

# 「G F I 資格」養成校制度

---

ガイドブック



2018年10月

公益社団法人 日本フィットネス協会

# 目次

ページ番号

<b>1. 「GFI資格」養成校制度</b>	<b>1</b>
(1) (公社)日本フィットネス協会の資格制度	1
(2) 「GFI資格」とは	1
(3) 「GFI資格」養成校制度とは	1
(4) 養成校で取得できる資格	2
(5) 各資格の特徴	3
<b>2. 「GFI資格」養成校システム</b>	<b>5</b>
(1) 養成方法	5
(2) 養成校認定基準	5
(3) 審査料・認定料	6
(4) 資格認定試験	6
(5) 資格登録	7
<b>3. 「GFI資格」ガイドライン</b>	<b>8</b>
(1) 共通理論	8
(2) 種目別指導理論	8
(3) 種目別実技実習	10
<b>4. 「GFI資格」実技試験の概要</b>	<b>11</b>
(1) ADBI 実技試験課題・実施手順・評価表	12
(2) ADI 実技試験課題・実施手順・評価表	14
(3) REBI 実技試験課題・実施手順・評価表	16
(4) REI 実技試験課題・実施手順・評価表	18
(5) SEBI 実技試験課題・実施手順・評価表	20
(6) SEI 実技試験課題・実施手順・評価表	22
(7) WEBI 実技試験課題・実施手順・評価表	24
(8) WEI 実技試験課題・実施手順・評価表	26
(9) AQWBI 実技試験課題・実施手順・評価表	28
(10) AQWI 実技試験課題・実施手順・評価表	30
(11) AQDBI 実技試験課題・実施手順・評価表	32
(12) AQDI 実技試験課題・実施手順・評価表	34
<b>5. 「GFI資格」養成校 認定申請、試験申請について(手順)</b>	<b>36</b>
(1) 養成校申請手順	37
(2) 養成校申請のポイント	38
2019年度「GFI資格」養成校 申請書(GFI書式1)	39
「GFI資格」養成校 養成講座内容(GFI書式2-A、B、C)	40
担当教職員略歴一覧表(GFI書式3)	43
「GFI資格」養成校 変更届(GFI書式4)	44

(3)試験申請～試験実施手順	45
(4)試験申請のポイント	47
「GFI資格」養成校 試験申請書(GFI書式5)	48
「GFI資格」養成校 受験者名簿(GFI書式6)	49
(5)試験実施要項	50
「GFI資格」養成校 試験報告書(GFI書式7)	52
(6)養成講座の修了(合格者)と保留者について	53
「GFI資格」養成校 補講者名簿(GFI書式8)	54
試験実施～保留補講(合格引き上げ)の流れ	55

## 付録 「GFI資格」テキストブック内容および筆記試験重点項目 56

(1)フィットネス基礎理論	56
(2)グループエクササイズ指導理論	59
(3)エアロビックダンスエクササイズ指導理論	61
(4)レジスタンスエクササイズ指導理論	64
(5)ストレッチングエクササイズ指導理論	66
(6)ウォーキングエクササイズ指導理論	68
(7)アクアエクササイズ指導理論	70
筆記試験 例題	73
Q&A よくあるご質問	77

## 1. 「GFI資格」養成校制度

### (1) (公社)日本フィットネス協会の資格制度

フィットネスエクササイズといえば、以前はエアロビックダンスが中心でしたが、時代の流れとともにエクササイズプログラムの多様化が進み、フィットネスエクササイズの指導の場もスポーツジムだけでなく、地域や医療・介護の施設などにも拡大しています。少子高齢化と人口減少社会を迎え、人生100年時代を見据えた健康寿命の延伸が望まれる今日、対象者の特性やニーズに応じた適切な運動プログラムを作成し、一人ひとりに寄り添える質の高い指導者を育成することは重要かつ急務です。そこで公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)は、エアロビックダンスに特化していた指導者資格制度を見直し、2014年度後半から多様なグループエクササイズフィットネス指導者を育てるための資格制度に改定しました。

### (2)「GFI資格」とは

JAFAは、フィットネス(健康・体づくり)を目的に集団で行う運動を「グループエクササイズ」と捉え、現在の健康レベルを維持または向上させることを目指す集団に対して指導を行う者を「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)」と位置づけました。GFIは、指導者に必要なKSA(knowledge;知識、skill;技術、ability;能力)に基づいた資格です。多様なグループエクササイズフィットネス指導者を育てるため、6種類の資格とするとともに、これらを「GFI 資格」と総称することとしました。

まず、今までのADI資格を、エアロビックダンスエクササイズ(AD)、レジスタンスエクササイズ(RE)、ストレッチングエクササイズ(SE)の3種類の独立した資格としました。

アクアエクササイズの指導者資格については、アクアウォーキングとアクアレジスタンスを合わせたアクアウォーキングエクササイズ(AQW)とアクアダンスエクササイズ(AQD)の2種目に再編しました。

さらに、ウォーキングエクササイズ(WE)指導者資格を新設しました。

また、能力に応じて指導者資格をインストラクター(上級レベル)とベーシックインストラクター(中級レベル)にレベル分けをしました。

### (3)「GFI資格」養成校制度とは

「GFI資格」を取得しようとする場合は、JAFA主催の認定試験に合格し登録する必要があります。しかしながら、開催地や回数が限られるため体育系の各種教育機関等においても認定試験を実施できないかとの要望を受け、大学・短期大学・専修学校・各種学校・その他民間フィットネス施設における指導者養成コース等の教育機関の生徒が在学(籍)中に効率的に資格を取得できるように1994年から養成校制度を開設しました。

認定対象は、下記の法人となります。

(養成校)

- ・体育系教育機関-大学または短期大学、専修学校
- ・医療、介護、保育等の教育機関-大学または短期大学、専修学校

(養成機関)

- ・民間運営のフィットネス施設やフィットネス団体の指導者養成コース
- ・その他一上記と同等と認められる指導者養成機関

#### (4)養成校で取得できる資格



#### 6つの種目

種目	エクササイズの目的	特徴
エアロビックダンス	心肺系持久力	音楽に合わせて動く
レジスタンス	筋力・筋持久力	自重負荷法
ストレッチング	柔軟性	スタティックストレッチング
ウォーキング	心肺系持久力	エクササイズとしてのウォーキング
アクアウォーキング	心肺系持久力	レジスタンス運動を含む
アクアダンス	心肺系持久力	音楽に合わせて動く

#### 上記6種目は2つのレベルがあります

- ・ベーシックインストラクターレベル(BI) (中級レベル)  
基本動作の見本が正しく示せる実演能力及びグループ指導能力がある者
- ・インストラクターレベル(I) (上級レベル)  
プログラミング能力及びより高いグループ指導能力がある者

## (5)各資格の特徴

### 1)エアロビックダンスエクササイズ指導者資格

#### ●ADBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、エアロビックダンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●ADI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度の適切な調節とスムーズな動きのつながりを考慮したエアロビックダンスエクササイズのプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

### 2)レジスタンスエクササイズ指導者資格

#### ●REBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、自重を利用したレジスタンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●REI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、条件に応じたエクササイズを選択と負荷強度の調節及びプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

### 3)ストレッチングエクササイズ指導者資格

#### ●SEBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、スタティックストレッチングの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●SEI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、条件に応じたエクササイズを選択と修正及びプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 4)ウォーキングエクササイズ指導者資格

##### ●WEBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、ウォーキングエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●WEI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度を考慮したウォーキングエクササイズのプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 5)アクアウォーキングエクササイズ指導者資格

##### ●AQWBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、アクアウォーキングエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●AQWI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度を考慮したアクアウォーキングエクササイズのプログラミングと条件に応じたアクアレジスタンスエクササイズを選択ができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 6)アクアダンスエクササイズ指導者資格

##### ●AQDBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、アクアダンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●AQDI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度を考慮したアクアダンスエクササイズのプログラミングと条件に応じたエクササイズを選択・修正ができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

## 2. 「GFI 資格」養成校システム

### (1)養成方法

体育系教育機関等の講座においてJAF Aの定める「GFI資格」ガイドライン(P.8～参照)と同等以上と認められる内容の講義および実技・実習をカリキュラムとして教授していただきます。

### (2)養成校認定基準

#### 1)理論

- ・「GFI資格」ガイドラインの内容を含む講座を開設していること（時間数の規定はありません）
- ※(公財)健康・体づくり事業財団 認定の健康運動指導士及び健康運動実践指導者養成校は、この基準を満たしていると認めます。

#### 2)実技

- ・「GFIガイドライン」の内容を含む実技・実習を開設していること(時間数の規定はありません)
- ・実技教員は、「GFI資格」養成校実技教員研修会を受講していること。
- ・実技教員は複数でも可。ただし、全員実技教員研修会を受講していること。
- ・実技教員はJAF A GFI(インストラクターレベル以上)有資格者が望ましい。

#### 3)担当教員

GFI養成校で授業を受け持つ教員は、毎年度に申請していただきます。

- ・担当教職員(理論及び実技) 申請書P.43
- ・担当教員(理論講義) 申請書P.40-41
- ・実技教員(実技実習) 申請書P.42 ※当該年度のGFI 養成校実技教員研修会への参加が必須。

#### 4)教材

##### ●必須テキストブック(JAF A 出版 ※ウォーキングブックを除く) (税込)

	資格	テキストブック名	価格
共通	全資格	グループエクササイズ指導理論	756 円
種目別	AD(ADBI/ADI)	エアロビックダンスエクササイズ指導理論	1,620 円
	RE(REBI/REI)	レジスタンスエクササイズ指導理論	1,620 円
	SE(SEBI/SEI)	ストレッチングエクササイズ指導理論	1,620 円
	AQW(AQWBI/AQWI)	アクアエクササイズ指導理論	2,160 円
	AQD(AQDBI/AQDI)		
WE(WEBI/WEI)	ウォーキングブック	2,160 円	

##### ●参考テキストブック(JAF A出版)

各種目共通…「フィットネス基礎理論」 ※P.38 2)参照 3,024円(税込)



(3) 審査料・認定料(税込)

- ・新規校審査料 16,000円(種目数問わず) ※継続校は不要
- ・認定料 42,000 円(種目数問わず) ※認定後に支払う

(4) 資格認定試験

1) 受験資格

認定された教育機関等において養成講座(理論・実技)を受講し、かつ修了(見込みを含む)した者

2) 試験内容

● 共通 … 筆記試験

i フィットネス基礎理論

※GFI 有資格者、(公財)健康・体力づくり事業財団の健康運動指導士及び健康運動実践指導者に合格した者は免除する

ii グループエクササイズ指導理論

※GFI 有資格者は免除する。

※ i 及び ii は各種目の共通試験であるため、複数種目受験の際は1 種目目で合格・登録していれば、2 種目目からは受験する必要はない。

● 種目別 … 筆記試験

・指導理論(6種目)

実技試験

・基礎能力(実演能力・指導能力)(6種目)

“規定動作”を良い姿勢で明確な動き方を見せながら指示・指導ができること。

・応用力(プログラミング能力)(6種目)

“課題のプログラム”を自ら作ることができ、作成したプログラムを「指導の循環」を活用して指導できること。

3) 合格基準

筆記試験 … 正答率が60%に達した者を合格とする(各科目)

実技試験 … 実技能力が一定水準に達した者を合格とする

● ベーシックインストラクター(中級)資格の取得条件

筆記試験(フィットネス基礎理論、グループエクササイズ指導理論、種目別指導理論)の全て及び種目別基礎能力実技試験の両方に合格すること。

● インストラクター(上級)資格の取得条件

筆記試験の全て及び、種目別応用力実技試験に合格すること。

※両方のレベルの資格取得を考えている養成校の場合は、実技試験は応用力のみでよいこととします。

#### 4) 試験時間及び養成校受験料

	試験内容	種目	時間	
筆記	フィットネス基礎理論	共通	30分	60分 ※1
	グループエクササイズ指導理論	共通	10分	
	種目別指導理論	AD・RE・SE・WE AQW・AQD	20分/1種	
実技	《基礎能力》 種目別 実演能力・指導能力	ADBI・REBI・SEBI・WEBI AQWBI・AQDBI	※2	
	《応用力》 種目別 プログラミング能力	ADI・REI・SEI・WEI AQWI・AQDI	※3	

※1. 試験は4肢択のマークシート形式。一斉スタートとし、受験科目数により終了時間が異なります。

※2. 実演能力は概ね6名1グループとして、一斉に行います。その後、一人ずつ指導能力をみます。  
(種目により試験時間は異なります)

※3. 一人ずつ行います。(種目により試験時間は異なります)

#### <受験料(税込)>

17,000円(種目数問わず)/人 受験資格18歳以上

#### (5) 資格登録

##### 1) 登録料(税込)

13,000円(種目数問わず)/人

インストラクター(上級)レベル合格者は資格登録手続きのほか、日本フィットネス協会正会員に入会しなければなりません。入会金は無料、年会費(資格登録初年度)は、養成校の方は無料、養成機関の方は5,000円です(初年度の入会期間が3月末までで半年未満の場合、次年度は無料。以降は年会費15,000円)。

##### 2) 更新

・資格有効期間は、資格登録年月～2年経過後の9月末とし、以後の有効期間は2年ごとの9月末とする。期間内に継続教育単位を1種目につき15単位取得すること。ただし、複数種目保有者は3種目までは15単位とし、以降1種目につき1単位追加とする(下記の表参照)。

・継続教育単位は各種目共通だが、保有種目に応じた研鑽を積むことが望ましい。

※継続教育単位は、Jafa主催及びJafaが認めた講習会を受講すること等によって取得できる。

#### <更新に必要な教育単位数及び更新料-税込>

所持資格数	1種目	2種目	3種目	4種目	5種目	6種目
必要単位数	15単位			16単位	17単位	18単位
更新料	4,300円	5,400円	6,500円	7,600円	8,700円	9,800円

### 3. 「GFI資格」ガイドライン

\*P.56～72の付録資料も参考にしてください

#### (1) 共通理論

##### 1) フィットネス基礎理論

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

##### 2) グループエクササイズ指導理論

1. グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割
2. グループエクササイズ指導の準備
3. グループエクササイズ指導の実際
4. 指導者の動き
5. グループエクササイズのクラス運営
6. グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得

#### (2) 種目別指導理論

##### 1) エアロビックダンスエクササイズ指導理論(AD)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性
3. エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
4. エアロビックダンスエクササイズのプログラミング
5. エアロビックダンスエクササイズの指導法
6. エアロビックダンスエクササイズの運動環境の整備

##### 2) レジスタンスエクササイズ指導理論(RE)

1. 骨格筋に関する基礎知識
2. レジスタンスエクササイズの基礎知識
3. レジスタンスエクササイズの基本の動き
4. レジスタンスエクササイズのプログラミング
5. レジスタンスエクササイズの指導法

### 3)ストレッチングエクササイズ指導理論(SE)

1. 骨格筋に関する基礎知識
2. ストレッチングの基礎知識
3. ストレッチングエクササイズの基本の動き
4. ストレッチングエクササイズのプログラミング
5. ストレッチングエクササイズの指導法

### 4)ウォーキングエクササイズ指導理論(WE)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. ウォーキングの運動特性
3. ウォーキングエクササイズの基本
4. ウォーキングエクササイズのプログラミング
5. ウォーキングエクササイズの指導法
6. ウォーキングシューズとウォーキングイベント

### 5)アクアウォーキングエクササイズ指導理論(AQW)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. アクアエクササイズの歴史と運動特性
3. アクアエクササイズの基本の動き
4. アクアエクササイズのプログラミング
5. アクアエクササイズの指導法
6. アクアウォーキングエクササイズ
7. アクアレジスタンスエクササイズ
8. アクアエクササイズの運動環境の整備

### 6)アクアダンスエクササイズ指導理論(AQD)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. アクアエクササイズの歴史と運動特性
3. アクアエクササイズの基本の動き
4. アクアエクササイズのプログラミング
5. アクアエクササイズの指導法
6. アクアダンスエクササイズ
7. アクアエクササイズの運動環境の整備

### (3)種目別実技実習

#### 1)エアロビックダンスエクササイズ(AD)

1. エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
2. エアロビックダンスエクササイズのプログラミング
3. エアロビックダンスエクササイズの指導法

#### 2)レジスタンスエクササイズ(RE)

1. レジスタンスエクササイズの基本の動き
2. レジスタンスエクササイズのプログラミング
3. レジスタンスエクササイズの指導法

#### 3)ストレッチングエクササイズ(SE)

1. ストレッチングエクササイズの基本の動き
2. ストレッチングエクササイズのプログラミング
3. ストレッチングエクササイズの指導法

#### 4)ウォーキングエクササイズ(WE)

1. ウォーキングエクササイズの基本の動き
2. ウォーキングエクササイズのプログラミング
3. ウォーキングエクササイズの指導法

#### 5)アクアウォーキングエクササイズ(AQW)

1. アクアエクササイズの基本の動き
2. アクアエクササイズのプログラミング
3. アクアエクササイズの指導法
4. アクアウォーキングエクササイズ
5. アクアレジスタンスエクササイズ

#### 6)アクアダンスエクササイズ(AQD)

1. アクアエクササイズの基本の動き
2. アクアエクササイズのプログラミング
3. アクアエクササイズの指導法
4. アクアダンスエクササイズ

#### 4. 「GFI資格」実技試験の概要

各種目の実技試験については、次ページ以降の各種目、レベル別「実技試験課題・実施手順」「実技試験評価表」を確認してください。

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b>                  集合（エグザミネナーより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ分けを発表</li> <li>・試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>・会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機                  以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p> <p><b>試験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・点呼（エグザミネナーより）</li> <li>※1グループ目のみ練習可 ※課題Iは2分、課題IIは1分</li> <li>・受験番号順に行う</li> </ul> <p><b>●課題I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エグザミネナーの合図で一斉に行う</li> <li>「基本姿勢を取ってください」 → 「4、3、2、はい」</li> <li>「横を向いて下さい」 → 「4、3、2、はい」</li> </ul> <p><b>●課題II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機）</li> <li>・規定動作①～④を行いながら指示、指導する（1分）</li> <li>・エグザミネナーの合図で始める → 「始めてください」</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退室し、次グループに交代する</p>
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いなからタイミングよく指示を出している		
3 課題	<p><b>●課題I.</b>  <b>規定動作の実演</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①レッグカール (4カウント×4回)</li> <li>16カウント</li> <li>②グループバイン (8カウント×2回)</li> <li>16カウント</li> <li>③ニーアップ (4カウント×4回)</li> <li>16カウント</li> <li>④ステップタッチ (4カウント×4回)</li> <li>16カウント</li> </ul> <p><b>●課題II.</b>  <b>規定動作の指導</b></p>	<p><b>＜実施方法＞</b></p> <p><b>●課題I.</b>  <b>規定動作を実演する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・①→②→③→④の順番で行う</li> <li>・正面：規定動作2回→横向：規定動作2回</li> <li>・グループ全員が一斉に行う</li> </ul> <p>※エグザミネナーの掛け声で進行する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間：2分</li> <li>・音楽：135bpm 程度</li> </ul> <p><b>●課題II</b>  <b>規定動作を行いなから指示、指導する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人ずつ行う</li> <li>・①→②→③→④正面を向いて2回繰り返す</li> <li>・参加者役なし</li> <li>・時間：1分</li> <li>・音楽：135bpm 程度</li> </ul>	

## ADBI 実技試験 評価表

実施日	ADBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ

受験番号

No.

