にもしっかりと定着しました。エアロビックエクササイズには、エアロビックダンスをはじめ、幅広い年齢層に受け入れられるウォーキングや水中運動など、さまざまな方法があります。これらは、取り組みやすく楽しく継続的にできる点など、競技スポーツにはないたくさんの魅力を持っています。心肺機能を高め、生活習慣病の予防・改善に効果があり、健康づくりに大いに役立つ運動です。JAFAは、これらエアロビックエクササイズを主体に健康体力づくりを指導するフィットネスインストラクターを支援する団体です。インストラクターへの教育、運動プログラム・指導、ガイドラインづくりなどを行い、また自治体や一般の人々が参加するフィットネスダンスフェスティバルを各地で展開しています。

JAFAは、 Japan Fitness Association

の頭文字をとっています。

“ジャファ”と呼んでください。



JAFAsの紹介

JAFAs = (社) 日本フィットネス協会は、厚生労働省が所管する公益法人です。エアロビックエクササイズを中心としたさまざまなグループエクササイズの健全な普及・啓蒙と、その指導者を育成する団体です。全国各地で活躍している運動指導者などの個人会員約3,000名と、協力団体などの賛助会員で構成されています。

JAFAsの沿革 (年表)

- 1983. 1** 「日本エアロビックフィットネス協会」設立
- 1984. 2** 機関誌『ヘルスネットワーク』創刊
- 1986. 9** 第1回 ACSM (アメリカスポーツ医学会)
HFI (ヘルスフィットネスインストラクター)
資格認定テスト・教習ワークショップ開始
- 1987. 9** 公益法人社団法人日本エアロビックフィットネス協会 (旧: 厚生省所管) に改組
- 1988. 8** 第1回 FITNESS FORUM in YOKOHAMA 開催
- 1988. 10** 第1回 ADI (エアロビックダンスエクササイズインストラクター)
資格認定テスト・教習ワークショップ開催
- 1989. 7** 健康運動実践指導者養成講習会受託開始
- 1991. 4** 健康運動実践指導者養成校認定試験関係受託開始
- 1991. 4** 第1回 ADI エグザミネー資格認定開催
- 1992. 4** 第1回 ADD (エアロビックダンスエクササイズディレクター)
資格認定開催
- 2002. 9** 第1回 フィットネスダンス全国大会開催
- 2003. 6** FWI (フィットネス ウォーキング インストラクター)
養成講習会開始
- 2003. 10** 第1回 フィットネス指導実践報告会開催
- 2004. 8** JAFAs AQUA 資格認定事業開始
- 2005. 4** フィットネスダンスフェスティバル全国展開開始
- 2007. 9** 社団法人日本フィットネス協会に名称変更

JAFANA事業内容

Certification 1

JAFANAの資格認定事業



◆ADI:エアロビックダンスエクササイズインストラクター



◆ADIエグザミネー

EXAMINER



◆ADD:エアロビックダンスエクササイズディレクター



◆JAFANA AQUA

資格1

資格2

外部機関の資

◆財団法人健康実践指導者の一部

◆ACSM (アメリカス HFI (ヘルスフィットネス 事業。)

◆フィットネスウオーキング連 法人日本ウオーキング協会の公 FWI (フィットネスウオーキング ストラクター) の普及事業。

横浜で プレゼンターも

◆健康運動実

2日間で1つのテ 10回開催してい の登録更新に必 が取得できます。

教育

書籍、テー

資格取得に向 けるミュージ います。ホー

教材

経験

海外コンベン

JAFANAは、



普及

フィットネス ダンス

自治体や地域の リーダー、あるいは 学校や企業と協力し あって、誰もが楽しく 行える運動「フィットネ スダンス」をフェスティ バルとして各地で開催し、 健康づくり運動の普及に努 めています。

研究

対象者別や道具を 用いたさまざまな フィットネスプロ グラムなどに加え、 指導方法・カリキュ ラムの研究・開発をし ています。また、指導 者の地位向上を図るた めの調査などを実施して います。

情報

◆『ヘルスネット ワーク』

フィットネス指導に関するさ まざまな情報を紹介する機関 誌を発行しています。

◆JAFANAホームページ

研修会や資格認定試験の ど、JAFANAの最新ニュー タイムに発信していま サイズに必要なミュ 道具などの販売も

Development Research

Certification 2

格認定・養成に関する支援事業

・体力づくり事業財団が養成を行っている健康運動業務受託。

ポーツ医学会)が認定している資格インストラクター)の普及支援

盟が認定し社団
認資格
イン

Education

JAJFAでは、資格を取得した後も知識と技能をさらに向上させていくことを目的とした資格更新のための教育研修会を各地で開催しています。

◆FORUMシリーズ

運動指導に関する基本を再確認し、確実な知識を身に付ける理論講座や新しいプログラム、そしてより実践的なノウハウが習得できる多種多様な講座が受講できます。大阪、東京、開催しているJAJFAフォーラムには、海外のトップ招聘しています。



