

2024年度JAF「GFI資格」養成校研修会 フィットネス基礎理論について

フィットネス指導者に求められる要件とは

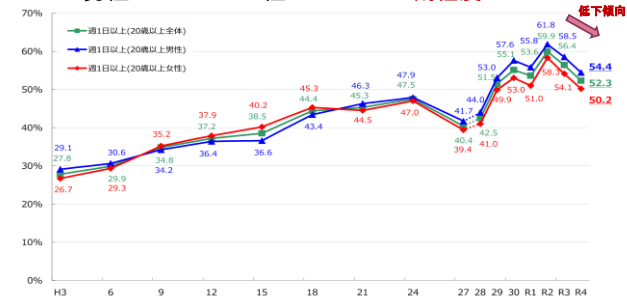
JAF理事
日本女子体育大学教授
沢井 史穂

スポーツ庁 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

成人のスポーツ実施率の推移

週1日以上運動・スポーツをする成人の割合 52.3% (前年度56.4%)

男性 54.4% 女性 50.2% **5割程度**



スポーツ庁 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

運動・スポーツを実施した理由

Q17-1.この1年間に運動やスポーツを週に1日以上(年51日~100日)実施した理由

(すべての理由を複数回答)				(もっとも大きい理由)			
n=20,964				n=20,964			
	全体	男性	女性 (%)		全体	男性	女性 (%)
健康のため	79.4	78.6	80.3	健康のため	37.3	38.8	35.8
体力増進・維持のため	56.3	56.7	55.9	肥満解消・ダイエットのため	13.1	11.1	15.3
運動不足を感じるから	45.4	40.8	50.4	体力増進・維持のため	11.1	12.1	10.1
楽しみ、気分転換として	40.4	40.3	40.4	楽しみ、気分転換として	10.6	11.6	9.5
筋力増進・維持のため	39.4	38.6	40.3	運動不足を感じるから	7.2	6.0	8.5
肥満解消・ダイエットのため	31.2	28.1	34.5	筋力増進・維持のため	6.3	6.9	5.6
友人・仲間との交流として	14.7	14.6	14.9	友人・仲間との交流として	4.1	4.3	4.0
美容のため	10.3	4.0	17.0	家族のふれあいとして	2.3	1.6	3.0
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.7	5.7	美容のため	1.8	0.7	3.0
精神の修養や訓練のため	7.6	8.8	6.2	自己の記録や能力を向上させるため	1.6	2.3	0.8
家族のふれあいとして	6.9	5.5	8.3	精神の修養や訓練のため	0.7	0.9	0.5