氏名

1	2	3	4	5	6

○：できている  
×：できていない

○：できている  
×：できていない

○：できている  
×：できていない

○：できている  
×：できていない

○：できている  
×：できていない

○：できている  
×：できていない

評価項目	内 容
規定動作の実演	①規定動作全体として ②良い姿勢で明確 ③ピートに合っている
	レッグカール (ローイング)
	グループバイン (スクワット&クラック)
	ニーアップ (ハンズアップ)  ステップタッチ (クワップ)
規定動作の指導	指示のタイミングがよい
	適切な姿勢と動作について説明している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄

判定

合格・不合格      合格・不合格      合格・不合格      合格・不合格      合格・不合格

判定基準：2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。





AD (エアロビックダンスエクササイズ)	
ADI	
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している
3 課題	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>●課題</b> 運動強度を徐々に上げる2分30秒のプログラムを作成、実演・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動強度を上げる要因を使ってプログラムを作成する</li> <li>コンビネーション、フリースタイル、どちらの構成でもよい</li> </ul> <p>※課題のプログラムをより高いレベルで指導</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>●課題</b> 課題のエクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時間：2分30秒</li> <li>音楽：140bpm程度</li> </ul> <p>※課題を1人ずつ行う ※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> </div> </div>
	<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b> 集合（エグザミネーターより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けを発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p> <p><b>試験</b> 点呼（エグザミネーターより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※1グループ目のみ練習可（2分30秒）</li> <li>受験番号順に行う</li> <li>受験者以外は参加者役を行い、次番の人は待機する</li> <li>※受験が終わった人は次番の受験中、休憩してもよい</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>課題のエクササイズを（作成したプログラム）を実演、指導する（2分30秒）</li> <li>音楽がかかったら、行いやすいところから始める</li> <li>エグザミネーターの合図により終了</li> <li>「あと1分です」→「終了です」</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>

## ADI 実技試験評価表

実施日	ADI 回期	開催地・会場	担当エグゼグミナー

NO.	グループ	受験番号	氏名

○:できている  
×:できていない

評価項目	内 容	評 価	メモ欄	見るポイント
運動強度を上げる 2分30秒のプロプログラム	課題の強度変化 になっている			<input type="checkbox"/> 大筋群を継続的に動かしている <input type="checkbox"/> 運動強度を変化させさせる要因を活用している
	つなぎがスムーズである			<input type="checkbox"/> 下肢の動きのつながりが不自然でない <input type="checkbox"/> 上肢の動きのつながりが不自然でない
	安全性を配慮している			<input type="checkbox"/> 局所の負担や疲労を招く動きの選択をしていない <input type="checkbox"/> 上肢の拳上動作が多くない
より高い指導力	観察と修正をしている（動機づけを含む） ※2項目できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い（立ち位置と体の向き） ※どちらか1つ出来ていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動き方が良い

判定：	合格      保留
-----	------------

↑                      ↑  
5項目すべて○      ×が1つ以上ある



1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b> 集合（エグザミナーより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けと課題Ⅱを発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p>
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行っていないながらタイミングよく指示を出している		<p><b>■試験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>点呼（エグザミナーより）</li> <li>※1グループ目のみ練習可 ※課題Ⅰは1分30秒、課題Ⅱは1分</li> <li>受験番号順に行う</li> </ul>
3 課題	<p><b>＜試験内容＞</b></p> <p>●課題Ⅰ. 規定動作の実演</p> <p>①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ それぞれ4回以上示す</p>	<p><b>＜実施方法＞</b></p> <p>課題は当日集合時に発表（JAFAにより） 1グループ5～6名</p> <p>●課題Ⅰ. 規定動作を実演する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①→②→③の順番で行う</li> <li>グループ全員が一斉に行う</li> </ul> <p>※エグザミナーの合図で進行する。 ・時間：1分30秒</p>	<p>●課題Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エグザミナーの合図で一斉に行う</li> <li>「スクワットを始めてください」 → 「終了です」</li> <li>「プッシュアップを始めてください」 → 「終了です」</li> <li>「カールアップを始めてください」 → 「終了です」</li> </ul> <p>●課題Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>受験者以外はその場で待機</li> <li>あらかじめ決められた規定動作を告げてから実演・指導を行う（1分）</li> <li>時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</li> <li>エグザミナーの合図により終了→「終了です」</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>
	<p>●課題Ⅱ. 規定動作の指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①②③から1つを指導する</li> </ul>	<p>●課題Ⅱ. 規定動作を4回以上示し、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1人ずつ行う</li> <li>参加者役なし</li> <li>時間：1分</li> </ul> <p>※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</p>	

# REBI 実技試験 評価表

実施日	REBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ  
受験番号  
No.  
氏名  
フリガナ

1	2	3	4	5	6

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

評価項目	内容
規定動作の実演	① スクワット
	② プッシュアップ
	③ カールアップ

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄

## 指導する規定動作

規定動作の指導	適切な姿勢と動作について説明している
	規定動作を4回以上示している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③

判定

合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格
--------	--------	--------	--------	--------	--------

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



(4) REI 実技試験課題・実施手順・評価表

RE (レジスタンスエクササイズ)

REI

1 能力	<p>1. プログラミング能力：課題に合ったエクササイズを示し、指導する</p> <p>2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など</p>		<p>▼実施手順 (当日の流れ)</p> <p>集合 (エグザミナーより)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けと課題 I・課題 II を発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは 1 グループ目のみ入室、会場近くで 2 グループ目が待機</p> <p>以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p>	
2 評価	<p>1. 課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示している</p> <p>2. より高い指導力を有している</p>		<p>●課題 I</p> <p>試験の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示している</p>	
3 課題	<p>●課題 I</p> <p>課題の筋に対し、負荷抵抗がかかるエクササイズを示し指導する</p> <table border="1" data-bbox="628 1458 761 1991"> <tr> <td>                     三角筋・上腕三頭筋・腹筋群・大臀筋                      (股) 外転筋・大胸筋・大腿四頭筋                      ハムストリング・腸腰筋 計 9 部位                 </td> </tr> </table> <p>課題の 1 つを 4 回以上示し、実演する</p> <p>●課題 II</p> <p>負荷強度の高い 5 つのエクササイズから 1 つ、負荷強度を下げたエクササイズを示し指導する</p> <p>① 膝を伸ばしたプッシュアップ                  ② 歩幅の広いフロントランジ                  ③ 肘と膝を着いたヒップエクステンション                  ④ 両腕のサイドレイズ</p> <p>※課題 I, II をより高いレベルで指導</p>	三角筋・上腕三頭筋・腹筋群・大臀筋 (股) 外転筋・大胸筋・大腿四頭筋 ハムストリング・腸腰筋 計 9 部位	<p>&lt;実施方法&gt;</p> <p>課題は当日集合時に発表 (JAFA により)</p> <p>1 グループ 5~6 名</p> <p>●課題 I.</p> <p>エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>課題のエクササイズを 4 回以上実演しながら指導する</li> <li>時間：1 分 30 秒</li> </ul> <p>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</p> <p>●課題 II. エクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>負荷強度を下げる方法を言う</li> <li>負荷強度を下げたエクササイズを 4 回以上実演しながら指導する</li> <li>時間：1 分 30 秒</li> </ul> <p>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</p> <p>★課題の①~④は示さなくてよい</p> <p>※1 人ずつ課題 I, II を続けて行う</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p>	<p>●課題 I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エグザミナーの合図で始める→「始めてください」</li> <li>あらかじめ決められた筋名を告げてから実演・指導を行う (1 分 30 秒)</li> </ul> <p>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エグザミナーの合図で課題 II に移る</li> <li>→「終了です」「課題の II を始めてください」</li> </ul> <p>●課題 II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あらかじめ決められたエクササイズ名と、負荷強度を下げる方法を告げてから実演・指導を行う (1 分 30 秒)</li> <li>※時間前に終わったら「終了です」と告げる</li> <li>エグザミナーの合図により終了→「終了です」</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>
三角筋・上腕三頭筋・腹筋群・大臀筋 (股) 外転筋・大胸筋・大腿四頭筋 ハムストリング・腸腰筋 計 9 部位				

# REI 実技試験評価表

実施日	REI 回期	開催地・会場	担当エグザミネーター

No.	グループ	受験番号	氏名

○:できている  
 ×:できていない

評価項目	内容	課題の筋	評価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズを選択	課題に合ったエクササイズを <b>4回以上</b> 示している (安全性の配慮を含む)	三角筋 上腕三頭筋 腹筋 大殿筋 股関節外転筋 大胸筋 大腿四頭筋 ハムストリング 腸腰筋			<input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 課題のエクササイズを4回以上示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
負荷強度の調節	本人が告げた方法を用いて負荷強度を下げたエクササイズを <b>4回以上</b> 示している	①膝を伸ばしたプッシュアップ ②歩幅の広いフロントランジ ③肘と膝を着いたヒップエクステンション ④両腕のラテラルレイズ			<input type="checkbox"/> 負荷強度を軽減する方法を告げている(自重負荷/関節角度/部位の限定) <input type="checkbox"/> 対象とする筋に重力負荷がかかる姿勢と動作である <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを4回以上示している <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や弾みがない(コントロールされた動きである)
より高い指導力	観察と修正をしている(動機づけを含む) ※2項目できていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
	見せ方が良い ※どちらか1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動きが良い

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑  
 4項目すべて○  
 ×が1つ以上ある



(5) SEBI 実技試験課題・実施手順・評価表

SE (ストレッチングエクササイズ)

SEBI

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b>                  集合（エグザミネーターより）                  ・グループ分けと課題Ⅱを発表                  ・試験の概要と注意事項などを説明                  ・会場へ移動                  会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目は待機                  以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p>
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いつつながらタイミングよく指示を出している		
3 課題	<p><b>&lt;試験内容&gt;</b>                  ●課題Ⅰ.                  規定動作の実演                  ①体側                  (立位)                  ②大腿外側部                  (座位)                  ③大腿前部                  (側臥位)</p>	<p><b>&lt;実施方法&gt;</b>                  課題は当日集合時に発表（JFAにより）                  1グループ5～6名                  ●課題Ⅰ.                  規定動作を実演する                  ・①→②→③の順番で行う                  ・グループ全員が一斉に行う                  ※エグザミネーターの合図で進行する                  ・時間：1分30秒</p>	<p><b>試験</b>                  点呼（エグザミネーターより）                  ※1グループ目のみ練習可 ※課題Ⅰは1分30秒、課題Ⅱは1分                  ・受験番号順に行う                  ●課題Ⅰ                  ・エグザミネーターの合図で一斉に行う                  「体側のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」                  「大腿外側部のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」                  「大腿前部のストレッチを始めてください」→「はい、終了です」</p>
	<p>●課題Ⅱ.                  規定動作の指導                  ・①②③いずれか、1つ</p>	<p>●課題Ⅱ.                  規定動作を行いつつながら、指導する                  ・1人ずつ行う                  ・参加者役なし                  ・時間：1分                  ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</p>	<p>●課題Ⅱ                  ・1人ずつ行う（受験者以外はその場で待機）                  ・あらかじめ決められた規定動作を告げてから実演・指導を行う（1分）                  ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる                  ・エグザミネーターより「終了です」→終了</p> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>

## SEBI 実技試験 評価表

実施日	SEBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ

受験番号

No.

氏名

フリガナ

1	2	3	4	5	6

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

評価項目	内 容
規定動作の実演	①体側部 (立位)
	②大腿外側部 (座位)
	③大腿前部 (側臥位)

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄

### 指導する規定動作

規定動作の指導	適切な伸長姿勢に導いている
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③
合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。





SE (ストレッチングエクササイズ)

SEI

1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったエクササイズを示し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など		<p><b>実施手順 (当日の流れ)</b> 集合 (エグザミナーより)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けと課題 I と課題 II を発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは 1 グループ目のみ入室、会場近くで 2 グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p> <p><b>試験</b></p> <p>点呼 (エグザミナーより)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※1 グループ目のみ練習可 ※各課題に対し 1 分 30 秒ずつ</li> <li>受験番号順に行う</li> </ul> <p>受験者以外は参加者役を行い、次番の人は待機する</p> <p>●<b>課題 I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エグザミナーの合図で開始する→「始めてください」</li> <li>あらかじめ決められた部位名を告げてから実演・指導を行う</li> <li>*時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</li> <li>エグザミナーの合図で課題 II に移る</li> <li>→「終了です」「課題の II を始めてください」</li> </ul> <p>●<b>課題 II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あらかじめ決められたエクササイズ名と、修正する方法を告げてから実演・指導を行う</li> <li>*時間前に終わった場合は「終了です」と告げる</li> <li>エグザミナーより「終了です」→終了</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>											
2 評価	1. 課題の部位に対し、「過不足のないストレッチ感」があるエクササイズを示している 2. より高い指導力を有している													
3 課題	<p>&lt;試験内容&gt;</p> <p>●<b>課題 I.</b></p> <p>課題の部位に対し、過不足のないストレッチ感のあるエクササイズを示し指導する</p> <table border="1" data-bbox="667 1550 810 1977"> <tr> <td>大腿前部</td> <td>大腿後部</td> <td>殿部</td> <td>大腿内側部</td> </tr> <tr> <td>下腿後部</td> <td>胸部</td> <td>上背部</td> <td>上腕背部</td> </tr> <tr> <td>腰部</td> <td>腿付け根</td> <td colspan="2">計 10 部位</td> </tr> </table> <p>●<b>課題 II.</b></p> <p>柔軟性が乏しいと実施困難な 5 つのエクササイズから 1 つ、姿勢、ポジション等を修正したエクササイズを示し指導する</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①立位での大腿前部のストレッチ</li> <li>②長座位での大腿後部のストレッチ</li> <li>③胡坐での上腕背部のストレッチ</li> <li>④座位開脚での大腿内側部のストレッチ</li> <li>⑤胡坐での胸部のストレッチ</li> </ol> <p>※課題 I, II をより高いレベルで指導</p>	大腿前部		大腿後部	殿部	大腿内側部	下腿後部	胸部	上背部	上腕背部	腰部	腿付け根	計 10 部位	
大腿前部	大腿後部	殿部	大腿内側部											
下腿後部	胸部	上背部	上腕背部											
腰部	腿付け根	計 10 部位												

## SEI 実技試験評価表

実施日	SEI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

No.	グループ	受験番号	氏名

○:できている  
×:できていない

評価項目	内容	課題の部位	評価	メモ欄	見るポイント
条件に応じたエクササイズの選択	課題に合ったエクササイズを示している(安全性の配慮を含む)	大腿前部 大腿内側部 胸部 腰部 大腿後部 下腿後部 上背部 上腕背部 腿付け根			<input type="checkbox"/> 課題部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 準備姿勢→伸長姿勢が明確である(伸長姿勢を5秒程度保持している) <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や力みがない(部位がリラックスしている)
姿勢やポジションの修正	本人が告げた方法を用いてエクササイズの修正ができています	①立位での大腿前部のストレッチ ②長坐位での大腿後部のストレッチ ③胡坐での上腕背部のストレッチ ④座位開脚の大腿内側部のストレッチ ⑤胡坐での胸部のストレッチ			<input type="checkbox"/> 修正する方法を告げている(姿勢・支持面/関節角度/伸長部位の限定) <input type="checkbox"/> 本人が告げた方法を用いて修正したエクササイズを示している(準備姿勢→伸長姿勢を明確にし、伸長姿勢を5秒程度保持) <input type="checkbox"/> 対象部位に伸長感をもたらすエクササイズである <input type="checkbox"/> 局所に過度の負担がかかっていない <input type="checkbox"/> 反動や力みがない(部位がリラックスしている)
より高い指導力	観察と修正をしている(動機づけを含む) ※2項目できていれば○  見せ方が良い ※どちらかが1つ出来ていれば○				<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている <input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動きが良い

判定:	合格	保留
-----	----	----

4項目すべて○  
×が1つ以上ある



(7) WEBI 実技試験課題・実施手順・評価表

WE (ウォーキングエクササイズ)

WEBI

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b></p> <p>集合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けを発表（エグザミネーター）</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネーター）</li> </ul> <p>会場へ移動</p> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループが待機する</p>
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いなからタイミングよく指示を出している		
3 課題	<p><b>&lt;試験内容&gt;</b></p> <p>●課題 I. 課題運動の実演 ※実演手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>立位</li> <li>普通歩き（1往復）</li> <li>正しい姿勢とフォームの速歩き</li> </ol> <p>●課題 II. 課題運動を実演しながら、速歩きのウォーキングフォームについて指導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>上肢の動かし方と姿勢</li> <li>下肢の動かし方</li> </ol>	<p><b>&lt;実施方法&gt;</b></p> <p>●課題 I. 課題運動を実演する 時間：1分 ※定められた___mの折り返しコースを 左回りで歩く ※グループ全員が一斉に行う</p> <p>●課題 II. 課題運動を実演しながら、指導する 時間：1分 ※定められた___mの折り返しコースを 左回りで歩く ※一人ずつ行う（参加者役なし）</p>	<p><b>試験</b></p> <p>点呼（エグザミネーター）</p> <p>※1グループ目のみ練習可（課題 I 1分、課題 II 1分）</p> <p>●課題 I ・エグザミネーターの合図で開始し、終了する 「開始」 → 「終了」</p> <p>●課題 II ・受験番号順に行う（受験者以外はその場で待機する） ・エグザミネーターの合図で開始し、終了する 「開始」 → 「終了」</p>

# WEBI

## 実技試験 評価表

実施日	WEBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ

受験番号

No.