践指導者(健康運動指導士)登録更新講習会

ーマを集中して学ぶ講習会です。全国各地で年間ます。健康運動実践指導者(健康運動指導士)要な履修単位として講義4.0単位と実習6.0単位

プ、CD、VTR、エクササイズ用品の販売

けての問題集や教本のほかに、エアロビクスや健康づくりの場面で活用していただくテープ・CDやエクササイズビデオ・DVD、チューブやボールなどを頒布してムページからも商品をご購入いただけます。

<http://www.jafanet.jp>

Publication

ショントナー

毎年夏に開催される

アメリカ最大のフィットネスコンベンション

「IDEA」のアンバサダー(大使)です。

JAJFAでは1988年から3500名以上の日本人インストラクターの参加に貢献しています。



開催な
スをリアル
す。また、エクサ
ージックテープ、CD、
しています。
<http://www.jafanet.jp>

Experience



Information

JAFの資格は

あなたの夢をかなえるための第一歩です。

■ADI (エアロビックダンスエクササイズインストラクター)



健康づくりの指導現場においてエアロビクス指導者が必要最低限知っておくべき理論と実技指導の技能を確認するものです。1988年の資格認定開始から延べ7,000余名のADIが誕生しています。

■ADIエグザミナー



EXAMINER

ADI 資格認定テスト、教習ワークショップにおいて、実技ワークショップの講義および実技テストの試験官を担当する資格です。

■ADD (エアロビックダンスエクササイズディレクター)



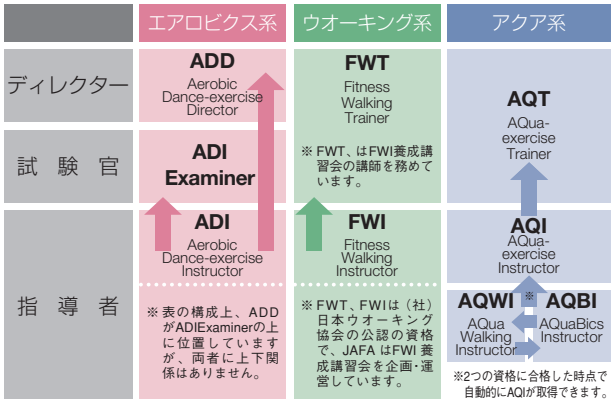
エアロビクス指導者を含むグループエクササイズ指導者を管理・監督する立場としてJAFが認定する上位資格です。

■JAF AQUA



水中ウォーキング、アクアビクスといった健康運動としてのアクアエクササイズ指導者を認定する資格で、AQWI、AQBI、AQI、AQTの4つの資格があります。

各資格の位置づけ



JAJAでは、外部機関による以下の3つの資格認定事業を受託しています。

健康運動実践指導者

健康づくりのための運動実践者に与えられる称号の一つで、医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識・技能等を持ち、健康づくりを目的として作成された運動プログラムに基づいて、実践指導を行うことが出来ると認められた方に与えられます。

健康運動実践指導者の養成事業は、平成元年から厚生大臣の認定事業として推進され、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与する目的で創設され、生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から大きく貢献してまいりました。

本事業の根拠となっておりました「地域保健法」に基づく厚生労働省令「健康づくりのための運動指導者の知識及び技能に係る審査及び証明の事業の認定に関する省令」は、平成17年度をもって廃止となりました。平成18年度からは、財団法人 健康・体力づくり事業財団の事業として国民の幅広い要請に応え、健康づくりの運動実践指導の専門家として、健康運動実践指導者の養成を継続しています。



www.acsm.org

HFI (ヘルスフィットネスインストラクター)

HFI は、ACSM (American College of Sports Medicine : アメリカスポーツ医学会) が認定している資格です。

ACSMは、スポーツ医科学の分野において、世界でもっとも権威のある学会です。1954年に設立され、世界で70カ国以上、17,000人以上の会員で構成されています。

HFI は、健常人や疾患はあるがうまくコントロールできている個人やグループに対して運動指導などを行うことができる資格です。エクササイズやフィットネスプログラムを評価、設計、実行するプロフェッショナルです。



FWI (フィットネスウォーキングインストラクター)

