

令和6年度 事業報告書

自 令和6年4月1日

至 令和7年3月31日

公益社団法人 日本フィットネス協会

事業の概要について

運動の実践を通して健康を改善させるフィットネスについての科学的な知識の普及、及び専門指導者の育成を図り、もって国民の健康増進に寄与することを目指し、1～6までの事業は、定款第3条の目的を達成するための手段と位置づけられることから以下にまとめた。

1. 若年者、高齢者、障害者を含む全ての国民のフィットネスに関する調査・研究及びその助成事業

(1) フィットネスに関する普及啓発

ア フィットネスダンスの普及促進

(ア) フィットネスダンスフェスティバルは以下のとおり開催した。

- ・フィットネスダンスフェスティバル in にいがた

会場：新潟市西総合スポーツセンター 中体育室

日時：令和6年9月21日（土）

- ・鶴岡フィットネスダンスフェスティバル

会場：つるしんアリーナ小真木原

日時：令和6年11月17日（日）

※フィットネスダンス普及員養成4時間セミナーは未開催

イ 自治体等に対する説明会等の開催

自治体や公的機関等が推進する健康増進事業への指導者派遣要請等に対し、フィットネスダンスの普及を目指して支援を行った。

(ア) 墨田区「すみだ花体操」関連事業

ユートリヤ祭等へ講師派遣を行った。

(イ) 公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康増進講習会等

緑スポーツセンター、泉スポーツセンター、都筑スポーツセンター、金沢スポーツセンター、中スポーツセンター、横浜国際プール、横浜銀行アイスアリーナ

計7施設／2,771講座

ウ ホームページ等による情報提供

JAJFAのウェブサイト（随時更新）、SNS（随時更新）、メール配信、LINE配信、機関誌「ヘルスネットワーク」（隔月刊）により、フィットネス指導や人材募集に関する多様な情報を発信した。

(ア) 機関誌「ヘルスネットワーク」の発行

仕様：A4判 16ページ

発行日：偶数月25日

発行部数：1,400部～2,450部

配付先：正会員、賛助会員、謹呈（養成校、広告スポンサー、講習会講師、関連団体、自治体の健康施策担当部署等）

(イ) ウェブサイトによる情報提供：随時更新

- ・問い合わせフォームからの各種問い合わせ受付：180件

(ウ) SNSによる情報提供：随時更新

- ・フェイスブックのフォロワー数：1,218件

- ・インスタグラムのフォロワー数：573 件
- (エ) メール配信による情報提供：会員への一斉配信ほか、地域や対象者を絞った配信
- (オ) LINE 配信による情報提供（登録者：500 名）
- (カ) インターネットを活用した GFI 理論講習等の受講機会の提供
 - ・機関誌「ヘルスネットワーク」誌面テスト・オンライン自己診断テストへの申請数 651 件
 - ・がんサバイバーシップグループエクササイズインストラクター・新規 12 名（更新者：5 名）
 - ・eラーニング「自楽習」による受講者 182 人

<内訳>

- フィットネス基礎理論 14 人
- グループエクササイズ指導理論 16 人
- AD 指導理論 10 人
- RE 指導理論 4 人
- SE 指導理論 3 人
- AQ 指導理論 8 人
- WE 指導理論 3 人
- 乳がん医学知識 13 人
- 水中ウォーキング 基本動作からの展開編 5 人
- 水中ウォーキング バリエーション編 7 人
- レジスタンスエクササイズにおけるポジショニングの重要性 8 人
- 老化による身体的変化や特徴を考慮したエアロビックダンス 16 人
- アクアダンス リニアマスター 9 人
- アクアダンス アームバリエーション 7 人
- 働く世代の健康のために隙間時間にできる機能改善プログラム【講義編】 25 人
- 働く世代の健康のために隙間時間にできる機能改善プログラム【実技編】 29 人

(2) フィットネスに関する助成等

ア フィットネスダンスフェスティバルの助成

- ・令和 6 年度助成なし

(3) フィットネスに関する調査研究

ア フィットネスに関する調査研究

(ア) 健康増進施設の調査実施（厚生労働大臣認定健康増進施設の認定申請手続き及び現地調査）

- ・令和 6 年度該当なし

2. フィットネスの普及啓発のための情報誌の刊行及び講習会等の開催事業

(1) フィットネスに関する研修会等の開催

ア オンデマンド講座：延べ視聴数 388 件

- ・プロフェッショナルセミナー15 講座：213 件
- ・エキスパートレッスン 9 講座：175 件

プロフェッショナルセミナー	
---------------	--

2024 版	運動療法最前線【心疾患】Clinical Decision Making	9
	サルコペニア予防を狙いとする運動プログラム～運動指導と評価のポイント～	24
	ACSM の過体重と肥満を有する人の運動処方と日本肥満学会の肥満症診療	11
	骨格筋の加齢変化とその対抗策～量的・質的变化の側面から～	24
	明日誰かに話したくなる一骨格筋にまつわる疫学的知見	27
2023 版	生活リズムやタイミングを考慮した運動と食事	22
	睡眠、うつ、そして幸せの生理学	29
	運動神経の適応と骨格筋電気刺激トレーニング	1
	ソーシャルジェットラグと健康の科学	3
	高強度インターバルトレーニングの生理的効果	8
	ACSM 運動処方の指針第 11 版のポイント：第 1・2・5 章	2
	「食事と運動」「時間と健康」の研究トピックス	13
	脳と神経の生理学から考える無意識への訴求戦略	9
	運動指導者による大人の食育アドバイス	13
運動指導者として知っておくべき認知症予防の要点	18	
計		213