氏名

フリガナ

○:できている X:できていない

○×記入欄

○:できている X:できていない

○×記入欄

○:できている X:できていない

○×記入欄

○:できている X:できていない

○×記入欄

評価項目	内容
課題運動の実演	課題運動を行っている
	良い姿勢、良いフォームで明確に動いている

○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄	○×記入欄
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### 指導する部位

課題運動の指導	指示のタイミングが良い(間をおいて次の指示を出している)
	適切な姿勢とフォームについて説明している
	聞き取りやすい話し方である(声を含む)
	安全性に関する注意をしている(呼吸、強度、骨格系)

A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢	A:上肢・姿勢 B:下肢
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

判定
----

合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格	合格・不合格
--------	--------	--------	--------	--------

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



WE (ウォーキングエクササイズ)

WEI

1 能力	<p>1. プログラム能力：課題に合ったプログラムを作成し、実演、指導する</p> <p>2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など</p>	<p>▼実施手順（当日の流れ）</p> <p>集合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けを発表（エグザミネーター）</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明（エグザミネーター）</li> </ul> <p>会場へ移動</p> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機</p> <p>以後は試験終了の都合、待機していたグループが入室し、次グループが待機する</p>
2 評価	<p>1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している</p> <p>2. より高い指導力を有している</p>	<p>試験</p> <p>点呼（エグザミネーター）</p> <p>※1グループ目のみ練習可（課題Ⅰ2分、課題Ⅱ①2分②1分）</p>
3 課題	<p>＜試験内容＞</p> <p>●課題Ⅰ.エクササイズとしてのウォーキングを指導する</p> <p>※指導手順</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 楽な速さで歩き始める</li> <li>2. 歩幅を広げる</li> <li>3. 歩調を上げる（2回）</li> <li>4. 歩き続ける</li> </ol> <p>●課題Ⅱ.リズムウォーキング指導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①1分間のリズムウォーキングのパターンを2つ作成し、実演する</li> <li>②指定されたリズムウォーキングのプログラムを実演しながら指導する</li> </ol>	<p>＜実施方法＞</p> <p>●課題Ⅰ.課題を実演、指導する</p> <p>時間：2分</p> <p>※定められた8～10mの折り返しコースを左回りで歩く</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> <p>●課題Ⅱ.課題を実演、指導する</p> <p>①時間：2分</p> <p>※一人ずつ行う（参加者役なし）</p> <p>※背面指導で行う</p> <p>※120BPMのビッチ音に合わせて行う</p> <p>②時間：1分</p> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する</p> <p>※背面指導で行う</p> <p>※120BPMのビッチ音に合わせて行う</p>
<p>●課題Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受験番号順に行う</li> <li>受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する</li> <li>受験が終わった人は1回休みとする</li> <li>・エグザミネーターの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」</li> </ul> <p>●課題Ⅱ①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受験番号順に行う（受験者以外はその場で待機）</li> <li>・エグザミネーターの合図で開始し、終了する 「開始」→「あと1分」→「終了」</li> </ul> <p>●課題Ⅱ②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受験番号順に行う</li> <li>受験者以外は参加者役を行い、次番の人はその場で待機する</li> <li>受験が終わった人は1回休みとする</li> <li>・エグザミネーターの合図で開始し、終了する 「開始」→「終了」</li> </ul>		

# WEI 実技試験評価表

実施日	WBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

No.	グループ	受験番号	氏名

○:できている  
 ×:できていない

	内容	評価	メモ欄	見るポイント
エクササイズとしてのウォーキング指導	エクササイズとしてのウォーキングを指導している			<input type="checkbox"/> 歩幅を広げるよう指導している <input type="checkbox"/> 歩幅を維持しながら歩調を上げるよう指導している (2回) <input type="checkbox"/> 上げた歩調を維持するための上肢の動きを指導している
	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目 できていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている (立ち位置の位置取りを含む) <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている
リズムウォーキングのプログラム作成	見せ方が良い (立ち位置と体の向き) ※どちらか1つできていれば○			<input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動きが良い
	構成が適切である			<input type="checkbox"/> 2つのパターンから構成されている <input type="checkbox"/> 各パターンに、バリエーション要素として、第一要素の「移動の軌跡」とそれ以外に2つの要素が含まれている <input type="checkbox"/> 各パターンの始めと終わりに「その場歩き」を行っている
リズムウォーキングの規定動作の指導	指示のタイミングが良い			<input type="checkbox"/> その場歩きを開始や終了する際と、バリエーション要素を付け加える際に ・早めに指示を出している ・言葉で説明している
	聞き取りやすい話し方 (声を含む)である			<input type="checkbox"/> 声ははっきり聞こえる <input type="checkbox"/> 言っていることがはっきり聞こえる <input type="checkbox"/> 早口でない

判定:	合格	保留
-----	----	----

6項目すべて○ ↑ ×が1つ以上ある



AQW (水中ウォーキングエクササイズ)

AQWB I

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<b>▼実施手順 (当日の流れ)</b> 集合 (エグザミネーターより) ・グループ分けを発表 ・試験の概要と注意事項などを説明 ・会場へ移動 会場内へは 1 グループ目のみ入室、会場近くで 2 グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いなからタイミングよく指示を出している		
3 課題	<b>&lt;試験内容&gt;</b> ●課題 I. <b>規定動作の実演</b> ①前歩き (平泳ぎのように水をかく) ②後ろ歩き (両手で前に水を押す) ③横歩き (両手を進行方向へ伸ばし、逆方向へ水をかく) ●課題 II. <b>規定動作の指導</b> ①前歩さを指導する。 左右交互に水を掻く動きから、平泳ぎのように水を掻く動作に変える	<b>&lt;実施方法&gt;</b> 課題は当日集合時に発表 (JAFA により) 1 グループ 5~6 名 ●課題 I. <b>規定動作を実演する</b> ・①→②→③の順番で、各動作を 20 秒程度行う ・1 グループ数名が一斉に行う * エグザミネーターの掛け声で進行する ・時間：1 分 ●課題 II. <b>規定動作①を行いなから指導する</b> ・1 人ずつ行う ・参加者役なし ・時間：1 分 ※陸上で水を意識した動作で行う	●課題 I ・エグザミネーターの掛け声により一斉に行う。 ・動きの変化はエグザミネーターの進行による 「前歩き、始め」→「後ろ歩き、始め」→「横歩き、始め」→「終了です」 ●課題 II ・1 人ずつ行う (受験者以外はその場で待機) ・エグザミネーターより「終了です」→終了 ★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する

# AQWBI 実技試験 評価表

実施日	AQWBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ

受験番号

No.

氏名

フリガナ

1	2	3	4	5	6

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

評価項目	内容
規定動作の 実演	前歩き
	後ろ歩き
	横歩き
規定動作 (前歩き) の指導	次の動きの指示がある
	適切な姿勢と動作について説明している
	聞き取りやすい話し方(声を含む)である
	安全性に関する注意をしている

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄

○×記入欄



合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

合格・不合格

判定基準:2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。





AQW (水中ウォーキングエクササイズ)	
AQWI	
1 能力	<p>1. プログラム能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する</p> <p>2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など</p>
2 評価	<p>1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している</p> <p>2. より高い指導力を有している</p>
3 課題	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt;試験内容&gt;</b></p> <p>●課題Ⅰ. アクアウォーキングのプログラム作成、 実演・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2つの課題から1つ</li> <li>・ 運動強度を上げる 1分30秒のプログラムを 2つ作成、実演・指導する。 計3分</li> <li>①前歩きと横歩き（それぞれで1つ、計2つ）</li> <li>②前歩き後ろ歩き（それぞれで1つ、計2つ）</li> </ul> <p>●課題Ⅱ. 水中レジスタンスエクササイズの実演、指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5つの筋から1つ、対象となる筋に水の抵抗がかかる動作を示し指導する。</li> <li>①腹直筋</li> <li>②大胸筋</li> <li>③上背部</li> <li>④大腿四頭筋(片足のみ)</li> <li>⑤股関節外転筋(片足のみ)</li> </ul> <p>※課題Ⅰ,Ⅱをより高いレベルで指導</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt;実施方法&gt;</b></p> <p>課題は当日集合時に発表（JAFAにより） 1グループ5～6名</p> <p>●課題Ⅰ. 課題のプログラムを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人ずつ行う</li> <li>・ 時間：1分30秒、2回 計3分間</li> </ul> <p>●課題Ⅱ. 課題のエクササイズを実演、指導する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題のエクササイズを指導しながら、4回以上示す</li> <li>・ 1人ずつ行う</li> <li>*時間内に終われば「終了です」と言う</li> <li>・ 時間：1分30秒</li> </ul> <p>※他の受験者を参加者に見立てて指導する ※陸上で水を意識した動作で行う</p> </div> </div>
<p><b>▼実施手順（当日の流れ）</b></p> <p>集合（エグザミネーターより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループ分けと課題を発表</li> <li>・ 試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>・ 会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは 1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p> <p><b>試験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 点呼（エグザミネーターより）</li> <li>*1グループ目のみ練習可 課題Ⅰ→3分 課題Ⅱ→1分30秒</li> <li>・ 受験番号順に開始</li> </ul> <p>受験者以外は参加者役として参加、次番の人は待機する。</p> <p>●課題Ⅰ：(例①の課題の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エグザミネーターの合図で開始</li> <li>・ 前歩きで徐々に強度を上げるプログラムを 1分30秒行う</li> <li>★エグザミネーターより「終了です、次を始めてください」</li> <li>・ 横歩きで徐々に強度を上げるプログラムを 1分30秒行う</li> <li>★エグザミネーターより「終了です。課題のⅡを始めて下さい」</li> </ul> <p>●課題Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題のエクササイズを指導する。*動作は4回以上示す</li> <li>・ 時間内に終われば「終了です」と言う</li> <li>・ エグザミネーターより「終了です」→終了</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>	

# AQWI 実技試験評価表

実施日	AQWI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

No.	グループ	受験番号	氏名

○:できている  
 ×:できていない

評価項目	内容		評価	メモ欄	見るポイント
運動強度を考慮した1分半のプログラム2つ	指定された2つのプログラム	<input type="checkbox"/> 前歩きと横歩き <input type="checkbox"/> 前歩きと後歩き 運動強度が上がっている			<input type="checkbox"/> 指定された2つのプログラムを行っている <input type="checkbox"/> 運動強度を変化させる要因を活用している <input type="checkbox"/> 運動強度の変化が極端でない <input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている <input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○				
より高い指導力	見せ方がよい ※どちらか1つ出来ていれば○				
条件に応じたレジスタンスエクササイズのエクスサイズを選択	課題に合ったエクササイズを4回以上示している	筋名			<input type="checkbox"/> 対象とする筋に水の抵抗力がかかる動作である <input type="checkbox"/> 強化する筋を短縮させるときにアクセントをつけている <input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている <input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
		腹直筋 大胸筋 上背部 大腿四頭筋(片足のみ) 股関節外転筋(片足のみ)			
より高い指導力	見せ方がよい ※どちらか1つ出来ていれば○				

判定:	合格	保留
-----	----	----

↑ 7項目すべて○ ×が1つ以上ある



AQD (アークダンスエクササイズ)

AQDBI

1 能力	1. 実演能力：規定動作を正しく行う 2. 指導能力：動き、動き方を伝える		<p><b>▼実施手順 (当日の流れ)</b> 集合 (エグザミネーターより)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けを発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p>
2 評価	1. 規定動作を良い姿勢で明確に動いている 2. 規定動作を行いなながらタイミングよく指示を出している		
3 課題	<p><b>＜試験内容＞</b></p> <p>●課題Ⅰ. <b>規定動作の実演</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ジョギング</li> <li>② キッキング</li> <li>③ ロッキング</li> <li>④ シザース</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれ動作を8カウント×4回行う</li> <li>トータル32カウント</li> </ul> <p>●課題Ⅱ. <b>規定動作の指導</b></p>	<p><b>＜実施方法＞</b></p> <p>課題は当日集合時に発表 (JAFAにより) 1グループ5~6名</p> <p>●課題Ⅰ. <b>規定動作を実演する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①→②→③→④の順番で行う</li> <li>正面向きで1回行う</li> <li>1グループ数名が一斉に行う</li> <li>時間：1分30秒</li> <li>音楽：125bpm 程度</li> </ul> <p>●課題Ⅱ. <b>規定動作を行いなながら指導する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1人ずつ行う</li> <li>①→②→③→④正面を向いて1回行う (課題Ⅰを行いなながら指導する)</li> <li>参加者役なし</li> <li>時間：1分30秒</li> <li>音楽：125bpm 程度</li> </ul> <p>※陸上で水を意識した動作で行う</p>	<p><b>試験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>点呼 (エグザミネーターより)</li> <li>*1グループ目のみ練習可 *課題Ⅰ→1分30秒 課題Ⅱ→1分30秒</li> <li>受験番号順に行う</li> </ul> <p>●課題Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽とエグザミネーターの合図で開始</li> <li>一斉に①~④の動作を32カウント行う。</li> </ul> <p>●課題Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1人ずつ行う (受験者以外はその場で待機)</li> <li>規定動作①~④を行いなながら、指導する (1分30秒)</li> </ul> <p>例)</p> <p>ジョギング8C×4を行いなながら指導する →キッキング8C×4を行いなながら指導する →ロッキング8C×4を行いなながら指導する →シザース8C×4を行いなながら指導する</p> <p>終了</p> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>

# AQDBI

## 実技試験 評価表

実施日	AQDBI 回期	開催地・会場	担当エグゼクティブ

グループ

受験番号

No.

氏名

フリガナ

1	2	3	4	5	6

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

○:できている  
×:できていない

評価項目	内容	○×記入欄						判定	
		1	2	3	4	5	6		
規定動作の実演	①規定動作 ②水を意識した動作表現 ③良い姿勢で明確 ④ピートに合っている	ジョギング							合格・不合格
		キッキング							
		ロッキング							
		シザース							
規定動作の指導	指示のタイミングがよい 適切な姿勢と動作について説明している 聞き取りやすい話し方(声を含む)である 安全性に関する注意をしている							合格・不合格	

判定基準: 2つの太枠内とも×が1個以下であれば、合格。いずれかの太枠内に×が2個以上あれば、不合格。



AQD (アクアダンスエクササイズ)	
AQD I	
1 能力	1. プログラミング能力：課題に合ったプログラムを作成し、指導する 2. より高い指導能力：観察と修正、見せ方の工夫など
2 評価	1. 課題に合ったプログラムを作成し、指導している 2. より高い指導力を有している
3 課題	<p>●課題： <b>運動強度を上げる2分30秒のプログラムを作成、実演・指導する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>指定された3つの動きを取り入れる                     <ol style="list-style-type: none"> <li>①ロッキング</li> <li>②ジャンピング</li> <li>③シザース</li> </ol> </li> <li>順番は問わない</li> <li>運動強度を上げる要因を使ってプログラムを作成する</li> <li>コンビネーション、フリースタイル、どちらの構成でもよい</li> </ul> <p>※課題のプログラムをより高いレベルで指導</p>
	<p>●課題： <b>課題のエクササイズを実演、指導する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時間：2分30秒</li> <li>音楽：125bpm程度</li> </ul> <p>※課題を1人ずつ行う ※他の受験者を参加者に見立てて指導する ※陸上で水を意識した動作で行う</p>
	<p>●課題： <b>課題のエクササイズ（作成したプログラム）を実演、指導する。（2分30秒）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽がかかるので、行いやすいところから始める</li> <li>エクザミナーより…「1分前の合図」</li> <li>エクザミナーより「終了です」→終了</li> </ul> <p>★試験終了後は速やかに退出し、次グループに交代する</p>
	<p>▼実施手順（当日の流れ）</p> <p>集合（エクザミナーより）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ分けを発表</li> <li>試験の概要と注意事項などを説明</li> <li>会場へ移動</li> </ul> <p>会場内へは1グループ目のみ入室、会場近くで2グループ目が待機 以後は試験終了の都度、待機していたグループが入室し、次グループは待機する</p> <p><b>試験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>点呼（エクザミナーより）</li> <li>*1グループ目のみ練習可 2分30秒</li> <li>受験番号順に行う</li> </ul> <p>受験者以外は参加者役として参加、次番の人は待機する。</p>