スポーツ庁 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

スポーツが個人や社会にもたらす効果

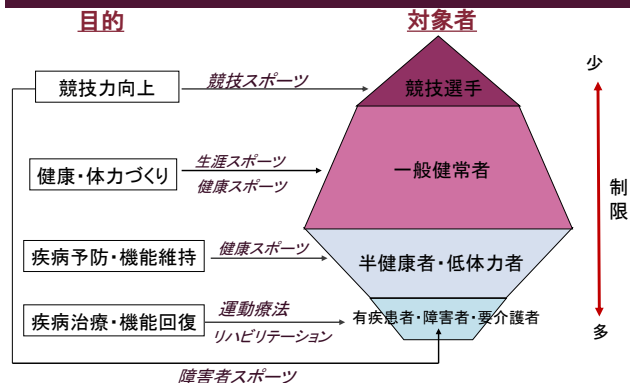
Q41.スポーツが個人や社会にもたらす効果

n=40,000		全体		男性		女性	
		R4	R3	R4	R3	R4	R3
健康・体力の保持増進	72.6	76.5	70.0	73.4	75.2	79.5	79.5
人と人との交流	43.4	50.3	40.5	46.8	46.3	53.7	53.7
精神的な充足感	42.1	44.6	40.3	43.1	43.8	46.1	46.1
リラックス、癒し、爽快感	29.8	33.9	26.7	30.6	32.9	37.2	37.2
達成感の獲得	28.8	30.8	26.0	28.4	31.5	33.1	33.1
豊かな人間性	28.0	33.8	26.6	32.3	29.4	35.3	35.3
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊重態度)の醸成	27.5	32.1	27.3	32.5	27.7	31.7	31.7
他者を尊重し協同する精神	24.1	28.0	23.1	27.5	25.2	28.5	28.5
青少年の健全な育成	20.7	22.9	19.7	22.4	21.6	23.4	23.4
地域の一体感や活力	19.3	22.0	19.0	22.3	19.7	21.8	21.8
思考力や判断力の発達	18.8	20.7	18.8	21.1	18.9	20.4	20.4
長寿社会の実現	17.7	21.9	16.6	20.8	18.7	23.1	23.1
郷土愛	17.1	16.3	16.0	15.7	18.2	17.0	17.0
経済活性化	16.0	17.5	16.7	19.0	15.2	16.0	16.0
リーダーシップ、コミュニケーション能力	14.6	15.5	14.8	16.6	14.4	14.4	14.4
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	11.8	13.1	12.8	14.3	10.7	11.9	11.9
共生社会の実現	9.8	12.4	9.4	12.0	10.2	12.7	12.7
国際相互理解の促進	9.6	9.9	8.9	9.6	10.3	10.3	10.3
生産性の向上、仕事・学業の効率アップ	8.7	10.3	8.3	10.0	9.2	10.5	10.5
我が国の国際的地位の向上	5.1	4.9	5.3	5.2	4.9	4.5	4.5
その他	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1
どれも当たらない	6.5	5.0	7.6	5.8	5.5	4.2	4.2
わからない	10.4	9.2	10.8	10.1	10.0	8.3	8.3

この1年間に実施した種目

	全体	男性	女性
1	ウォーキング (62.0%)	ウォーキング (62.1%)	ウォーキング (62.0%)
2	体操 (14.0%)	ランニング(17.4%)	体操 (18.1%)
3	トレーニング (13.6%)	トレーニング (16.2%)	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス (12.0%)
4	階段昇降(12.3%)	自転車 (13.6%)	階段昇降 (11.3%)
5	ランニング(11.5%)	階段昇降(13.3%)	トレーニング (11.1%)

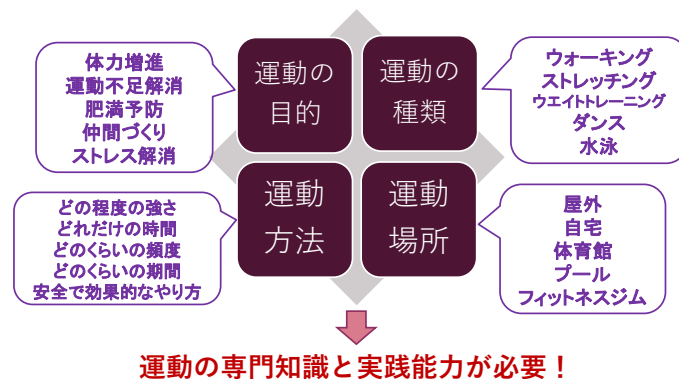
運動の目的と対象者の関係



フィットネスエクササイズとは？

- 主な目的は、健康の保持増進、体力の維持向上。
- 対象者の健康状態や体力、性、年齢、目的などに応じて運動の質（種類）と量（強度、時間、頻度）を決める。
- 対象者の多くは、運動不足、運動経験不足、体力不足。健康上の問題を抱えている者も少なくない。
- 健康・体力づくりのための運動の3原則
 - ①安全であること
 - ②効果的であること
 - ③楽しいこと

