

GFI資格等について

公益社団法人 日本フィットネス協会 永岡 裕昭

- 1 GFI資格の特長と強み
- 2 養成校制度の一部変更
- 3 アンケート調査結果
- 4 優秀養成校等の表彰

- 1 GFI資格の特長と強み
- 2 養成校制度の一部変更
- 3 アンケート調査結果
- 4 優秀養成校等の表彰

グループ指導ができる最大6種目の フィットネスインストラクター資格

6

内閣府認定

公益社団法人 日本フィットネス協会 資格

あなたに合った
資格を取ろう!

SEI
SEBI

ストレッチングエクササイズ
筋力や柔軟性を高め、運動機能を向上させるエクササイズ

柔軟性

6つの専門分野

GFI
JAFA

フィットネスを目指して自己で行う運動(グループ

エクササイズ)を通して参加者の健康レベルの確

保・向上を目指し、指導を行う指導者を「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)と呼ぶています。

AQDI
AODBI

アクア・スイミングエクササイズ

水泳における基礎知識と技術を習得するための

心肺系持久力

AQWI
AQWBI

アクワ・ウォーキングエクササイズ

水泳における基礎知識と技術を習得するための

心肺系持久力

ADI
ADBI

エアロビクダインス

エクササイズ

音楽を使って、有酸素運動の

心肺系持久力

WEI
WEBI

ウォーキングエクササイズ

正しい歩幅で歩く、歩き方を練習する際用

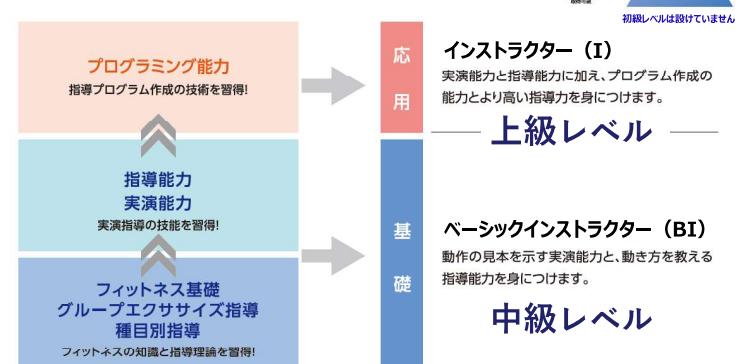
心肺系持久力

1 GFI資格は、 6種目の中から選べます

資 格	主な指導内容	指導内容の特徴
SE ストレッチング エクササイズ	全身の柔軟・ヨガ・ピラティス等を指導する	屋内・屋外 関節
RE レジスタンス エクササイズ	筋力トレーニング・機能改善・コンディショニング等を指導する	屋内・屋外 筋力
AD エアロビクダンス エクササイズ	音楽を使って、ダンスマチルス等を指導する	主に屋内 全身 音楽使用
WE ウォーキング エクササイズ	エクササイズとしての速足歩きと屋内向けのリズムウォーキングを指導する	屋内・屋外 全身
AQW アクワ・スイミング エクササイズ	ブルーでのウォーキングとレジスタンスマチルス等を指導する	水中指導 全身
AQD アクワ・ウォーキング エクササイズ	音楽を使って、ブルーでのダンスマチルス等を指導する	水中指導 全身 音楽使用



2 それぞれの種目において、 上級レベルと中級レベルを取得



インストラクター（I）

実演能力と指導能力に加え、プログラム作成の
能力とより高い指導力を身につけます。

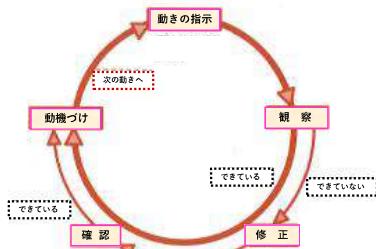
上級レベル

ベーシックインストラクター（BI）

動作の見本を示す実演能力と、動き方を教える
指導能力を身につけます。

中級レベル

学べます！ 「指導の循環」



エアロビックダンス エクササイズ インストラクター
ADI (ADBI) → 音楽を使ったダンスエクササイズを指導したい方

ストレッ칭 エクササイズ インストラクター
SEI (SEBI) → ヨガやピラティス等に関心のある方

レジスタンス エクササイズ インストラクター
REI (REBI) → 機能改善・コンディショニング、ロコモ予防等を指導したい方

ウォーキング エクササイズ インストラクター
WEI (WEBI) → エクササイズとしてのウォーキングに関心のある方

アクアウォーキング エクササイズ インストラクター

AQWI (AQWBI)
→ 水中ウォーキングやレジスタンス運動を指導したい方

アクアダンス エクササイズ インストラクター

AQDI (AQDBI)
→ 水中の音楽を使ったダンスエクササイズを指導したい方

エビデンスに基づくテキスト

筆記試験・実技試験

いま私どもの資格に熱い視線が！

うれしい悲鳴

真価を發揮する
グループエクササイズ

GFI資格の特長と強み



1

グループ指導の専門家

自ら手本が示せる

一度に多くの人のお役に立てる高い専門性

2

現場での即戦力

資格名が得意分野

質の高いレベルでのスキルと指導能力

3

応用する能力

パーソナルトレーナーとしても活躍しています

けがなど事故を起こさないよう細心の注意

現場からの信頼性が高い

4

参加者の満足度

参加者の状況に応じた指導ができる

寄り添う

5

キャリアアップの実現

ワンランク上の理論と最新医科学
高齢者運動指導エクセレンスセミナー
～高齢者運動の知識と理解～

ワンランク上の理論と最新医科学
高齢者運動指導エクセレンスセミナー
～運動指導者が知っておくべき加齢に伴う身体的変化～



新元号
令和
JAPA
プレミアムセミナー
ワンランク上の
研修会の開催
～運動指導の真価のための進化～

～専門家から学ぶ健康と運動の医学～
JAFA ハイクラスセミナー 30th 構造と運動医学最前線～

～専門家から学ぶ、今こそ学ぶ。
JAFA ハイクラスセミナー
今だから学ぶ、今こそ学ぶ。
JAFA 健康従事者の集い!
運動指導者のための医学と運動のアカデミックセミナー

EARTH NETWORK
フィットネス指導者のための情報誌

September
2020

HEALTH NETWORK
フィットネス指導者のための情報誌



SNSによる情報発信



6

つながり



グループで一緒に体を動かすこと

楽しい
一体感

コミュニケーションが生まれる

ストレス解消
生活の質の変化

「つながり」がつくれる！

いい汗かいて つながりを！

全国規模による指導者同士のネットワーク

対応力や人間力を高められる環境

- 1 GFI資格の特長と強み
- 2 養成校制度の一部変更
- 3 アンケート調査結果
- 4 優秀養成校等の表彰



8
メリット

1

カリキュラムの
大きな見直しは
不要

2

一度の受験料で
何度でも 6 種目の
受験が可能

3

試験実施における
学校の経費負担は
0 円

4

試験は
学内で実施

5

ご要望に応じて
実技試験の対策講座
実施可能

6

飛び級受験が
可能

7

卒業後 1 年以内は
無料で
再受験が可能

8

初回更新時の
必須単位数の軽減、
社会人 2 年目 9 月迄
更新時期の延長優遇

養成校制度の一部変更

お願い