FWA (フィットネスウォーキング連盟) が認定している社団法人日本ウォーキング協会公認の資格です。

健康の保持増進に有効なウォーキングの実践方法を指導できるウォーキングのインストラクターを養成することを目的に、2002年6月フィットネスウォーキング連盟が発足しました。

FWI 養成講習会では、ウォーキングの科学的基礎、実技指導のポイント、教室運営のポイントなどを学び、歩行実習セミナーでは、グループ歩行の安全管理、コースの作成方法など実践的なウォーキング指導法を学びます。



フィットネス・サミット

平成14年9月、JAFの社団法人改組15周年を記念して『フィットネスダンス全国大会』を開催いたしました。翌年からは、『フィットネスサミット』とタイトルを変え、フィットネス指導実践報告会及び、フィットネスダンス全国大会を開催しています。新しいフィットネスの「具体的な運動方法」と「実践した運動指導の効果」の発表会を同時に開催することによって、健康体力づくり指導者のさらなる資質向上の場を提供しています。



フィットネス 指導実践報告会

全国から選ばれた運動指導者が、運動指導を実践した内容と成果を発表します。

一般指導部門の他、学業の成果を評価し、表彰する学生優秀論文部門もあります。



フィットネスダンス大会

日本をもっと健康にすべく活躍している運動指導者にたくさんの知恵をしばっていただき、日本人に馴染みのあるメロディーに合わせて健康づくりが楽しめる『フィットネスダンス』プログラムを創作し、発表していただきます。全国各地で活躍するJAF会員及びADIを中心に「楽しみながら健康づくり」を目的としたフィットネスダンスフェスティバルを各地で開催・助成しています。



地方自治体への 指導者紹介

平成12年にスタートした国民のための健康施策「健康日本21」に基づき、各自治体では健康体カづくりをテーマにした企画・推進に取り組んでいます。しかし、多くの場合担当者自らが指導現場に立つことができるとは限りません。そこで「日本を健康にするプロフェッショナル集団」JAJFAでは、各地の自治体から指導者紹介の要請をいただき、そのニーズに応えています。



自治体の要請によるJAJFAサポートの例

※指導の担当は、すべてJAJFA会員もしくは、ADI 資格保持者

広島県安芸郡下浦刈町役場 保健福祉課	転倒予防教室 70歳以上の高齢者を対象にしたプログラム 女性のための健康運動教室 中高年の健康づくり
福島県東白川郡 塙町保健福祉課	健康運動教室
東京都狛江市 健康福祉部健康課	健康なからだづくり教室 生活習慣病予防に焦点をあてたプールでの運動
和歌山県伊都郡 高野口町役場	生き生き健康教室 運動習慣のない人も楽しめる ウォーキングと簡単なエアロビクス
栃木県小山市 保健福祉部健康課	チューブ体操 いきいきストレッチング
東京都新島村 さわやか健康センター	体力年齢5歳若返り 40歳くらいまでのエアロ ビクス 中高年対象のストレッチングなど
千葉県高体連	体力向上とエアロビクス 運動系部活動顧問研修会での講演
青森県五所川原保健所 健 康増進課	地域運動指導者研修会 地域で運動指導に従事する人対象の研修会
山形県東田川郡 楡引町役場	頭とからだいつまでも元気に 痴呆予防 肥満予防のために 講演・実技
千葉県勝浦保健所	女性の健康問題について理解を深めよう シンポジウムパネリスト

この他にも多数の実績があります。



入会のご案内



JAF 理事長

鶴見 幸子

JAF会員であるフィットネス指導者の方々は、今や日本国民のさまざまな健康づくりシーンで活躍しています。

JAFは会員同士、また指導者同士の『つなぎ』としての役割を、そして皆さんの地域での活動をバックアップする組織として活動しています。

たくさんの指導者がJAFの会員になってくださっているからこそ、JAFは力を得て多角的な事業を展開しております。JAFは、指導者の皆様とともに歩んでいます。

ご自身のネットワークづくりに、または情報収集の場として、ぜひJAFをご活用ください。

最先端のフィットネス情報を発信するJAFAに、ぜひご参加ください。

JAFA=(社)日本フィットネス協会は、フィットネスエクササイズの普及と発展を目的に設立した、厚生労働省認可の公益法人です。わが国のフィットネスに関する代表的団体として、インストラクターの養成や理論・技術研究、情報提供等、さまざまな活動を展開しています。ぜひ、JAFAの趣旨にご賛同いただき、ご入会ください。

正会員の特典

JAFAの目的に賛同してくださる、フィットネスにかかわるすべての方を対象としています。もちろん、一般愛好者の方もご入会いただけます。正会員の方々には、次のような特典があります。