# AQDI 実技試験評価表

実施日	AQDI 回期	開催地・会場	担当エグゼグティブ

No.	グループ	受験番号	氏名

○:できている

×:できていない

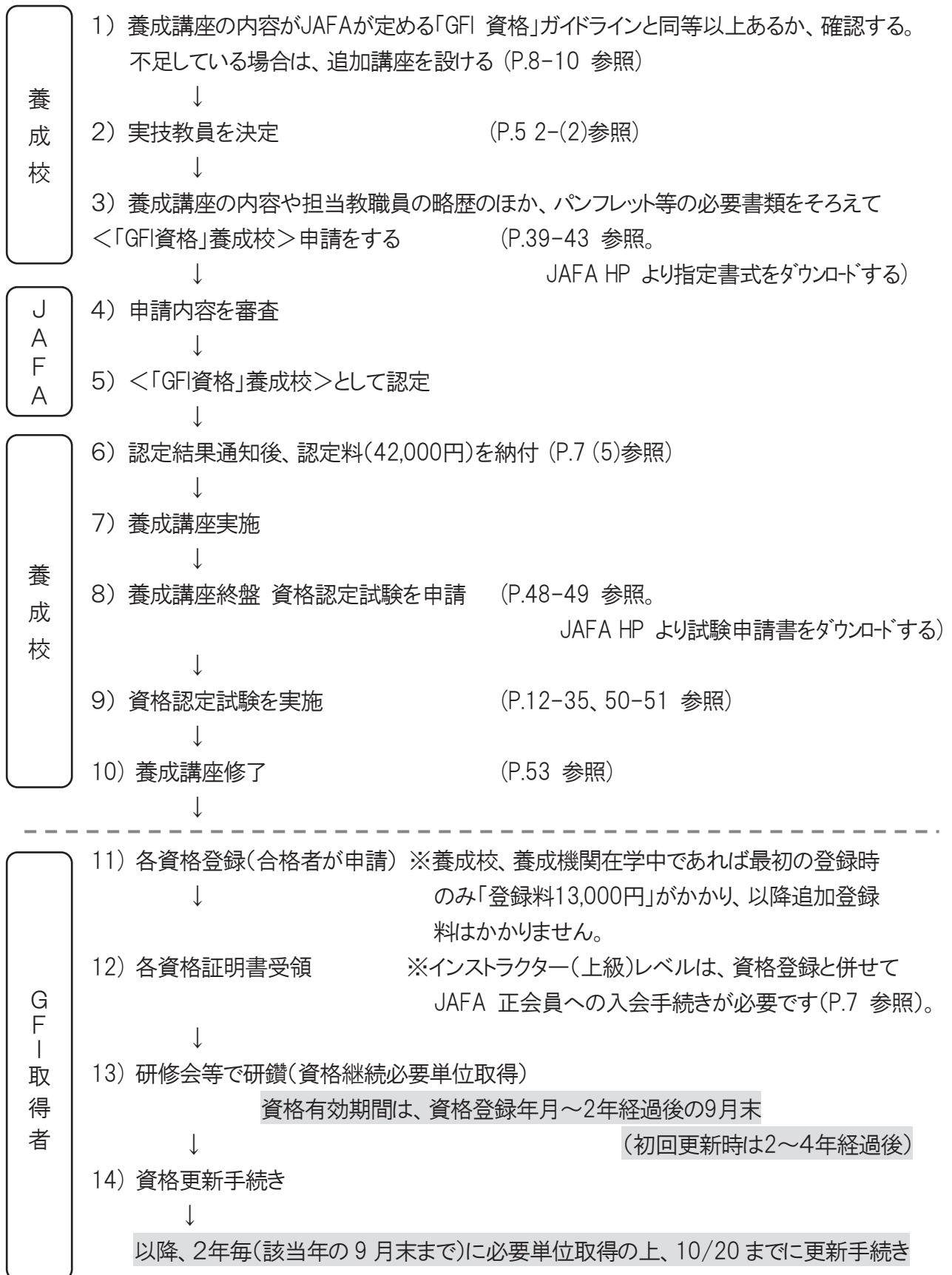
評価項目	内容	評価	メモ欄	見るポイント
運動強度を上げる 2分30秒のプログラム	指定された3つの動きを使っている			<input type="checkbox"/> 指定された3つの動きが入っている  <input type="checkbox"/> 運動強度を上げる要因を活用している <input type="checkbox"/> 運動強度の変化が極端でない <input type="checkbox"/> 参加者全体をよく見ている <input type="checkbox"/> 参加者の姿勢や動き方を確認した上で適切な指示をしている <input type="checkbox"/> 参加者のやる気を促す言葉がけをしている <input type="checkbox"/> 参加者から見やすい位置、動きがわかりやすい体の向きで指導している <input type="checkbox"/> 本人の動き方がよい
	ロッキング ジャンピング シザーズ			
より高い指導力	強度を変化させている (安全性の配慮を含む)			<input type="checkbox"/> 動きの変わり目で適切な指示をしている
	観察と修正をしている (動機づけを含む) ※2項目できていれば○			
	見せ方が良い (立ち位置と体の向き) ※どちらか1つ出来ていれば○			
	参加者をスムーズに導いている			

判定:	合格	保留
-----	----	----

5項目すべて○      ×が1つ以上ある



## 5. 「GFI 資格」養成校 認定申請、試験申請について(手順)



## (1) 養成校申請手順

「GFI資格」養成校	GFIガイドラインに沿ったカリキュラムの編成
	理論・実技担当教員を任命
	実技担当教員は、養成校実技教員研修会を受講

申請	<b>申請書類提出</b> 1. 養成校申請書（GFI書式1） 2. 養成校講座内容（GFI書式2-ABC） 3. 担当職員（教員）略歴一覧表（GFI書式3） 4. 養成講座案内書類 （シラバス、パンフレット等）	※申請書類はJAF A HPよりダウンロードしてください。 ※新規校は新規審査料16,000円をお振込みください。  ※学校印捺印のうえ郵便または宅急便でお送りください。
----	---	--



申請期間：2018年10月30日～2019年1月11日  
 新規審査料支払期限：2019年1月11日 ※新規校のみ

審査	2018年11月下旬～2019年1月下旬
----	----------------------



結果通知：2018年12月から順次発送

認定	<b>認定料（GFI）</b>  <b>42,000円</b> ※認定決定後、結果通知とともにご請求いたします。
----	---

※系列校でまとめてご入金いただく場合はご連絡ください。

認定料支払期限：2019年3月8日（金）

変更	申請事項に変更事項が出た場合は、「変更届」（GFI書式4）を提出
----	----------------------------------

### ●申請料・認定料振込先

三井住友銀行 神田支店 当座預金 No. 262856  
 □座名： 公益社団法人日本フィットネス協会

※お振込み名は、認定校名でお振込みください。相違する場合はお知らせください。  
 ※領収書が必要な場合は、宛先並びに送付先をお知らせください。

### <申請書類送付先・問合せ先>

公益社団法人 日本フィットネス協会 養成校係  
 〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F  
 TEL 03-5875-1035  
 FAX 03-5875-1057  
 E-mail: license@jafa-net.or.jp



## (2) 養成校申請のポイント

### 1) 養成講座の内容

「GFI資格」ガイドラインは、GFI各資格取得に必要なKSA(knowledge:知識、skill:技能、ability:能力)に基づき作成されています。

各々の学校・養成コースのカリキュラムにその内容が含まれている、あるいは不足しているものを補っていただければ講座名等が相違しても問題はありません。

また、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 認定の「健康運動実践指導者養成校」は、GFI資格養成校ガイドラインの大半の基準を満たしていると認められます。

※各カリキュラムの時間に規定はありません。

### 2) 養成講座の教材

フィットネス基礎理論の分野は多岐に渡ります。JAFA 出版「GFIのためのフィットネス基礎理論」は、それらがコンパクトにまとめられているので、当該テキストブックとして推奨いたしますが、各学校・コースにおいてすでに使用されている教科書等を使用してもかまいません。

全種目共通の「GFI のためのグループエクササイズ指導理論」及び各種目別の「指導理論」は必須テキストブックとなっておりますのでご購入ください。(P5 2-4) 参照)

### 3) 担当教職員

担当教員(理論講義):各学校・コースのカリキュラムを講義する教職員に担当していただければ結構です。

実技教員(実技実習):各種目の「GFI資格」インストラクターレベル有資格者が望ましく、複数の講義を担当いただいてもかまいません。なお、「GFI資格」養成校実技教員研修会を受講していることが必須となります。

### 4) 養成校申請書類

JAFA ホームページよりダウンロードができます。

トップページ→申請書類&ロゴ ダウンロード、または養成校専用ページ(非公開)

必要事項をご記入・入力後、学校印捺印の上、養成講座案内書類とともにご郵送or宅配便でお送りください。

### 5) 申請内容に変更が生じた場合

申請書提出後、変更が生じた場合は「GFI資格」養成校 変更届(GFI 書式4)を提出してください。

## 2019年度「GFI資格」養成校 申請書

申請日 年 月 日

公益社団法人日本フィットネス協会

申請者名(法人にあつては名称及び代表者氏名)

印

申請者住所(法人にあつては主たる事務所の所在地)  
〒

下記養成校について、貴協会の養成校として認定を受けたいので、関係書類を添えて申請いたします。

記

1. 開講種目 ※導入種目に○を入力記入)してください

AD	RE	SE	WE	AQW	AQD	種目数

2. 申請養成校の名称

修業年限(大学・短大・専門学校)

3. 申請養成校の所在地

〒

4. 養成講座開設予定期間(養成校ガイドラインの履修及び試験までに要する期間)

※年度内に複数回数コースを設ける場合は、各コースごとに養成期間を記入すること

種目:		年	月	日	～	年	月	日
種目:		年	月	日	～	年	月	日
種目:		年	月	日	～	年	月	日
種目:		年	月	日	～	年	月	日
種目:		年	月	日	～	年	月	日
種目:		年	月	日	～	年	月	日

5. 担当教職員略歴

担当教職員略歴一覧表(書式3)のとおり

6. 養成講座案内書類

※該当する書類に○を入力(記入)してください

学校案内	講義要領	学生便覧	

(専門学校や養成コースなどで講義要領がない時は、各時間割表を添付のこと)

7. 養成講座の予定学生(生徒)数

名

8. Jafaホームページに掲載するURL

(学部紹介、養成コース紹介ページなど)

【申請内容についての問い合わせ先】

担当者名

電話番号

FAX番号

E-mail

事務局 確認欄			
------------	--	--	--

## GFI養成講座内容

申請養成校名 \_\_\_\_\_

養成講座名 \_\_\_\_\_

## 【 理 論 講 義 】

科目名 (「GFI資格」がトピック)	養成講座			担当教員
	科目名	時間数	内容	
1. フィットネス概論				
2. 運動器の基礎解剖学				
3. 運動生理学				
4. 体力学 トレーニング科学 運動処方				
5. 運動と栄養・体重管理				
6. 心と運動				
7. 運動と安全管理、 事故・障害の予防				

## 【 理 論 講 義 】

科目名 （「GFI資格」が対象）	養成講座					担当教員
	科目名	時間数	内容	容		
8. グループエクササイズ指導理論						
9. IPビジュアルエクササイズ指導理論						
10. レジスタンスエクササイズ指導理論						
11. ストretchingエクササイズ指導理論						
12. ウォーキングエクササイズ指導理論						
13. アクアウォーキングエクササイズ指導理論						
14. アクアダンスエクササイズ指導理論						

## 【種目別実技実習】

科 目 名 (「GFI資格」がトライン)	養 成 講 座				担 当 教 員
	科 目 名	時 間 数	内 容	座 容	
AD (エアビ ックダ ンシクササイズ)					
RE (レダ スタンシクササイズ)					
SE (ストリッチング イクササイズ)					
WE (ウォーキング イクササイズ)					
AQW (アクアウォーキング イクササイズ)					
AQD (アクアダ ンシクササイズ)					

## 担当教職員略歴一覧表

申請養成校名

養成講座名

氏名	年齢	担当科目	専任・非常勤の別	学歴	専門領域	取得資格(学位・免許等)	非常勤教員の本務先
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	
						・ ・ ・ GF1 No. 有効期限 年 月	

(注) 学歴の欄は、学校名、学部学科名及び卒業、修了、中退の別を明記すること。

(注) 実技実習指導者・・・GF1・エグザミナー登録者は取得資格欄に資格登録番号を記入すること。

## 「GFI 資格」養成校 変更届

(1) 変更事項 (変更があったものに○をしてください)

養成校名・養成講座名・所在地・養成講座開設予定期間・  
担当教職員略歴・実技教員・電話番号・FAX番号  
事務担当者名・その他

(2) 変更の年月日 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

(3) 変更の内容

申請時記載内容 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



変更内容 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

養成校名 \_\_\_\_\_

コース名 \_\_\_\_\_

担当者名 \_\_\_\_\_

\*変更があった時は、すみやかにメール添付、または郵送、FAXでお送りください。

公益社団法人 日本フィットネス協会  
〒136-0071  
東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F  
FAX 03-5875-1057  
E-mail [license@jafa-net.or.jp](mailto:license@jafa-net.or.jp)

### (3) 試験申請～試験実施手順



#### 試験実施日の1ヶ月前までに申請

「GFI 資格」養成校筆記・実技試験申請書（GFI 書式 5）に、担当試験官名、受験者数などの必要事項を記入し、「GFI 資格」養成校：試験受験者名簿（GFI 書式 6）を添えて、実施日の1ヶ月前までに J A F A へ提出する。（メール添付 or 郵送）

試験受験者名簿（GFI 書式 6） 開封パスワード 「jafayouseikou」

メール添付の場合・・・件名：GFI-種目名 試験申請（養成校名）としてください。

※筆記テスト、実技テストは別日の実施でも構いません。

※初回受験は修了日より 1 年以内です。

※試験申請書、受験者名簿に記載されている人数に変更がある場合は、10 日前（振込前）までに協会へご連絡ください。

折り返し、J A F A より GFI 試験実施承諾メール、受験料請求書が送付される

受験料を試験日の 10 日前までに振込をしてください  
 （初受験者数×17,000 円）※種目数問わず

特別講座の実施  
 （実技試験 対策講座）



GFI 筆記・実技試験3日前までに、JAF A 事務局より試験用の荷物が当該校に届く。未開封のまま管理。試験官のみ開封可能。

GFI 筆記テスト・実技テスト  
実施

### 「GFI 資格」養成校 筆記・実技試験当日

- ・ 担当試験官がテストの説明を行う。
- ・ 会場内は、試験官以外は入室できない。
- ・ 筆記試験終了後、試験官が解答用紙・問題用紙を回収。(採点は JAF A 事務局で行います)
- ・ 実技試験終了後、試験官が評価用紙を記入し、成績一覧表を作成する。
- ・ 「GFI 資格」養成校試験報告書 (GFI 書式7) を 24 時間以内に F A X する。
- ・ 試験が終了したら、担当試験官は解答用紙・問題用紙・実技評価表・成績一覧表などを返送用封筒に入れ、封をする。当該校担当者は試験荷物一式を 24 時間以内に JAF A 事務局へ返送する。

### 「GFI 資格」養成校筆記・実技試験の結果は、約 2~3 週間後に通知

JAF A へ提出した受験者名簿の各個人宛に郵送、または当該校担当者へメール添付にて結果を一覧表、個人配布用として通知します。

合格・・・資格登録手続き後、「GFI 資格」取得となる

不合格・・・【筆記】再受験は何回でも受験できます。

**卒業後 1 年以内の再受験は、在學生と一緒に受験が可能です。**

再受験の場合、筆記試験は不合格となった科目のみ受験してください

【実技】ベーシックレベルが保留の場合、実技教員が補講を実施、修了次第

「GFI 資格」養成校補講者名簿 (GFI 様式 8) を提出 (P54 参照)

インストラクターレベルが保留の場合は再受験が必要です。

補講による合格者のうち、筆記試験合格者は補講結果通知と合わせて、資格登録手続き書類が送付されます。

※再試験を行う場合も、申請の流れは同じです。初回受験者と再受験者を同日に受験することも可能です。

#### (4) 試験申請のポイント

##### 1) 試験実施時期

- ・養成講座が終盤になりましたら試験申請をしてください。
- ・試験実施月は問いませんが、12月は年内結果発送(送信)のため、20日までに実施してください。
- ・試験実施日は、養成講座の進捗状況に応じ、2)に挙げる試験官と調整の上決定してください。  
※筆記試験、実技試験(ベーシックインストラクターレベル、インストラクターレベル)、他種目の同日実施も可能です。

##### 2) 試験官 (JAFA認定の講師・試験官=GFIエグザミネーター)

- ・実技試験はGFIエグザミネーターにより担当可能種目が異なります。
- ・筆記試験はGFIエグザミネーターであれば担当可能種目は問いません。
- ・試験官が手配できない場合は、JAFA 事務局へご連絡ください。近在のGFIエグザミネーターを紹介いたします。

##### 3) 開催人数

- ・原則として5～6名1グループとして実施します。
- ・最少催行人数は2名以上(1種目あたり)です。少数の場合は、近隣学校との合同実施もご検討ください。

##### 4) 試験申請書類

フォーマットは養成校専用ページ(非公開)よりダウンロードできます。

(<http://www.jafanet.jp/school/index.html>) ※アドレスが変更になる場合はご連絡いたします。

添付メール or FAX にて申請してください。

- ・「GFI資格」試験申請書(GFI書式5)は、開催ごとに提出してください。(複数種目で同日実施も可)
- ・受験者名簿(GFI書式6 開封パスワード:jafayouseikou)は、合格通知及び登録時のデータとなりますので、間違いのないように入力ください。なお、受験者へ合格通知が届く前に転居等で通知先が変更となった際は、すみやかにJAFA事務局へご連絡ください。

# 「GFI資格」試験申請書

※申請は必ず実施日の1カ月前までに協会事務局まで申請して下さい。 申請日  (西暦で入力・記載してください)

養成校名

養成コース修了(予定)日

【筆記テスト】 実施日  (←西暦で入力・記載してください)

■実施時間 開始  ~ 終了  計  分

※試験時間 F基礎理論:30分、Gex指導理論:10分、種目別指導理論:各20分

■筆記受験種目 延べ人数を記入してください

受験項目	共通		種目別					
	F基礎理論	Gex指導理論	AD	RE	SE	WE	AQW	AQD
初受験人数								
再受験人数								
合計								

筆記受験者数  名(実数)

実施場所

筆記試験官名

【実技テスト】 実施日  (←西暦で入力・記載してください)

■実施時間 開始  ~ 終了  計  分

■実技受験種目 延べ人数を記入してください

受験項目	種目別					
	AD	RE	SE	WE	AQW	AQD
受験人数	ベーシック					
	インストラクター					

実技受験者数  名(実数)

実施場所

実技試験官名

【試験書類送付先】

〒 <input type="text"/>	住所 <input type="text"/>
宛名 <input type="text"/>	担当者 <input type="text"/>
TEL <input type="text"/>	FAX <input type="text"/>
E-mail <input type="text"/>	試験結果 (通知方法選択) <input type="text"/>
請求書 <input type="text"/>	JAF Aから各受験者へ発送 (養成校には一覧表で通知) 養成校へまとめて発送

備考欄	事務局記入欄	
	AO	SF



## (5) 試験実施要項

### 1) 会場の設営

- ・試験会場は、養成校にて準備のうえ、使用料等をご負担ください。
- ・試験会場は、以下のようにセッティングしてください。
  - i 試験会場は、試験時間に加えて前後45分は使用できるようにしてください。
  - ii 筆記試験会場は、着席にて
    - 1～2人掛け机には1名
    - 3～4人掛け机には2名(受験者同士の間を空ける)
  - iii 試験実施にふさわしい環境を整えてください。(室温・湿度・騒音・照度等)
  - iv 試験会場内は、試験官及び受験生のみとし見学はできません。  
待機受験生が覗けないように工夫してください。

### 2) 試験関係備品

- ・試験に関する備品及び試験問題・解答用紙・評価用紙等は、試験3日前まで到着するようにJAF A事務局から養成校へ送付します。3日前までに届いていない場合はご連絡ください。  
荷物は未開封の状態 で保管し、開封は試験官が行います。