対象者特性に応じて適切な条件を決める



グループエクササイズフィットネスインストラクター (GFI) の資格認定試験

インストラクター	ベーシックインストラクター
----------	---------------

6種目：AD、RE、SE、WE、AQD、AQW

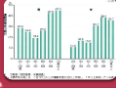
種目別	実技	動きの修正・アレンジ プログラミング(プログラミング能力)
		規定動作の実演(実演能力) キューイングと指導(指導能力)
共通	筆記	実技指導の理論と実際
		グループエクササイズ指導理論 フィットネス基礎理論

筆記試験のコンセプト

- ◆ 筆記試験は、**全種目共通のフィットネス基礎理論**、**グループエクササイズ指導理論**、**種目別の実技指導理論**から出題する
- ◆ 種目ごとのK・S・A(知識・技術・能力)に基づき、運動種目ごとの指導に必要な不可欠な知識に限定した内容のテキストを編集(分冊化)し、筆記試験問題を作成する
- ◆ 健康運動指導士、健康運動実践指導者の筆記試験合格者は、**フィットネス基礎理論の筆記試験は免除**する

Knowledge; 知識 ...「〇〇について知っている」
Skill; 技術 ...「〇〇ができる」
Ability; 能力 ...「その知識と技術を使える」

筆記試験＝ グループエクササイズフィットネスインストラクター に必要な知識を問う

種目別理論	 実技指導理論 種目別の指導を行う上で 備えておくべき知識と方法論 エアロビックダンス/レジスタンスエクササイズ/ストレッチングエクササイズ/アクアウォーキング/アクアダンスエクササイズ/ウォーキングエクササイズ
共通基礎理論	 グループエクササイズ指導理論 グループエクササイズ指導を行う上で 心得ておくべきポイント
	 フィットネス基礎理論 フィットネスエクササイズ指導者にとって 必要不可欠な基礎知識

フィットネス基礎理論



- 第1章 フィットネス概論
- 第2章 運動器の基礎解剖学
- 第3章 運動生理学
- 第4章 体力学・トレーニング科学・運動処方
- 第5章 運動と栄養・体重管理
- 第6章 心と運動
- 第7章 運動と安全管理、事故・傷害の予防

フィットネスエクササイズの基本知識が なぜ必要か？

たとえば・・

- 健康と運動の関係を知らないと、フィットネスエクササイズの目的や効果を説明できない
- 年齢や性による体力差を知らないと、対象者特性に合わせた運動指導ができない
- トレーニングの条件(FITT)を知らないと、運動処方ができない
F(Frequency):頻度 I(Intensity):強度
T(Time):持続時間 T(Type):運動様式・種類
- 肥満の判定基準を知らないと、減量指導ができない
- 骨格筋の構造と機能を知らないと、適切な運動姿勢と動作の指導ができない
- 運動に関わる事故・傷害について知らないと、リスク管理ができない

フィットネスエクササイズの基本知識が なぜ必要か？

例②

専門知識不足では運動指導教室の効果を示せない

- 運動教室の前後での体力・運動能力測定が正確にできていない(測定機器の問題、測定者の技術の問題、対象者の能力を引き出せていないなど)
- トレーニングの原則に基づいて運動指導が行われていない(過負荷の原理、可逆性の原理、特異性の原理)
- トレーニング効果をもたらす条件を満たしていない(強度、時間、頻度、期間が不足している)
- 効果の判定に使われている指標がトレーニング内容を反映していない(下肢のトレーニングをしたのに握力を測定しているなど)

フィットネスエクササイズの基本知識が なぜ必要か？

例①

機能解剖学の知識がないと股関節外転筋の正しいトレーニング指導ができない



国民生活センター報道発表 令和4年4月
「パーソナル筋力トレーニング」でのけがや体調不良に注意！
ーコロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴！？ー