正会員の特典

1



毎月、さまざまな話題や最新の理論、実技のレポートを紹介する機関誌『ヘルスネットワーク』が届きます。

2

JAF主催のレッスン、ワークショップ、講習会、イベント、IDEAのツアー等に会員割引料金で参加できます。

3

『ヘルスネットワーク』には、「ADIセルフテスト」と「ACSM自己診断テスト」が年3～4回ずつ掲載されます。これを行うことにより、ADI/JAF AQUA等の資格を更新するための継続単位を取得することができます。

4

JAFの認定資格を更新するためには、2年間でADIは10単位、AQIは5単位、AQWI/AQBIは各2単位の教育単位の取得が必要です。会員は特典としてそれぞれの資格に対して2年間で4単位が付与されます。

5



JAF発行の書籍(テキスト等)や、フィットネス関連商品が会員割引価格で購入できます。

6



会員、ADI、JAF AQUA資格を明記したJAFオリジナル名刺を作ることができます。(希望者のみ有料)

ADIを取得したJAF会員は、上位資格であるADI エグザミネーターやADDの受験資格が得られます。

正会員ご入会方法

●お申込み方法

1. 添付の入会申込書と顔写真1枚(2.5cm×2.5cm、スナップ等の切り抜きも可)をJAFAlにご送付ください。
2. 郵便振替用紙に個人名を明記の上、会費をお振り込みください(一度お振り込みいただいた会費は返金できませんので、予めご了承ください)。
3. 入金確認後、会員証をお送りします。

●会費

入会金 **10,000円** 年会費 **15,000円**

入会初年度の年会費は、入会月によって異なります(月割計算)。以後、毎年4月に一斉更新となります。

<初年度会費>

入会月	入会金	年会費	合計
4月度入会	10,000円	15,000円	25,000円
5月度入会	10,000円	13,750円	23,750円
6月度入会	10,000円	12,500円	22,500円
7月度入会	10,000円	11,250円	21,250円
8月度入会	10,000円	10,000円	20,000円
9月度入会	10,000円	8,750円	18,750円
10月度入会	10,000円	7,500円	17,500円
11月度入会	10,000円	6,250円	16,250円
12月度入会	10,000円	5,000円	15,000円
1月度入会	10,000円	3,750円	13,750円
2月度入会	10,000円	2,500円	12,500円
3月度入会	10,000円	1,250円	11,250円

〔お振り込み先〕

郵便振替口座「00180-7-122894」

社団法人日本フィットネス協会

※JAFAlの規約に基づいてご入会いただきます。

賛助会員の特典

JAFAsの事業を賛助して下さる法人・団体を対象としています。賛助会員には、次のような特典があります。

1. フィットネスに関する最新情報を満載した機関誌『ヘルスネットワーク』が毎月3部届きます。指導者研修等にご活用ください。
2. 賛助会員の法人・団体に所属するADI、JAFAs AQUAの有資格者には、資格を更新するための継続単位を1年間に2単位付与します。
3. 賛助会員が企画するイベント・行事等に、JAFAsの名義をご使用いただけます（例：協賛・協力・後援名義）。
4. 機関誌『ヘルスネットワーク』に無料で年6回まで広告が掲載できます。
5. JAFAsの賛助会員であることを、名刺・印刷物等に表示できます。
6. 会員カードを3枚発行します。JAFAs主催のレッスン、ワークショップ、講習会、イベント等に1回3名まで受講料等の割引を受けられます。
7. JAFAs発行の書籍や、フィットネス関連商品を会員割引価格でご購入いただけます。

※詳しくはJAFAsへお問い合わせください

賛助会員ご入会方法

●お申込み方法

JAFAsへお問い合わせください。

●会費

入会金 **50,000円** 年会費 **60,000円**

入会初年度の年会費は、月割り（月額**5,000円**）で計算いたします。

※JAFAsの規約に基づいてご入会いただきます。

JAF A概要

- 名称 社団法人日本フィットネス協会（JAF A）
- 設立 1983年1月（1987年9月 公益法人認可）
- 役員

会長 宮下 充正（東京大学名誉教授）

副会長 松田 朗

理事長 鶴見 幸子

理事 磯部 政人 池田美知子 内田 茂子

小澤 治夫 加賀谷淳子 高 順姫

武田美智子 田中 宏暁 名倉裕一郎

松久ミユキ 安川 雅代 山岡 有美

山元 正史

監事 奈良 洋 橋本 通

- 参与

石河 利寛（順天堂大学名誉教授）

川初 清典（北海道大学高等教育機能開発総合センター教授）

橋本 勲（大妻女子大学家政学部教授／理学博士）

森谷 敏夫（京都大学大学院人間・環境学研究科教授）

※五十音順