### 3) 筆記試験上の注意

試験官より以下伝達しますので、事前に受験者へ必要事項を伝達してください。

- ・机上には、筆記用具、電卓(携帯電話不可)、身分証明書(学生証)を置き、その他の物はしまってください。
- ・携帯電話及びスマートフォンは、必ず電源を切りかばん等にしまってください。
- ・試験開始時間10分を経過した場合、遅刻者の入場はできません。
- ・やむをえない事情を除き、いったん退室したら再入場は認めません。

### 4) 実技試験上の注意

- ・グループごとに実施し、他の受験生は見学できません。
- ・指導者としてふさわしく、身体 のラインが見えるウェアを着用してください。

★受験生の不正は一切認めません。不正が発覚した場合はその時点で試験を中止し、退室させその旨をJAF A事務局へ報告してください。

★試験関係書類は一切のコピー及び無断転載を禁止いたします。万一、不正(試験問題の流失等)が判明した場合、その養成校は試験の実施ができなくなる場合があります。

#### 5) 試験終了後

- ・試験官が筆記試験問題用紙、解答用紙の全てを回収します。採点はJAF A事務局にて行います。
- ・実技試験結果は、評価用紙を元に成績一覧表を試験官が作成します。
- ・筆記試験問題用紙、解答用紙、実技試験評価表、成績一覧表及び未使用分の書類一式をJAF A事務局へ返送してください。
- ・試験終了後の荷物は、試験官が封を閉じ協会へ返送または養成校担当者に送付を依頼します。  
※荷物の返送においてJAF A事務局は佐川急便の伝票を用意しています。別業者をご利用の場合は、着払いの伝票で対応してください。

#### 6) 結果

- ・試験結果は、2～3週間以内に各個人宛に郵送、または当該校担当者へメール添付にて結果を一覧表、個人配布用として通知します。

#### 7) 試験官謝金及び交通費

- ・試験官謝金及び交通費は、**JAF A事務局よりお支払します。**  
試験官 交通費(旅費)上限について・・・当該年度 1校につき20,000円まで  
上限を超える場合は差額分を養成校・養成機関様にご負担いただくことになります。  
できるだけ最寄の試験官(GFIエグザミネー)へご依頼ください。  
なお、試験官依頼は従来どおり、養成校・養成機関よりGFIエグザミネーへ直接依頼していただいて構いません。  
ご手配できない場合はJAF A事務局へご相談ください。  
受験人数が少数(2名～4名)×3 種目の場合、所要時間上、複数種目の筆記・実技試験の同日実施をお勧めいたします。  
また、1種目あたりの受験者数が30名以上を超える場合は、試験官2名体制による同時進行も可能ですので、事務局までご相談ください。  
例:SEI 36名受験・・・18名×2班に分かれ、同時進行で受験  
⇒受験者36名に対し試験官1名体制の場合は試験時間が約160分、2名体制の同時進行の場合は約80分です。

#### 8) その他、注意事項

- ・養成校は、試験官担当(GFIエグザミネー)と事前の確認を充分に行ってください。
- ・試験官が事故などで試験会場に到着できない、もしくは試験官を担当できなくなった場合、GFIエグザミネーと養成校担当者はすみやかにJAF A事務局へ連絡してください。その場合、養成校教職員が筆記試験官を引き継ぐ場合があります。
- ・筆記試験開始後、試験会場(教室)には緊急時を除き、試験官以外入室はできません。
- ・その他、不明な点はJAF A事務局へ問合せしてください。

(GFI 書式7)

この報告書は、試験終了後 24 時間以内に養成校担当者が協会へ FAX もしくはメール添付で送ってください。

公益社団法人日本フィットネス協会 FAX : 03 - 5875 - 1057

E-mail license@jafa-net.or.jp

### GFI 養成校 試験報告書

担当試験官氏名	

※試験官が記入をすること

GFI 養成校名	

開催情報	

試験開催日	平成	年	月	日	実施

試験開始時刻		試験終了時刻	
筆記試験	:	筆記試験	:
実技試験	:	実技試験	:

筆記試験問題使用部数			マークシート枚数
F 基礎理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	送付： _____ 部 使用： _____ 部 未使用： _____ 部
Gex 理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	
理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	
理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	
理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	
理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	
理論	送付： _____ 部	使用： _____ 部 / 未使用 _____ 部	

予定受験者人数 (協会記入)	当日受験者人数		当日欠席者人数
筆記： _____ 人	筆記： _____ 人	筆記： _____ 人	筆記： _____ 人
実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人
実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人
実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人	実技種目： _____ 人

試験官コメント欄 (なにかあれば記入)

私は、全ての試験荷物を入れ、封をして、養成校担当者に渡しました。GFI 養成校試験が終了したことをここに証明します。

試験官サイン

\_\_\_\_\_

(6) 養成講座の修了(合格者)と保留者について

1) 合格者

- ・筆記試験と実技試験に合格した方は、養成講座を修了した者とみなし合格通知および「GFI 資格」登録手続きに関する書類を送付します。各個人の申請によって「GFI 資格」取得者として登録します。(P.7 2-(5)参照)

※養成校よりまとめて資格登録を行う場合はご連絡ください。

2) 実技試験の保留者(不合格者) (P.55 参照)

●ベーシックレベル

- ・実技試験における「保留者(不合格者)」に対しては、実技教員が学内補講を実施し、合格レベルまで引き上げてください。
- ・講座終了に際し、「保留者(不合格者)」に対する最終実技判定を実技教員が行ってください。
- ・「保留者(不合格者)」のGFI養成校補講者名簿(GFI 書式8 P.54 参照)を提出してください。原則として学内補講を受けた「保留者」は合格レベルに達したとして、補講者名簿を元に合格通知を各個人に送付します。

●インストラクターレベル

- ・実技試験における「保留者(不合格者)」に対しては、GFIエグザミナー判定による再受験となります。(在学中は再受験料がかかりません。)実技教員が学内補講を実施、またはGFIエグザミナーによる保留補講を実施し、合格レベルまで引き上げて、再試験を実施してください。
- ・再試験日を決定の上、JAF A事務局へ試験申請を行ってください。(P.48～49 参照)

3) 筆記試験の不合格者

- ・再受験は、養成校及びJAF A主催のいずれかで受験できます。(在学中および卒業後1年以内に在学学生と一緒に受験する場合、再受験料はかかりません。)



番号	学籍番号	姓	名	7/1ガナ(半角)	ADBI	REBI	SEBI	AQWBI	AQDBI	WEBI	補講修了日	筆記試験	備考
1	* * * * *	●●	●●	〇〇 〇〇	補講済	-	-	-	合格済	-	2019/12/15	未受験	
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

補講終了後、「補講済」を入力(選択)をしてください。

種目/実技担当教員名

種目/実技担当教員名

種目/実技担当教員名

種目/実技担当教員名

種目/実技担当教員名

種目/実技担当教員名

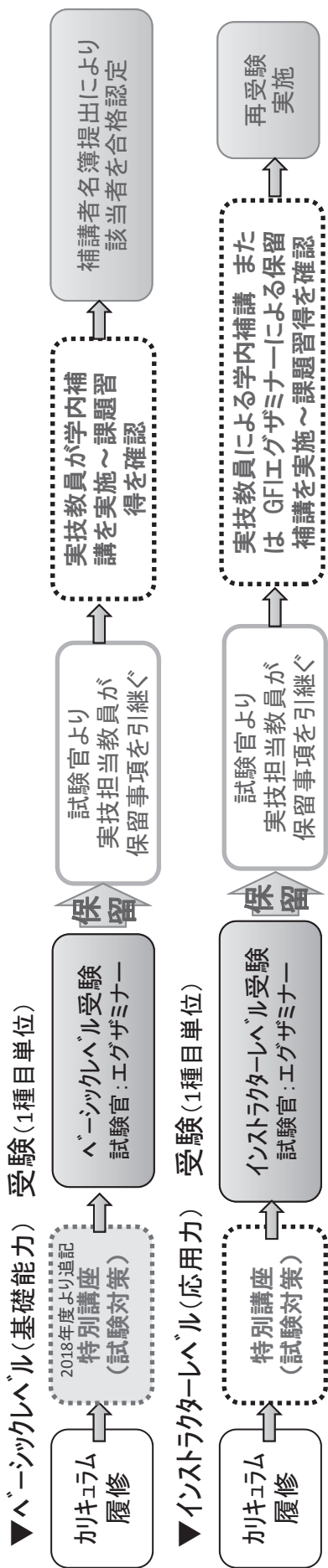
上記の受講者は補講講座を受講しました。

養成校名

印

# 試験実施から保留補講(課題習得:合格引き上げ)の流れ (2018年度～)

● 実技教員の皆様へ  
 JAF A主催の実技講習会にぜひご出席ください。(単位不要の場合は無料で受講できます)



**試験対策 特別講座：約90分/1種目および1レベル**

- ※6名以上で実施可。40名以上の場合は2回に分けて実施可能
- ※他校との合同開催可能
- ※講師謝金、交通費はJAF A事務局より講師へお支払します。  
 注/交通費は20,000円まで(1校あたり)

▼講座開設費用(1種目および1レベル)

20名以上	無料
11名～19名	5,000円
6名～10名	10,000円

実施予定日の～1ヶ月前までにご連絡ください。  
 特別講座の配布資料はJAF Aより発送いたします。

GFIエグザミネーターの紹介をご希望の場合はご連絡ください。  
 (GFIエグザミネーターへの直接依頼も可。)

2018年度より追記  
 GFI試験が実施初年度の学校は人数に関わらず、試験対策特別講座を学校負担なし(無料)で実施いただけます。

**特別講座(試験対策)**  
 または  
**保留補講(課題習得:合格引き上げ)**  
 のどちらかを実施することができます。

受験料の振込が確認出来次第、開催可能です。

※両方を希望の場合、GFIエグザミネーターによる保留補講は16,000円(税込)にて開催可

実施(希望)日、  
 種目、受講者数を  
 ご連絡ください  
**【特別講座、保留補講  
 問合せ先】**  
 license@jafa-net.or.jp

# 付録 「GFI 資格」テキストブックの内容および筆記試験の重点項目

## (1)フィットネス基礎理論

項 目	学習目標
<p><b>第 1 章 フィットネス概論</b></p> <p>1 日本の人口動態（人口動態の状態）  <ul style="list-style-type: none"> <li>日本の総人口</li> <li>少子高齢化の進行</li> <li>世界でトップクラスの長寿国</li> </ul> </p> <p>2 日本人の死因、疾病構造の変化  <ul style="list-style-type: none"> <li>死因の推移</li> <li>生活習慣病</li> <li>メタボリックシンドローム</li> <li>ロコモティブシンドローム</li> </ul> </p> <p>3 運動と健康、肥満と病気の関係  <ul style="list-style-type: none"> <li>運動が身体諸機能・器官に与える影響</li> <li>体力づくりから見た各種運動の効果</li> <li>健康運動プログラム導入の効果</li> </ul> </p> <p>4 運動不足病  <ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足と病気</li> <li>肥満と病気</li> </ul> </p> <p>5 健康日本 21</p> <p>6 「健康づくりのための運動基準 2006」と「健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）」</p> <p>7 特定健診・特定保健指導</p>	<p>日本の総人口、少子高齢化の進行、平均寿命について理解する。</p> <p>日本人の死因の推移、生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームについて理解する。</p> <p>運動が身体諸機能・器官に与える影響、体力づくりからみた各種運動の効果、健康運動プログラム導入の効果について理解する。</p> <p>運動不足と病気、肥満と病気の関係について理解する。</p> <p>健康日本 21 の骨子と目標設定、健康日本 21（第 2 次）の目標について理解する。</p> <p>身体活動・運動・生活活動の定義、健康づくりのための身体活動 2013 とアクティブガイドの特徴を理解する。</p> <p>特定健診の目的、特定保健指導の区分と指導内容について理解する。</p>
<p><b>第 2 章 運動器の基礎解剖学</b></p> <p>1 身体部位の区分と名称</p> <p>2 骨格と骨のはたらき</p> <p>3 骨の形状と長管骨の構造と機能  <ul style="list-style-type: none"> <li>骨の形状による分類</li> <li>長管骨の構造と機能</li> </ul> </p> <p>4 一生を通じた骨の代謝変化</p> <p>5 運動習慣が骨に与える影響</p> <p>6 関節の種類と構造</p> <p>7 関節の基本運動</p> <p>8 骨格筋の構造と分類基準</p> <p>9 骨格筋の名称と形状</p> <p>10 脊柱の構造と湾曲</p> <p>11 体幹の運動と関与する骨格筋</p> <p>12 上肢の主要な関節運動と関与する骨格筋</p> <p>13 下肢の主要な関節運動と関与する骨格筋</p> <p>14 主働筋と拮抗筋</p> <p>15 神経系のしくみとはたらき  <ul style="list-style-type: none"> <li>神経系のしくみ</li> <li>中枢神経系</li> <li>末梢神経系</li> </ul> </p> <p>16 随意運動と反射運動のしくみ  <ul style="list-style-type: none"> <li>体性神経と反射</li> <li>筋紡錘とゴルジ腱器官</li> </ul> </p>	<p>身体部位の区分と名称について理解する。</p> <p>人体の骨格の構成、骨のはたらき、主要な骨について理解する。</p> <p>骨の形状と長管骨の構造と機能について理解する。</p> <p>骨の成長と加齢による変化について理解する。</p> <p>骨形成のメカニズムと運動習慣が骨に与える影響について理解する。</p> <p>関節の種類と構造について理解する。</p> <p>主要な関節の基本運動について理解する。</p> <p>骨格筋の構造と分類基準について理解する。</p> <p>主要な骨格筋の名称と形状について理解する。</p> <p>脊柱の構造と湾曲について理解する。</p> <p>体幹の運動の種類と関与する主要な骨格筋について理解する。</p> <p>肩関節、肩甲帯、肘関節の運動の種類と関与する主要な骨格筋について理解する。</p> <p>股関節、膝関節、脚関節の運動の種類と関与する主要な骨格筋について理解する。</p> <p>主要な関節運動の主働筋と拮抗筋について理解する。</p> <p>神経系のしくみ、脳、脊髄、体性神経系、自律神経系について理解する。</p> <p>随意運動と反射運動、反射のしくみと種類、筋紡錘とゴルジ腱器官について理解する。</p>

<p><b>第3章 運動生理学</b></p> <p>1 骨格筋の構造と筋活動のしくみ  <ul style="list-style-type: none"> <li>骨格筋の構造</li> <li>筋活動の原理</li> </ul> </p> <p>2 骨格筋の活動様式  <ul style="list-style-type: none"> <li>骨格筋の3つの特性</li> <li>筋活動の種類</li> <li>関節角度と筋パワー</li> </ul> </p> <p>3 骨格筋の力と速度の関係</p> <p>4 筋線維タイプと運動単位  <ul style="list-style-type: none"> <li>速筋線維と遅筋線維</li> <li>運動単位</li> </ul> </p> <p>5 運動のためのエネルギー供給機構  <ul style="list-style-type: none"> <li>無酸素性エネルギー</li> <li>有酸素性エネルギー</li> <li>運動のエネルギー源</li> </ul> </p> <p>6 有酸素性運動と無酸素性運動</p> <p>7 呼吸器の構造と機能  <ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸器のしくみ</li> <li>安静時と運動時の呼吸機能</li> <li>ガス交換</li> </ul> </p> <p>8 循環器（心臓と血管）の構造と機能  <ul style="list-style-type: none"> <li>心臓のしくみ</li> <li>心臓の機能と刺激伝導系</li> <li>血液循環のしくみと血液配分</li> </ul> </p> <p>9 運動と呼吸循環系</p>	<p>骨格筋の構造、筋活動の原理（フィラメント滑走説）について理解する。</p> <p>骨格筋の3つの特性、筋活動の種類、関節角度と筋パワーについて理解する。</p> <p>骨格筋の力と収縮速度の関係について理解する。</p> <p>速筋線維と遅筋線維の特徴、運動単位、神経支配比について理解する。</p> <p>運動のためのエネルギー供給機構と運動のエネルギー源について理解する。</p> <p>有酸素性運動と無酸素性運動、エネルギー獲得機構にもとづくスポーツ種目の分類について理解する。</p> <p>呼吸器のしくみ、呼吸機能、ガス交換について理解する。</p> <p>心臓のしくみ、ポンプとしての機能、刺激伝導系、心電図波形について理解する。血液循環と体内における血液の配分について理解する。</p> <p>運動時における酸素摂取量、心拍数、換気量、一回拍出量、心拍出量の一時的变化について、鍛錬者と非鍛錬者の呼吸循環系応答の違いについて、運動のタイプと心拍数血圧応答について理解する。</p>
<p><b>第4章 体力学・トレーニング科学・運動処方</b></p> <p>1 体力</p> <p>2 年齢と体力  <ul style="list-style-type: none"> <li>幼少年期の体力</li> <li>思春期の体力</li> <li>青年期の体力</li> <li>壮年・老年期（中高年）の体力</li> </ul> </p> <p>3 からだと体力の男女差  <ul style="list-style-type: none"> <li>からだの男女差</li> <li>体力の男女差</li> </ul> </p> <p>4 トレーニングの原理と原則</p> <p>5 トレーニングの条件（FITT）</p> <p>6 運動強度の表し方</p> <p>7 METsと運動強度、エネルギー消費量の推定</p> <p>8 運動処方  <ul style="list-style-type: none"> <li>運動処方とは</li> <li>安全な運動指導のための注意点</li> <li>運動処方の手順</li> </ul> </p>	<p>体力の構成要素、フィジカルフィットネスについて理解する。</p> <p>幼少年期、思春期、青年期、壮年・老年期の体力の特徴について理解する。</p> <p>からだ（骨格、骨、筋量、心臓、体脂肪率、関節）と体力（筋力、最大酸素摂取量、最大酸素負債量、調整力）の男女差について理解する。</p> <p>トレーニングの原理と原則について理解する。</p> <p>トレーニング条件「4つの要素（FITT）」について理解する。</p> <p>有酸素性運動とレジスタンスエクササイズの種類について理解する。</p> <p>METsの定義とMETs値を用いてエネルギー消費量を推定する方法を理解する。</p> <p>運動処方と、安全な運動指導、健康状態の確認について理解する。</p>
<p><b>第5章 運動と栄養・体重管理</b></p> <p>1 食事と栄養  <ul style="list-style-type: none"> <li>食べるということ</li> <li>食品と栄養素</li> </ul> </p> <p>2 日本人の食事摂取基準と食事バランスガイド  <ul style="list-style-type: none"> <li>日本人の食事の特徴</li> <li>日本人の食事摂取基準</li> <li>食事バランスガイド</li> </ul> </p> <p>3 糖質・たんぱく質・脂質  <ul style="list-style-type: none"> <li>糖質</li> <li>運動前の糖質補給のし方</li> <li>脂質</li> <li>たんぱく質</li> </ul> </p>	<p>食事、栄養素、栄養、食品の分類、栄養素の役割、食事の構成と食材について理解する。</p> <p>日本人の食事の特徴、食事摂取基準、食事バランスガイドについて理解する。</p> <p>エネルギー源となりうる栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）について理解する。</p>