- スポーツ庁によると、新型コロナウイルス感染症の流行後、運動・スポーツを実施する意欲を持つ人の割合が増加し、また、実施時には、三密(密閉・密集・密接)を避け、人との間隔を意識して実施する、といった感染対策を重視している人が多いという。そのような中で、1対1で指導を受ける筋力トレーニング(パーソナル筋力トレーニング)を受ける人が増えている。その指導はトレーニングに留まらず、日々の食事指導にまで及ぶものもある。
- 国民生活センターの「医師からの事故情報受付窓口」には、2021年6月に筋力トレーニング指導や食事指導を受けていた消費者が、スポーツジムにおいてパーソナルトレーナーの指導により、前屈位の状態では重量のあるバーベルを上げるトレーニングを行ったところ、腰椎骨折等の全治1カ月以上を要する重傷を負った、という事故情報が寄せられた。
- パーソナル筋力トレーニングでの危害に関する相談が、2017年度以降の約5年間に105件寄せられており、その4人に1人は治療に1カ月以上を要し、中には「神経・脊髄の損傷」、「筋・腱の損傷」をした人もいた。

パーソナル筋力トレーニングにおける 事故の被害者の性と年齢

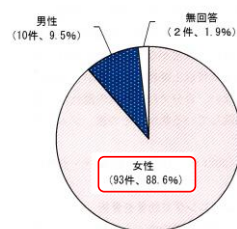


図5. 被害者の男女別件数 (N=105)

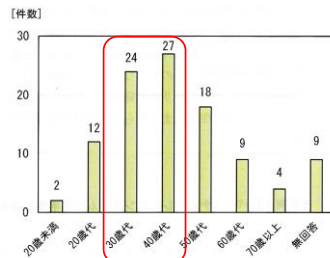


図6. 被害者の年齢 (N=105)



図9. パーソナル筋力トレーニングを始めた動機や重要視事項 (N=1,035、複数回答)



図10. あえてパーソナル筋力トレーニングを選んだ理由 (N=1,035、複数回答)

運動指導者にありがちな欠点

- 運動指導者には、運動経験が豊富で、高い競技力・体力・運動能力を有している者が多いので、能力の低い人の身体感覚がわからない
- 自分は運動ができるので、運動ができない人のどこに原因があるのか、どう助言すれば改善されるのか、わからない
- 自身の上昇志向が強く、対象者の運動能力をできる限り向上させようと負荷強度を上げてしまう（指導の成果を出すとする）
- 運動経験の乏しい人は、身体のコントロール（力の出し方、タイミング、関節の動かし方）ができないため、指導者の認識と大きなギャップがある
- 根拠を示さず、自分の経験や勘にもとづいて指導する傾向にある

教育現場における指導者の態度

体育教員や運動部のコーチによくみられる態度

「なぜできないのか？」

「どうして同じミスを繰り返すのか？」

「そうじゃあないだろう」と実施者に問う（責める）

しかし、実施者は「やろうとしている」「やっているつもり」



「どこが悪いのか」「どうすればよいのか」の答えを指導者が示すべき
 そのためには、指導者が「実施者の動きを分析し、修正することができる」
 能力を有している（専門知識に裏付けられた論理的思考ができる）ことが必要

筆記試験で不合格になる要因

- 実技試験は課題と評価基準が決められているので、養成校においてはほぼ必ず受験対策を行っているのに対し、筆記試験対策は学生の自己学習任せにしていることが多い
- スポーツ系の学生は、実技は得意だが座学は苦手
- 特にスポーツ推薦入学者は受験勉強をしてきていないため、勉強の仕方(重要なポイントの判断やテキストの内容の要約・整理)が分からない者が多い。

筆記試験合格に向けて

- 運動指導者として専門知識を備えることの重要性を認識する(資格取得のためだけでなく、自分の能力向上につながることを自覚する)
- できれば、養成校で筆記試験対策(学習の仕方の指導)を行う
- 模擬試験問題を解く(自分たちで試験問題を作ってみることも有効)
- テキストの内容を整理したマイノートをつくる(要点の整理になる)
- テキストを読んでラインマーカーを引くだけや、穴埋め方式で言葉を丸暗記するだけではだめ!