<p>4 無機質（ミネラル）とビタミン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無機質（ミネラル）</li> <li>・ ビタミン</li> </ul> <p>5 水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水のはたらき</li> <li>・ 水の出入り</li> <li>・ 運動時の水分補給</li> <li>・ 脱水</li> </ul> <p>6 身体組成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体組成とは</li> <li>・ 身体組成の推定法</li> </ul> <p>7 肥満の判定基準</p> <p>8 体重管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事制限による減量の弊害</li> <li>・ 肥満解消のための運動プログラム</li> <li>・ 肥満解消のための食事制限</li> </ul>	<p>からだを構成するミネラルとからだの調子を整えるビタミンについて理解する。</p> <p>水のはたらきと出入り、運動時の水分補給、脱水について理解する。</p> <p>身体組成とは、身体組成の測定評価について理解する。</p> <p>肥満とは、体格指数、BMIによる標準体重について理解する。</p> <p>食事制限による減量の身体組成への影響、肥満解消に必要な運動量、肥満解消のための食事制限について理解する。</p>
<p>第6章 心と運動</p> <p>1 運動の心理的効用</p> <p>2 運動の開始と継続</p> <p>3 行動変容の理論</p> <p>4 運動とストレス</p>	<p>運動の心理的影響とメンタルヘルスへの効果について理解する。</p> <p>運動プログラムの参加継続の要因と運動継続を助けるテクニック、運動参加を止める理由について理解する。</p> <p>行動変容に関してどのような理論があるか、行動変容の5つの段階について理解する。</p> <p>ストレス刺激に対する反応、ストレスと身体活動・運動との関係について理解する。</p>
<p>第7章 運動と安全管理、事故・傷害の予防</p> <p>1 運動中止の条件（開始前、運動中）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動開始前の自覚症状</li> <li>・ 運動中の自覚症状</li> </ul> <p>2 運動にかかわる整形外科的な傷害と発生要因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 外傷と障害</li> <li>・ 運動傷害の発生要因</li> </ul> <p>3 運動傷害</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動傷害を受けやすい組織と修復期間</li> <li>・ おもな運動傷害</li> <li>・ 運動傷害の予防</li> </ul> <p>4 怪我の応急処置（RICE）</p> <p>5 運動にかかわる内科的な傷害・疾患への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄欠乏性貧血</li> <li>・ 月経異常</li> <li>・ 熱中症</li> </ul> <p>6 倒れている人への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 倒れている人への対応（ABC）</li> </ul> <p>7 AED（自動体外式除細動器）</p>	<p>安全なプログラ参加のために運動開始前にチェックすべき自覚症状、運動中の自覚症状について理解する。</p> <p>運動にかかわる外傷と障害の区別、運動傷害の発生要因について理解する。</p> <p>運動障害を受けやすい組織と修復に要する期間、主要な運動傷害の種類、運動傷害を予防する上での基本的な考え方を理解する。</p> <p>怪我の応急処置の基本(RICE)とリハビリテーションのたまかな流れを理解する。</p> <p>鉄欠乏性貧血、月経異常、熱中症について理解する。</p> <p>倒れている人への対応について理解する。</p> <p>AEDの特徴を理解する。</p>

## (2) グループエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<p><b>第1章 グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割</b></p> <p>1 グループエクササイズ指導とは？</p> <p>2 インストラクターの役割と健康・体力づくり運動の条件</p>	<p>グループエクササイズの定義、対象者、特徴を理解する。</p> <p>グループエクササイズ指導者の役割と健康体力づくり運動の条件を理解する。</p>
<p><b>第2章 グループエクササイズ指導の準備</b></p> <p>1 グループエクササイズのプログラム作成における留意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プログラムの目的を確認する</li> <li>・ レベルの設定を確認する</li> </ul> <p>2 動きの事前練習（レッスン・シミュレーション）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個々の動作についての確認</li> <li>・ 連続する動きについての確認</li> </ul> <p>3 音楽の準備（CD、メディアなど）</p> <p>4 用具の準備</p> <p>5 環境の整備（設備、機器を含む）</p> <p>6 指導開始前の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早めに会場（スタジオやプール）に入る</li> <li>・ 指導開始時の確認と注意事項</li> </ul>	<p>グループエクササイズのプログラム作成における留意事項を理解する（目的、レベル設定）。</p> <p>動きの事前練習の意義と確認事項について理解する。</p> <p>音楽の準備において考慮すべき条件を理解する。</p> <p>グループエクササイズに適した用具と使用に際しての確認項目を理解する。</p> <p>フロアの広さと材質、空調設備、照明器具、音響設備など環境の整備の重要性と留意点について理解する。</p> <p>指導開始前に行うべき事柄と開始時に確認・注意すべき事柄について理解する。</p>
<p><b>第3章 グループエクササイズ指導の実際</b></p> <p>1 指導の循環</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの指示（キューイング）</li> <li>・ 観察と修正</li> </ul> <p>2 コミュニケーションスキル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 言語的コミュニケーション（バーバルコミュニケーション）</li> <li>・ 非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）</li> </ul> <p>3 動きの学習段階</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 初期段階</li> <li>・ 中間段階</li> <li>・ 最終段階</li> </ul> <p>4 指導者の向き（対面／背面）と立ち位置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対面指導</li> <li>・ 背面指導</li> <li>・ 横向きでの指導</li> <li>・ 指導者の立ち位置</li> </ul> <p>5 ウォームアップとクールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォームアップの目的</li> <li>・ ウォームアップの時間と流れ</li> <li>・ ウォームアップ実施上の注意</li> <li>・ クールダウンの目的</li> <li>・ クールダウンの時間と流れ</li> <li>・ クールダウン実施上の注意</li> </ul> <p>6 安全管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ メディカルチェック</li> <li>・ 運動中止基準</li> <li>・ 緊急時の対応</li> </ul>	<p>指導の循環（動きの指示、観察、修正、動機づけ）について理解する。</p> <p>コミュニケーションスキルの種類と留意点を理解する。</p> <p>動きの学習段階について理解する。</p> <p>指導者の向きの種類と特徴、立ち位置について理解する。</p> <p>ウォームアップとクールダウンについて、目的、時間と流れ、実施上の留意点について理解する。</p> <p>メディカルチェックの内容、運動中止基準、緊急時の対応について理解する。</p>
<p><b>第4章 指導者の動き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本の立位姿勢</li> <li>・ 明確な動き</li> <li>・ 全身の調和がとれた動き</li> </ul>	<p>基本の立位姿勢について理解し、実演することができる。</p> <p>明確な動きの条件を理解する。</p>
<p><b>第5章 グループエクササイズのクラス運営</b></p> <p>1 ホスピタリティとリーダーシップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ クラス開始前と終了後</li> <li>・ 初めての参加者がいた時</li> <li>・ 参加者の位置取り</li> <li>・ 参加者間のトラブル回避</li> </ul> <p>2 グループダイナミクス</p>	<p>ホスピタリティとリーダーシップについて理解する。</p> <p>グループエクササイズ参加者により環境を提供するためのグループダイナミクスについて理解する。</p>

<p>3 運動への動機づけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人の行動を決める要因</li> <li>・ 行動変容の理論</li> </ul> <p>4 自己点検・評価（振り返りと課題）</p>	<p>運動への動機づけとして、人の行動を決める要因、行動変容の理論について理解する。</p> <p>よりよいクラスを提供するために欠かせない自己点検・評価のための確認項目を理解する。</p>
<p>第6章 グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得</p> <p>1 仕事の場</p> <p>2 活動のための必要経費と税金について</p> <p>3 担当クラスの内容の確認事項</p> <p>4 プロとしての行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 組織の一員としての自覚</li> <li>・ 施設のルールとマナー</li> <li>・ マナーによる信頼づくり</li> <li>・ 能力の評価</li> <li>・ インストラクターの自己管理</li> </ul> <p>5 仕事の場を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インストラクターの可能性</li> <li>・ インストラクターの資格</li> </ul> <p>6 まとめ</p>	<p>インストラクターのプロとして活動できる仕事の場について理解する。</p> <p>インストラクターのプロとして活動するための必要経費と税金について理解する。</p> <p>クラスを担当する際に確認すべき事柄について理解する。</p> <p>インストラクターのプロとしてどのように行動すべきか理解する。</p> <p>フィットネスインストラクターの可能性と現在提供されている指導者資格について理解する。</p>

### (3)エアロビックダンスエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<p><b>第1章 有酸素性運動の基礎知識</b></p> <p>1 身体運動のためのエネルギー供給機構</p> <p>2 運動強度と脂肪利用量</p> <p>3 有酸素性運動の実施効果  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 呼吸循環系に対する効果</li> <li>・ 骨格筋に対する効果</li> <li>・ 生活習慣病に対する効果</li> </ul> </p> <p>4 有酸素性運動のトレーニング条件  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の頻度</li> <li>・ 運動強度</li> <li>・ 運動時間</li> </ul> </p> <p>5 有酸素性運動の運動強度の評価法  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酸素摂取量</li> <li>・ 心拍数</li> <li>・ 主観的運動強度 (RPE)</li> <li>・ 会話テスト</li> </ul> </p> <p>6 目標心拍数の計算  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標運動強度</li> <li>・ 目標心拍数設定時の注意事項</li> <li>・ 心拍数予備能力 (HRR: HR reserve) に基づく目標心拍数の計算</li> <li>・ ピークHR 法による目標心拍数の計算</li> </ul> </p> <p>7 エネルギー消費量の計算  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー消費量の測定法～間接法～</li> <li>・ METs によるエネルギー消費量の推定法</li> </ul> </p> <p>8 有酸素性作業能力の加齢変化</p> <p>9 クーパーのエアロビクス理論</p>	<p>身体運動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。</p> <p>運動強度と脂肪利用量の関係について理解する</p> <p>有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。</p> <p>健康・体力の改善に必要な有酸素性の運動量に関係する要素と FITT の原則を理解する。</p> <p>有酸素性運動の運動強度を評価する 4 つの方法を理解する。</p> <p>心拍数を用いた目標運動強度の設定、心拍予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。</p> <p>METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。</p> <p>有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。</p> <p>クーパーのエアロビクス理論について理解する。</p>
<p><b>第2章 エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性</b></p> <p>1 エアロビックダンスの誕生</p> <p>2 日本におけるエアロビックダンスの変遷</p> <p>3 エアロビックダンスの発展と定着</p> <p>4 エアロビックダンスエクササイズの特徴  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康・体づくりが目的である</li> <li>・ プログラムに定型がない</li> <li>・ 音楽に合わせて運動を行う</li> <li>・ 運動強度の設定が難しい</li> <li>・ 限られた場所で大勢が参加できる</li> <li>・ 運動がとぎれることなく、連続して行われる</li> <li>・ インストラクターの動きを模倣する</li> <li>・ 誰でも一緒に運動できる</li> </ul> </p> <p>5 エアロビックダンスに関する研究結果  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トレーニング効果に関する研究</li> <li>・ エクササイズ中のエネルギー消費量に関する研究</li> <li>・ エアロビックダンスの傷害調査</li> </ul> </p>	<p>ジャッキー・ソレンセンによるエアロビックダンスエクササイズの考案とその後の展開・発展について理解する。</p> <p>日本においてエアロビックダンスエクササイズがどのように変遷したか理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズがどのように発展し定着したかについて理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズの 8 つの特徴を理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズのトレーニング効果、エネルギー消費量、傷害調査など研究の結果を理解する。</p>
<p><b>第3章 エアロビックダンスエクササイズの基本の動き</b></p> <p>1 良い姿勢  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脊柱のアライメント</li> <li>・ 下肢のアライメント</li> <li>・ 足のアライメント</li> </ul> </p> <p>2 運動中の姿勢、動き方の注意点  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頸部のアライメント</li> <li>・ 腰部のアライメント</li> <li>・ 膝、足首のアライメント</li> <li>・ 肩の動きの注意点</li> </ul> </p> <p>3 下肢の動き</p>	<p>姿勢の定義と良い姿勢について理解する。</p> <p>運動中に過度な負担がかかりやすい身体部位、正しい動作と過度な負担を避けるための注意点を理解する。</p> <p>着地衝撃の大きさによって下肢の動きが二分され、それぞれに含</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ローインパクトのステップ</li> <li>・ ハイインパクトのステップ</li> <li>・ 基本的なステップの運動強度</li> <li>・ 基本的なステップの着地衝撃力</li> <li>・ 各種ステップの下肢の筋活動水準</li> <li>・ 着地の仕方（加重の違い）によるステップの分類</li> <li>・ 下肢の動きの組み合わせ（コンビネーション）</li> </ul> <p>4 上肢の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上肢の動きの基本パターン</li> <li>・ 上肢の動きのバリエーション</li> <li>・ 上肢の動きの組み合わせ（コンビネーション）</li> <li>・ 上肢の動かし方</li> </ul> <p>5 下肢と上肢の動きの組み合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 類似した関節運動の組み合わせ</li> <li>・ バランスのよい上・下肢の組み合わせ</li> <li>・ 反射に逆らわない自然な動作の組み合わせ</li> </ul> <p>6 全身運動としての調和</p>	<p>まれるステップの種類、運動強度と着地衝撃の大きさについて理解する。</p> <p>上肢の動きの特徴と基本パターンを理解する。</p> <p>下肢と上肢の動きの組み合わせかたを理解する。</p> <p>コントロールされた動き方とは、下肢の動きが骨盤と腰部に及ぼす影響、上肢の動きが肩甲骨と体幹に及ぼす影響について理解する。</p>
<p><b>第4章 エアロビクダンスエクササイズのパログラミング</b></p> <p>1 インストラクターの役割</p> <p>2 効果的で安全なプログラムを作る</p> <p>3 エアロビクダンスエクササイズにおける運動強度の考え方</p> <p>4 運動強度を変化させる要因</p> <p>5 動きの難度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平衡感覚にかかわる難度</li> <li>・ 関節運動の組み合わせによる難度</li> <li>・ 動作の切り換えの速さによる難度</li> </ul> <p>6 エアロビクダンスエクササイズプログラムの基本構成</p> <p>7 ウォームアップの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォームアップの目的</li> <li>・ ウォームアップの運動強度</li> <li>・ ウォームアップのパログラミング</li> </ul> <p>8 メインエクササイズの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ メインエクササイズの目的</li> <li>・ メインエクササイズの強度</li> <li>・ メインエクササイズの強度変化に応じた運動の選択</li> </ul> <p>9 クールダウンの目的と内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ クールダウンの目的</li> <li>・ クールダウンの内容</li> <li>・ クールダウンのパログラミング</li> </ul> <p>10 エアロビクダンスエクササイズの動きの展開</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スムーズな動きのつなぎ</li> <li>・ 「動きの変化要素」を活用する</li> </ul> <p>11 コリオグラフィー（振り付け）の作り方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コリオグラフィーの手法</li> </ul> <p>12 エアロビクダンスエクササイズと音楽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽の役割</li> <li>・ 音楽の基本構成と用語</li> <li>・ BPMの計り方</li> <li>・ 音楽の選び方</li> </ul> <p>13 対象者特性に応じたプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レベル別のプログラム構成</li> <li>・ 目的別のプログラム構成</li> <li>・ 対象者別のプログラム構成</li> </ul>	<p>インストラクターの3つの役割を理解する。</p> <p>効果的で安全なプログラムを作成するための留意点を理解する。</p> <p>エアロビクダンスエクササイズにおける運動強度の設定について理解する</p> <p>運動強度を変化させる4つの要因を理解する。</p> <p>動きの難度を決定する要因について理解する。</p> <p>エアロビクダンスエクササイズプログラムの基本構成について理解する。</p> <p>ウォームアップの目的と運動強度、パログラミングについて理解する。</p> <p>メインエクササイズの目的と強度、強度変化に応じた運動の選択について理解する。</p> <p>クールダウンの目的と内容、パログラミングについて理解する。</p> <p>エアロビクダンスエクササイズにおけるスムーズな動きのつなぎ、動きの変化要素の活用法を理解する。</p> <p>コリオグラフィーの意味と手法を理解する。</p> <p>エアロビクダンスエクササイズにおける音楽の役割、音楽の基本構成と用語、BPMの計り方、各パートにふさわしい音楽の選び方を理解する。</p> <p>レベル別、目的別、対象者別のプログラムの構成上の特徴を理解する。</p>
<p><b>第5章 エアロビクダンスエクササイズの指導法</b></p> <p>1 指導とは何か</p> <p>2 指導の循環</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの指示</li> <li>・ 観察と修正</li> <li>・ 動機づけ・雰囲気づくり</li> </ul>	<p>エアロビクダンスエクササイズの指導者の役割を理解する。</p> <p>指導の循環について理解する。</p>

<p>3 動きを学習させるための指導法</p> <p>4 コリオグラフィーの指導法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本パターンを段階的に変えながら指導する方法</li> <li>・ 異なる動きを付け加えていく方法</li> <li>・ 反復回数を減らしていく方法</li> <li>・ カウントの工夫による方法</li> </ul>	<p>動きを学習させるためのさまざまな指導法について理解する。</p> <p>コリオグラフィーを指導するためのさまざまな方法を理解する。</p>
<p>第6章 エアロビックダンスエクササイズの運動環境の整備</p> <p>1 ウェア、シューズの確認</p> <p>2 室温</p> <p>3 床</p> <p>4 適切な用具の使用、環境整備</p> <p>5 音楽の準備</p>	<p>エアロビックダンスエクササイズに適したウェア、シューズの選び方について理解する。</p> <p>安全性の観点から適切な室温と湿度の設定について理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズに適した床の条件について理解する。</p> <p>適切な用具の使用と環境整備の意義について理解する。</p> <p>エアロビックダンスエクササイズの楽しさの源である音楽を準備する際に留意すべき事柄を理解する。</p>

## (4)レジスタンスエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<p><b>第1章 骨格筋の基礎知識</b></p> <p>1 骨格筋の機能解剖学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 骨と関節、骨格筋の機能解剖学</li> <li>・ 主な骨格筋の分類</li> <li>・ 上肢の筋</li> <li>・ 肩関節とその筋</li> <li>・ 体幹とその筋</li> <li>・ 脊柱の構造と機能</li> <li>・ 股関節の構造と機能</li> <li>・ 下肢の筋の様相と機能</li> <li>・ 膝関節の構造と機能</li> <li>・ 下腿と足関節の構造および機能</li> <li>・ 関節運動に関わる筋のはたらき</li> </ul> <p>2 骨格筋の解剖生理学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋線維の走行と活動特性</li> <li>・ 最大筋力の決定因子</li> <li>・ 筋の解剖学的横断面積および生理学的横断面積の違いと力・速度発揮特性</li> <li>・ 筋線維タイプと筋力</li> <li>・ 筋の長さと張力関係</li> <li>・ 関節角度による発揮筋力の違い</li> <li>・ 筋の力-速度関係</li> <li>・ 筋の関節へのまたがり方（単関節筋および二関節筋）</li> <li>・ 筋持久力の決定因子</li> </ul> <p>3 てこの原理</p> <p>4 筋疲労</p> <p>5 筋損傷</p> <p>6 筋腱複合体の機能特性</p> <p>7 筋の加齢変化（筋萎縮）</p>	<p>骨と関節、骨格筋の機能解剖学について理解する。</p> <p>骨格筋の解剖生理学について理解する。</p> <p>てこの原理について理解する。</p> <p>筋疲労について理解する。</p> <p>筋損傷について理解する。</p> <p>筋腱複合体の機能特性について理解する。</p> <p>筋の加齢変化（筋萎縮）について理解する。</p>
<p><b>第2章 レジスタンスエクササイズの基礎知識</b></p> <p>1 レジスタンスエクササイズの種類と特徴</p> <p>2 レジスタンスエクササイズの実施効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋の活動様式の違いによるトレーニング効果</li> </ul> <p>3 レジスタンスエクササイズの負荷設定</p> <p>4 レジスタンスエクササイズ中の循環系の反応</p> <p>5 高齢者のレジスタンスエクササイズ</p>	<p>レジスタンスエクササイズの種類と特徴について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズの実施効果について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズの負荷設定について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズ中の循環系の反応について理解する。</p> <p>高齢者のレジスタンスエクササイズについて理解する。</p>
<p><b>第3章 レジスタンスエクササイズの基本の動き</b></p> <p>1 レジスタンスエクササイズの目的と方法</p> <p>2 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施条件</p> <p>3 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施上の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重力方向を考慮する</li> <li>・ 多様な筋の活動様式を使って効果的に行う</li> <li>・ はずみや反動をつけない</li> <li>・ 関節の可動域全域を十分に使う</li> <li>・ 息こらえない</li> <li>・ トレーニングしたい部位の筋に意識を集中させる</li> <li>・ 特定の部位に過度の負担がかからないようにする</li> </ul> <p>4 自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上肢筋のエクササイズ</li> <li>・ 体幹筋のエクササイズ</li> <li>・ 下肢筋のエクササイズ</li> </ul>	<p>レジスタンスエクササイズの目的と方法について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施条件について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの実施上の留意点について理解する。</p> <p>自重負荷法によるレジスタンスエクササイズの基本動作について理解する。</p>
<p><b>第4章 レジスタンスエクササイズのプログラミング</b></p> <p>1 レジスタンスエクササイズの選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 加齢に伴う筋萎縮・筋機能低下をきたしやすい筋</li> <li>・ 拮抗筋間のアンバランスをもたらしやすい筋</li> </ul> <p>2 音楽の使用</p> <p>3 プログラム構成上の留意点</p>	<p>レジスタンスエクササイズの選択について理解する。</p> <p>音楽の使用について理解する。</p> <p>プログラム構成上の留意点について理解する。</p>

<p>4 レジスタンスエクササイズのパログラム例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 初心者向けプログラム例</li> <li>・ 高齢者向けプログラム例</li> </ul>	<p>初心者や高齢者向けのレジスタンスエクササイズのパログラムについて理解する。</p>
<p><b>第5章 レジスタンスエクササイズの指導法</b></p> <p>1 レジスタンスエクササイズ指導上の留意点</p> <p>2 指導の循環</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの指示（キューイング）</li> <li>・ 観察と修正</li> <li>・ 動機づけ</li> </ul> <p>3 コミュニケーションスキル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 言語的コミュニケーション（バーバルコミュニケーション）</li> <li>・ 非言語的コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）</li> </ul> <p>4 指導者の向き（対面／背面）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対面指導</li> <li>・ 背面指導</li> <li>・ 横向きでの指導</li> <li>・ 指導者の立ち位置</li> </ul> <p>5 アライメントに関する注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頸部のアライメント</li> <li>・ 腰部のアライメント</li> <li>・ 膝、足首のアライメント</li> </ul>	<p>レジスタンスエクササイズの指導上の留意点について理解する。</p> <p>指導の循環について理解する。</p> <p>コミュニケーションスキルについて理解する。</p> <p>指導時の指導者の向き（対面／背面）と立ち位置について理解する。</p> <p>レジスタンスエクササイズ実施時のアライメントに関する注意点について理解する。</p>

## (5)ストレッチングエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<p><b>第1章 骨格筋に関する基礎知識</b></p> <p>1 骨格筋の機能解剖学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 骨と関節、骨格筋の機能解剖学</li> <li>・ 主な骨格筋の分類</li> <li>・ 上肢の筋</li> <li>・ 肩関節とその筋</li> <li>・ 体幹とその筋</li> <li>・ 脊柱の構造と機能</li> <li>・ 股関節とその筋</li> <li>・ 下肢の筋の様相と機能</li> <li>・ 膝関節の構造と機能</li> <li>・ 下腿と足関節の構造および機能</li> <li>・ 関節運動に関わる筋のはたらき</li> </ul>	<p>骨と関節、骨格筋の機能解剖学について理解する。</p>
<p><b>第2章 ストレッチングの基礎知識</b></p> <p>1 ストレッチングの必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔軟性とストレッチング</li> <li>・ 柔軟性に影響する因子</li> <li>・ 日常生活やスポーツ競技において必要とされる柔軟性の程度</li> <li>・ ストレッチングによって何を伸ばすべきか</li> <li>・ いつストレッチングを行うか</li> </ul> <p>2 ストレッチングの実施効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチングの急性効果</li> <li>・ ストレッチングのトレーニング効果</li> <li>・ 筋肉痛の予防・傷害の予防に対する効果</li> </ul> <p>3 ストレッチングの種類と特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタティックストレッチング</li> <li>・ ダイナミックストレッチング</li> <li>・ バリスティックストレッチング</li> <li>・ PNF ストレッチング</li> </ul> <p>4 伸張反射</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伸張反射とは</li> </ul>	<p>ストレッチングの必要性と柔軟性について理解する。</p> <p>ストレッチングの実施効果について理解する。</p> <p>ストレッチングの種類と特徴について理解する。</p> <p>伸張反射について理解する。</p>
<p><b>第3章 ストレッチングエクササイズの基本の動き</b></p> <p>1 ストレッチングエクササイズの目的と方法</p> <p>2 スタティックストレッチングの実施に当たってのポイントと注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心身共にリラックスした状態で行う</li> <li>・ 筋肉が暖まった状態で行う</li> <li>・ 反動をつけずにゆっくり伸ばす</li> <li>・ 実施している間は息を止めず、自然な呼吸をする</li> <li>・ 安定した姿勢をとる</li> <li>・ 伸ばす筋肉を意識する</li> <li>・ 他人と比べない</li> <li>・ バランスよく行う</li> <li>・ 段階を追って行う</li> </ul> <p>3 主なストレッチングエクササイズの実施上の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上肢</li> <li>・ 体幹</li> <li>・ 下肢</li> <li>・ 壁</li> <li>・ 壁+椅子</li> <li>・ 椅子</li> <li>・ タオル</li> <li>・ 段差</li> </ul>	<p>ストレッチングエクササイズの目的と方法について理解する。</p> <p>スタティックストレッチングを実施する際のポイントと注意点を理解する。</p> <p>主なストレッチングエクササイズについて実施上の留意点を理解する。</p>
<p><b>第4章 ストレッチングエクササイズのプログラミング</b></p> <p>1 エクササイズの選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一般的に柔軟性が不足しがちな筋</li> <li>・ 拮抗筋間のアンバランスさをもたらしやすい筋</li> </ul> <p>2 音楽の使用</p> <p>3 プログラム構成上の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォームアップとしてのストレッチングエクササイズ</li> <li>・ クールダウンとしてのストレッチングエクササイズ</li> <li>・ 主な骨格筋のストレッチングエクササイズのプログラミング例</li> <li>・ 立位姿勢でのストレッチングエクササイズのプログラム例</li> <li>・ 床に座ったり寝たりしておこなうストレッチングエクササイズのプログラム例</li> </ul>	<p>筋の柔軟性向上のためのエクササイズの選択について理解する。</p> <p>スタティックストレッチングに適した音楽について理解する。</p> <p>ウォームアップやクールダウンとして行うストレッチングエクササイズについて理解する。</p>

<p><b>第5章 ストレッチングエクササイズの指導法</b></p> <p><b>1 指導の循環</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 動きの指示 (キューイング)</li><li>・ 観察と修正</li><li>・ 動機づけ</li></ul> <p><b>2 コミュニケーションスキル</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 言語的コミュニケーション (バーバルコミュニケーション)</li><li>・ 非言語的コミュニケーション (ノンバーバルコミュニケーション)</li></ul> <p><b>3 指導者の向き (対面/背面)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 対面指導</li><li>・ 背面指導</li><li>・ 横向きでの指導</li><li>・ 指導者の立ち位置</li></ul> <p><b>4 アライメントに関する注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 頸部のアライメント</li><li>・ 腰部のアライメント</li><li>・ 膝、足首のアライメント</li></ul>	<p>指導の循環とストレッチングエクササイズの動作修正方法について理解する。</p> <p>コミュニケーションスキルについて理解する。</p> <p>対面指導、背面指導、横向きでの指導など指導者の向きの特徴と立ち位置の移動について理解する。</p> <p>ストレッチングエクササイズにおける頸部、腰部、膝、足首のアライメントについて理解する。</p>
--	---

## (6)ウォーキングエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<b>第1章 有酸素性運動の基礎知識</b> 1 身体運動のためのエネルギー供給機構  2 運動強度と脂肪利用量  3 有酸素性運動の実施効果 ・ 呼吸循環系に対する効果 ・ 骨格筋に対する効果 ・ 生活習慣病に対する効果  4 有酸素性運動のトレーニング条件  5 有酸素性運動の運動強度の評価法 ・ 酸素摂取量 ・ 心拍数 ・ 主観的運動強度 (RPE) ・ 会話テスト  6 心拍数予備能力に基づく目標心拍数の計算  7 エネルギー消費量の計算  8 有酸素性作業能力の加齢変化	運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。  運動強度と脂肪利用量の関係について理解する。  有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。  健康・体力の改善に必要な有酸素性運動のトレーニング条件と健康づくりのための身体活動量の目標を理解する。  有酸素性運動の運動強度を評価する4つの方法を理解する。  心拍数を用いた目標心拍数の設定、最大心拍予備能に基づく心拍数予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。  METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。  有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。
<b>第2章 ウォーキングの運動特性</b> 1 足跡  2 歩行速度と歩幅 ・ 歩行能力測定 ・ 歩行能力測定結果 ・ 日本人の標準値  3 歩行のエネルギー消費量 ・ 歩行速度と歩幅と垂直方向への仕事量 ・ 経済スピード ・ 歩行の種類と METs ・ 歩行の速度と METs  4 歩行時の筋活動  5 歩行時の着地時間と床反力  6 歩行の男女差  7 加齢と歩行能力 ・ 歩幅と年齢 ・ 歩行スピードと年齢 ・ 歩行速度が大きく変わる「限界年齢」  8 高齢者のレジスタンストレーニングと歩行能力  9 ウォーキングの効用 ・ 良く歩く人は長命である ・ 病気の予防 ・ 脳の働き ・ 免疫	足跡から歩くときのくせについて理解する。  歩行速度と歩幅について理解する。  歩行速度とエネルギー消費について理解する。  歩行時の筋活動について理解する。  歩行時の着地時間と床反力について理解する。  歩行の男女差について理解する。  加齢と歩行能力について理解する。  高齢者の脚力訓練法について理解する。  ウォーキングの効用について理解する。
<b>第3章 ウォーキングエクササイズの基本</b> 1 エクササイズとしてのウォーキング ・ 歩きのベース ・ 身長に対する歩幅 ・ 歩行フォーム	エクササイズとしてのウォーキングの基本を理解する。
<b>第4章 ウォーキングエクササイズのプログラミング</b> 1 ウォーキングエクササイズの種類 ・ プログラムの構成 ・ エクササイズとしてのウォーキング ・ リズムウォーキング	プログラムの構成を理解する。  エクササイズとしてのウォーキングで留意すべき点について理解する。  リズムウォーキングの特徴について理解する。

<p>第5章 ウォーキングエクササイズの指導法</p> <p>1 「指導の循環」</p> <p>2 指示</p> <p>3 屋外で指導する場合の留意点</p>	<p>「指導の循環」それぞれの特徴を理解する。</p> <p>指示出しについて理解する。</p> <p>屋外で指導する場合の留意点について理解する。</p>
<p>第6章 ウォーキングシューズとウォーキングイベント</p> <p>1 ウォーキングシューズ</p> <p>2 ウォーキングイベント</p>	<p>シューズ選びのポイントとはき方について理解する。</p> <p>ウォーキングイベントについて理解する。</p>



## (7)アクアエクササイズ指導理論

項 目	学習目標
<p><b>第1章 有酸素性運動の基礎知識</b></p> <p>1 運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構</p> <p>2 運動強度と脂質利用量</p> <p>3 有酸素性運動の実施効果  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 吸循環系に対する効果</li> <li>・ 骨格筋に対する効果</li> <li>・ 生活習慣病に対する効果</li> <li>・ 日常の身体活動量全般に及ぼす効果</li> </ul> </p> <p>4 有酸素性運動のトレーニング条件  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の頻度</li> <li>・ 運動強度</li> <li>・ 運動時間</li> <li>・ 健康づくりのための身体活動量の目標</li> </ul> </p> <p>5 有酸素性運動の運動強度の評価法  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酸素摂取量</li> <li>・ 心拍数</li> <li>・ 主観的運動強度 (RPE)</li> <li>・ 会話テスト</li> </ul> </p> <p>6 目標心拍数の計算  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標運動強度</li> <li>・ 目標心拍数設定時の注意事項</li> <li>・ 心拍予備能 (HRR)に基づく目標心拍数の計算</li> <li>・ ピーク HR 法による目標心拍数の計算</li> </ul> </p> <p>7 エネルギー消費量の計算  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー消費量の測定 ~間接法~</li> <li>・ メッツ (METs) によるエネルギー消費量の推定</li> </ul> </p> <p>8 有酸素性作業能力の加齢変化</p> <p>9 クーパーのエアロビクス理論</p>	<p>運動を含む身体活動のためのエネルギー供給機構について、筋の活動のエネルギー源 ATP と ATP 再合成過程、熱源栄養素の利用率について理解する。</p> <p>運動強度と脂質利用量の関係について理解する。</p> <p>有酸素性運動の呼吸循環系、骨格筋、生活習慣病に対する効果を理解する。</p> <p>健康・体力の改善に必要な有酸素性運動のトレーニング条件と健康づくりのための身体活動量の目標を理解する。</p> <p>有酸素性運動の運動強度を評価する 4 つの方法を理解する。</p> <p>心拍数を用いた目標心拍数の設定、最大心拍予備能に基づく心拍数予備能およびピーク HR 法に基づく目標心拍数の計算について理解する。</p> <p>METs によるエネルギー消費量の推定について理解する。</p> <p>有酸素性作業能力が加齢に伴いどのように変化するか理解する。</p> <p>クーパーのエアロビクス理論について理解する。</p>
<p><b>第2章 アクアエクササイズの歴史と運動特性</b></p> <p>1 アクアエクササイズの歴史</p> <p>2 アクアエクササイズの種類</p> <p>3 水の特性  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水圧</li> <li>・ 浮力</li> <li>・ 抵抗</li> <li>・ 水温</li> </ul> </p> <p>4 プールにおける水の人体への影響  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水深と荷重</li> <li>・ 水圧と呼吸および静脈還流</li> <li>・ 水中における体温変化</li> <li>・ 重心と浮心</li> </ul> </p> <p>5 アクアエクササイズの運動強度を決める要因と具体的な強度調節法  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングの運動強度</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの運動強度</li> <li>・ アクアウォーキングの運動強度の決定要因</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの運動強度の決定要因</li> <li>・ レジスタンスエクササイズの運動強度の調節法</li> </ul> </p> <p>6 アクアエクササイズの特徴  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングの特徴</li> <li>・ アクアダンスエクササイズの特徴</li> <li>・ 上肢の動作による運動強度の調節</li> </ul> </p> <p>7 アクアエクササイズの効用  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体的効果</li> <li>・ 心理的効果</li> <li>・ 社会的効果</li> </ul> </p> <p>8 アクアエクササイズにおける安全管理  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動中の安全管理</li> </ul> </p>	<p>水治療法の歴史とアクアエクササイズプログラムの開発と発展について理解する。</p> <p>水を利用するプログラムとアクアエクササイズの種類について理解する。</p> <p>水の特性（水圧、浮力、抵抗、水温）について理解する。</p> <p>水深と荷重、水圧が呼吸と静脈還流に及ぼす影響、水中における体温変化、重心と浮心について理解する。</p> <p>アクアウォーキングとアクアダンスエクササイズの運動強度とその決定要因、レジスタンスエクササイズの運動強度の調節法について理解する。</p> <p>アクアウォーキング、アクアダンスエクササイズの特徴について、アクアダンスエクササイズにおける上肢の動作と手の形のバリエーションについて理解する。</p> <p>アクアエクササイズの身体的、心理的、社会的効果について理解する。</p> <p>アクアエクササイズ中および終了後の安全管理とプールの施設基準やプールの衛生基準について理解する。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動後の安全管理</li> <li>・ 環境設定</li> </ul>	
第3章	<b>アクアエクササイズの基本の動き</b> 1 水中における立ち方 2 スカーリング 3 水中における運動ポジション <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本の運動ポジション</li> <li>・ その他の運動ポジション</li> </ul> 4 基本姿勢（アライメント） 5 水中における姿勢回復	水中における立ち方、スタンスの種類を理解する。 スカーリングの基本動作と種類について理解する。 水中における運動ポジションの種類と特徴を理解する。 基本姿勢（アライメント）とは、正しいアライメントについて理解する。 水中における姿勢回復について理解する。
第4章	<b>アクアエクササイズのプログラミング</b> 1 アクアエクササイズの運動強度 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動強度の考え方</li> <li>・ 運動強度を変える要因</li> </ul> 2 動きの変化 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの変化要素</li> <li>・ 上肢の動作面</li> <li>・ 上肢・下肢の動きの種類</li> <li>・ 手の形</li> <li>・ からだの向きと上肢・下肢を出す向き（面）</li> <li>・ 左右対称動作と左右非対称動作</li> <li>・ スピード、アクセント、リズムの変化</li> </ul> 3 プログラム構成 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的なプログラム構成</li> <li>・ プログラム構成上の留意点</li> <li>・ ウォームアップ</li> <li>・ メインパート</li> <li>・ クールダウン</li> </ul>	有酸素性運動としてのアクアダンスエクササイズとアクアウォーキング、局所運動としてのアクアレジスタンスエクササイズの運動強度を変える要因について理解する。 アクアエクササイズの動きの変化要素について、動作面、上肢・下肢の基本の動き、手の形、体の向きと上肢・下肢を出す方向、左右対称動作と非対称動作、スピード・アクセント・リズムの変化を理解する。 プログラムの基本形（構成）、各パートの目的と構成とプログラムの構成を考えるととき留意すべき事柄を理解する。
第5章	<b>アクアエクササイズの指導法</b> 1 キューイング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キューイングの種類</li> <li>・ キューイングの内容</li> <li>・ ビジュアルキューイングの例</li> <li>・ キューイングのタイミング</li> </ul> 2 指導の循環による効果的な指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動きの指導法</li> <li>・ 動きの学習段階</li> <li>・ 観察</li> <li>・ 修正と確認</li> <li>・ 評価（称賛）による動機づけ</li> </ul> 3 指導ポジション <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対面指導と背面指導</li> <li>・ デッキ指導と水中指導</li> <li>・ 指導者の立ち位置</li> <li>・ デッキ指導と正しいアライメント</li> <li>・ 基本動作のデモンストレーション</li> </ul>	指導テクニックとしてのキューイングの種類と特徴、伝えるべき内容と優先順位、タイミングについて理解する。 「指導の循環」の目的と構成要素、それぞれの特徴を理解する。 指導ポジションの種類と特徴、指導者の立ち位置、基本動作のデモンストレーションをする際のポイントを理解する。
第6章	<b>アクアウォーキングエクササイズ</b> 1 アクアウォーキングエクササイズの効果と基本動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの効果</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの基本動作</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの足の動き</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの腕の動き</li> <li>・ アクアウォーキングエクササイズの種類</li> </ul> 2 アクアウォーキングエクササイズのプログラミング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プログラム構成における留意点</li> <li>・ 安全面における留意点</li> </ul> 3 アクアウォーキングエクササイズの指導法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見本の示し方</li> <li>・ 運動隊形</li> </ul>	アクアウォーキングエクササイズの特徴、効果、種類と基本動作について理解する。 アクアウォーキングエクササイズのプログラム構成と、安全性の観点から考慮すべき事柄について理解する。 アクアウォーキングエクササイズの見本の示し方と運動隊形の種類を理解する。
第7章	<b>アクアレジスタンスエクササイズ</b> 1 アクアレジスタンスエクササイズの目的と効果 2 アクアレジスタンスエクササイズにおける筋活動	アクアレジスタンスエクササイズの目的と特徴、効果について理解する。 アクアレジスタンスエクササイズにおける筋活動の特徴を理解する。

<p>3 アクアレジスタンスエクササイズのプログラミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 強化部位と目的</li> <li>・ 運動強度の調節</li> <li>・ 運動時間</li> </ul> <p>4 アクアレジスタンスエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大胸筋</li> <li>・ 僧帽筋・菱形筋など</li> <li>・ 広背筋・大円筋など</li> <li>・ 上腕二頭筋</li> <li>・ 上腕三頭筋</li> <li>・ 腹直筋・腸腰筋など</li> <li>・ 内転筋群</li> <li>・ 外転筋</li> <li>・ 大腿四頭筋</li> <li>・ ハムストリング</li> </ul> <p>5 アクアレジスタンスエクササイズのバリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器具を用いる</li> <li>・ サーキット形式で行う</li> <li>・ スーパーセットとコンパウンドセット</li> </ul>	<p>アクアレジスタンスエクササイズをプログラムする際に考慮すべき要因について理解する。</p> <p>主要な筋・筋群の強化に適したアクアレジスタンスエクササイズの動き方について理解する。</p> <p>アクアレジスタンスエクササイズのバリエーションについて理解する。</p>
<p>第8章 アクアダンスエクササイズ</p> <p>1 アクアダンスエクササイズとは</p> <p>2 エアロビック動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エアロビック動作とは</li> <li>・ 基本動作の種類</li> </ul> <p>3 アクアダンスエクササイズのプログラミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアダンスエクササイズの構成</li> <li>・ アクアダンスエクササイズのコリオグラフィ</li> <li>・ アクアダンスエクササイズと音楽</li> </ul> <p>4 アクアダンスエクササイズの指導法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コリオグラフィの展開法</li> <li>・ スムーズな動きの展開</li> </ul>	<p>アクアダンスエクササイズの定義、目的、効果について理解する。</p> <p>アクアダンスエクササイズで用いられる動作の名称と動き方を理解する。</p> <p>アクアダンスエクササイズプログラムのウォームアップ、メインパート、クールダウンの各パートの構成、目的、主な動作を理解する。アクアダンスエクササイズで用いられるコリオグラフィの手法を理解する。アクアダンスエクササイズで用いる音楽について、効果、選曲の条件、音のとり方について理解する。</p> <p>コリオグラフィの展開方法、動きと動きのつながりをスムーズで動きやすくするためのチェックポイントについて理解する。</p>
<p>第9章 アクアエクササイズの運動環境の整備</p> <p>1 プールの環境条件の把握</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プールの環境</li> <li>・ 季節・天気の影響</li> </ul> <p>2 音響設備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音響機器の準備</li> <li>・ 音量</li> <li>・ マイクと反響</li> </ul> <p>3 アクアエクササイズ用の器具と備品</p>	<p>指導者として事前に把握すべきプールの環境条件について理解する。</p> <p>音響機器の使い方を理解する。</p> <p>アクアエクササイズで利用可能な器具や備品について、種類、特徴、注意点を理解する。</p>

## フィットネス基礎理論

例題 1. 骨のはたらきとして適切でないものを1つ選べ。

1. 脳や内臓を支え、身体の支柱となる（支持作用）
2. 脳や内臓など重要な器官を納め保護する（保護作用）
3. 付着している筋の収縮により、関節を支点として運動を行う（運動作用）
4. ビタミンをたくわえ、筋の収縮に役立つ（収縮作用）

例題 2. 循環器（心臓と血管）と運動に関する記述として適切なものを1つ選びなさい。

1. 動脈の血管壁は薄く弾力性がなく、からだの外側に寄っている。
2. 静脈の血管壁は厚く、からだの中心に寄っている。
3. 心臓は、規則的に血液を送り出すポンプとして機能している。
4. 血液の配分は、安静時は内臓、運動時は脳に最も多く供給される。

## グループエクササイズ指導理論

例題 1. グループエクササイズ指導について、適切でないものを一つ選びなさい。

1. Jafa においてグループエクササイズは、フィットネスを目指して集団で行う運動をさす。
2. Jafa ではグループエクササイズは、現在の健康レベルを維持向上させることが目的の人を対象とする。
3. 指導者はグループ全員の要求に応え、満足感を与えなければならない。
4. 大勢の人が一緒に運動することによりやる気や一体感が生まれるという特徴がある。

例題 2. 指導の循環において、「動きの指示」の後、何をどの順序で行うか。

1. 観察→修正→確認→動機づけ
2. 観察→確認→修正→動機づけ
3. 確認→修正→動機づけ→観察
4. 確認→観察→修正→動機づけ

## エアロビックダンスエクササイズ指導理論

例題 1. エアロビックダンスエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 動きの選択、組み合わせ、全体構成は、インストラクターの自由裁量に任されている。
2. 音楽のビート次第で動作の反復回数や身体の可動範囲が変わるので、運動強度を変え得る要因にもなる。
3. 運動強度の設定が容易である。
4. 一定時間（最低 15 分以上）運動がとぎれることなくリズムカルに続けられる。

例題 2. プログラミングに関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 身体重心の移動距離を短くすると運動強度は上がる。
2. 下肢の運動を維持しながら上肢の運動を加えても運動強度は変わらない。
3. 筋の活動量は運動強度を変化させる要因である。
4. 音楽のピッチが速いほど運動強度は上がる。

## レジスタンスエクササイズ指導理論

例題 1. レジスタンスエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. ダンベルやバーベル、あるいは自重を利用して行うエクササイズには、コンセントリックとエキセントリックの両方の筋活動が含まれる。
2. 筋の活動を調整する能力の向上は、レジスタンスエクササイズの実施効果の一つである。
3. 筋のエネルギー供給能力の向上は、レジスタンスエクササイズの実施効果の一つである。
4. レジスタンスエクササイズの効果左右するトレーニング変数のうち最も重要な条件は、セット数である。

例題 2. 指導法に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. どの運動種目においても主働筋はエキセントリック、アイソメトリック、コンセントリックの順で力を発揮するよう指導する。
2. 動作は、素早く行えるときは素早く行うよう指導する。
3. 実際に動作を行っているとき力を発揮すべき筋群が確実に使われているか、確認するよう指導する。
4. 筋力の弱い参加者の場合、反動を利用して動作を行っていても大目に見る。

## ストレッチングエクササイズ指導理論

例題 1. ストレッチングの効果に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. ストレッチング実施直後、柔軟性に一過性の効果が現れる。
2. 静的ストレッチングにおいて、実施時間が長いほど、筋力の増大が顕著である。
3. 身体活動量の低下した高齢者にとって、ストレッチングは筋力トレーニングとして有効であることが期待できる。
4. ストレッチングによって柔軟性を高めることが障害の発生を予防できるかどうか一致した見解が得られていない。

例題 2. ストレッチング法に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. スタティックストレッチングは、ごく短時間伸長姿勢を保持すれば十分である。
2. ダイナミックストレッチングは、固定されたポジションで関節角度を保持するという特徴がある。
3. スタティックストレッチングでは、筋を伸長させるとき静かに息を吐き、伸長姿勢に達したら自然な呼吸を続ける。
4. バリステックストレッチングは、低速度での関節角度変化を伴うストレッチングである。

## ウォーキングエクササイズ指導理論

例題 1. 加齢と歩行能力に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 歩幅は年齢の 2 乗に反比例するような曲線を描いて減少する。
2. 歩行スピードは加齢に伴い直線的に減少する。
3. 70 歳は歩くスピードが大きく変わる「臨界年齢」である。
4. 高齢者の歩行能力の変化には、60 歳以降に顕著になる筋線維数の減少が関与している。

例題 2. 指導に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. エクササイズとしてのウォーキング指導では、歩幅を広げ歩調を上げて速足で歩くことを指導する。
2. 手本となる動きを見せながら同時に参加者のフォームを観察する。
3. 指導どおりできていれば、その効果を参加者に伝えることはウォーキングの継続につながる。
4. 方向や動きを変えるときは早めに指示を出す。

## アクアウォーキングエクササイズ指導理論

例題 1. アクアエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 首まで水に浸かって立位姿勢をとると、下肢の血液が胸部に還流しやすくなる。
2. 首まで水に浸かって立位姿勢をとると、一回拍出量が約 30%増加する。
3. へそまで水に浸かって立位姿勢をとると、心拍出量が約 30%増加する。
4. アクアエクササイズを行う場合の水温は、体温より低い 30℃前後で実施されることが多い。

例題 2. アクアエクササイズの運動強度に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. アクアウォーキングやアクアランニングの速度とエネルギー消費量との間には、正の直線関係が見られる。
2. アクアウォーキング時のメッツ (METs) 値は、11.0 メッツと示されている。
3. 縦列に並んでアクアウォーキングを行うとき、先頭から二番目の人は大きな抵抗を受ける。
4. 水中運動の場合は、水の抵抗が速度のほぼ 2 乗に比例して大きくなる。

## アクアダンスエクササイズ指導理論

例題 1. 水の特性に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 水圧は、水面からの深さが 10cm 増すごとに、約 0.01 気圧ずつ増していく。
2. 水中に物体があるとき、物体にかかる圧を合計すると上向きの力が発生する。
3. 水の抵抗は、流体の密度および物体の断面積に比例する。
4. 水浸時の皮膚の熱伝導率は、空気中の約 15 倍である。

例題 2. 指導に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 動きの見本や正しい姿勢を示すにはハンドキューが最も適している。
2. キューイングで伝えたいことが複数あるときは、手先・足先の動きに注意を最優先すべきである。
3. デッキ指導でデモンストレーションを行うとき、上半身のアライメントに注意しなければならない。
4. プールの形状や指導形態に合わせて、参加者からよく見える位置で指導を行うことが重要である。

## Q&A よくあるご質問

<質問1> 実技試験と筆記試験に関連したカリキュラムの修了時期が異なるため、実技試験と筆記試験は、時期をずらして実施してもよいか。例えば、実技試験は2学年の前期、筆記試験は3学年の後期に実施することは可能か。

<回答1> 可能です。実技試験と筆記試験は、同じ時期に実施しなくても大丈夫です。資格登録手続書類は、実技・筆記の両試験が合格した段階で送付します。(片方のみ受験の場合は合否結果通知のみが送付されますが、この段階では資格登録はできません)

<質問2> GFI 資格認定試験は、単位取得を見込める段階で受験可能とのことだが、単位を取得した後にその証明書を提出するのか。それとも履修すればよく、単位取得(履修)証明書の提出は必要ないのか。

<回答2> GFI 資格養成校の申請時にご提出いただくシラバスに沿って、在学中に履修されることを前提としていますが、単位取得(履修)証明書の提出は求めておりません。

<質問3> 必修単位を満たしていない学生がGFI 資格認定試験に合格したが中途退学した場合、どうなるのか。

<回答3> 合格した学生が在学中に資格登録を行えば、退学しても資格は有効といたします。なお、合格しても登録手続きを行っていない場合は、資格が付与されたことにはなりません。

<質問4> 受験料等の費用は、税込でしょうか。また、消費税率が10%になった場合は、諸費用は変わるのでしょうか。

<回答4> 今回ご説明した費用は、税込です。消費税率が10%になった場合は、増率分を転嫁することになります。

<質問5> 養成校では数年間にわたって学生を育成し、1教科に数十時間かけているのに対して、養成機関では履修時間が任意でありかつ育成期間も短く、育成課程に差異があるが…。

<回答5> 養成機関は、プロとして通用する人材を育成するために、厳しく、かつ濃密な指導を行っています。(当協会は発足当時、スタジオNAFAという養成機関と深くかかわっていましたが、養成機関の実情をよく理解しております。)

養成機関には、本業がある方もいれば、専業主婦や社会活動に精を出している方などさまざまな背景を持った方が生徒として集います。社会的背景・生活環境が異なり、すでに人格形成された社会人を対象にプロとして通用するように育成するのは並大抵のことではありません。GFI 資格に必要とされる知識と実技、そして指導能力を習得するため、生徒も高い集中力をもって臨んでいます。指導者は時に厳しく叱咤し心からの賞賛を与え、生徒は苦手を克服するために、おそらく社会人になって一番ともいえる努力を要します。多大な苦労がありながら養成機関を続けるのは、フィットネス指導者の育成が人々の健康増進につながるという使命感があり、生徒との真剣なやりとりに感動的な世界が広がっていくからです。

養成校と養成機関では育成課程が異なりますが、育成すべき対象もフィールドも異なりますので、同一視することはできません。いずれにしても、ともに社会に役立つフィットネス指導者を育成する立場として、ご理解を賜りたくお願い申し上げます。



<質問6> 自校では未登録の種目を系列校が登録している場合、学生を系列校に赴かせて受験させることはできるでしょうか。

<回答6> 登録していない種目は受験できませんが、登録している種目であれば、系列校に限らず他校に赴いて受験することは可能です。その場合、受験者数の確認や会場費の負担等は、養成校間、試験官（GFI エグザミネーター）で調整をしてください。また、JAF A事務局から合同試験を相談させていただく場合もあります。将来的には、複数の養成校・養成機関が一堂に会して受験できる制度を構築したいと考えています。

<質問7> 「I」レベルの実技試験が保留になった場合、実技教員による補講を行うことで「I」レベルの合格認定となるのでしょうか。

<回答7> 「I」レベルの実技試験再評価は GFI エグザミネーターが行います。「I」レベルに達しない場合は、養成校の実技教員が学内補講を実施、または GFI エグザミネーターによる保留補講を実施して合格レベルまで引き上げ、再受験を実施してください。（P53～P55 参照）

<質問8> 来年度、初めて GFI 養成校に登録しますが、合格させられるか不安です。GFI エグザミネーター派遣など特別講座（試験対策）を行った場合の謝金は学校負担になりますか。

<回答8> 初めて試験を実施する養成校へは、JAF A の費用負担にて特別講座（試験対策）を実施することができます。カリキュラムを履修の上、特別講座の受講をお勧めいたします。実技担当教員の先生方もぜひ受講してください。

筆記試験 例題 《解答》

科目	例題 1	例題 2	科目	例題 1	例題 2
フィットネス基礎理論	4	3	グループエクササイズ指導理論	3	1
AD 指導理論	3	3	RE 指導理論	4	3
SE 指導理論	2	3	WE 指導理論	4	2
AQW 指導理論	3	4	AQD 指導理論	4	4

無断転載を禁ず



© 2018 Japan Fitness Association