エキスパート Lesson		
2024 版	肩こり腰痛改善・タオルを使った椅子ピラティス	5
	エアロビクス～Fun Combo～（初中級～中級）	26
	カラダスクール～機能改善・夏バージョン～	13
	レジスタンスエクササイズ	38
	やさしいヨーガ	32
	椅子 de エアロ	34
2023 版	エアロビクス初中級	9
	エアロビクス初級	13
	体幹エクササイズ～スライドムーヴ編～	5
計		170

イ 登録更新講習会（実地開催 3 地域）：参加者延べ 126 名

- ・福岡 令和 6 年 10 月 5 日（土）9 名／6 日（日）9 名
- ・東京 令和 6 年 11 月 14 日（木）30 名／15 日（金）30 名
- ・兵庫 令和 7 年 3 月 29 日（土）27 名／30 日（日）21 名

ウ グライディングディスクインストラクター指導者養成セミナー：開催なし※グライディングディスク実物仕入れ不可のため

エ アメリカスポーツ医学会公認セミナー（実地開催＋オンライン）：参加者延べ 116 名

- ・ACSM CEC セミナー（実地＋オンライン 1 回）

神奈川&オンライン 令和 6 年 11 月 2 日（土）神奈川会場 27 名/オンライン

27名/3日(日) 神奈川会場 31名/オンライン 31名

オ 高齢者運動指導エクセレンスセミナー(オンデマンド2回): 視聴者 49名

- ・令和6年10月1日(火)～11月8日(金) 30名
- ・令和7年2月12日(水)～3月21日(金) 19名

3. フィットネスに関する専門指導者の養成及び資格の認定事業

(1) フィットネスに関する指導者の養成及び資格の認定

ア AD(エアロビックダンスエクササイズインストラクター) ※ア～カまで JAF A 主催

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
11回	ADBI	27名	23名	22名	95.7%
	ADI	25名	19名	18名	94.7%

(実施会場)

- 兵庫 令和6年4月7日(日)・28日(日)
- オンライン 令和6年4月21日(日)
- 岐阜 令和6年5月13日(火)
- 宮城 令和6年7月28日(日)
- 東京 令和6年8月25日(日)
- オンライン 令和6年10月26日(土)
- 鹿児島 令和6年11月3日(日)
- 岐阜 令和6年11月26日(火)
- 佐賀 令和7年1月12日(日)
- 広島 令和7年2月16日(日)
- 東京 令和7年3月20日(木祝)・22日(土)

イ RE(レジスタンスエクササイズインストラクター)及びREIレベルアップ講習会

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
3回	REBI	2名	1名	1名	100%
	REI	2名	-名	-名	-%

(実施会場)

- 東京 令和6年7月15日(月祝)
- 兵庫 令和6年10月13日(日)
- オンライン 令和6年10月26日(土)

ウ SE(ストレッチングエクササイズインストラクター)及びSEIレベルアップ講習会

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
5回	SEBI	6名	4名	4名	100%
	SEI	5名	3名	3名	100%

(実施会場)

- 熊本 令和6年4月29日(月祝)

東京 令和6年9月23日(月祝)
 オンライン 令和6年12月8日(日)
 兵庫 令和7年2月23日(日)
 東京 令和7年3月22日(土)

エ AQW (アクアウォーキングエクササイズインストラクター)

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
1回	AQWBI	1名	1名	1名	100%
	AQWI	2名	1名	1名	100%

(実施会場)

広島 令和5年8月6日(日)

オ AQD (アクアダンスエクササイズインストラクター)

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
4回	AQDBI	1名	1名	1名	100%
	AQDI	3名	2名	2名	100%

(実施会場)

兵庫 令和6年4月28日(日)
 兵庫 令和6年10月13日(日)
 オンライン 令和6年12月8日(日)
 鹿児島 令和6年12月21日(土)

カ WE (ウォーキングエクササイズインストラクター)

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
1回	WEBI	-名	1名	1名	100%
	WEI	-名	-名	-名	-%

(実施会場)

東京 令和6年7月15日(月祝)

キ GFI 入門講座

・実地開催/受講者数

東京 令和6年6月29日(土) ADキューイング 3名

東京 令和6年3月20日(木祝) ADキューイング 4名

(2) GFI 資格養成校/養成期間実施状況

ア GFI 資格養成校テストの開催 延べ受験者 953名/延べ合格者 824名/合格率 86.5%

実施校数	種目	受験者数	合格者数	合格率
10校	ADBI	112名	78名	69.6%
24校	ADI	205名	172名	83.9%
8校	REBI	60名	45名	75.0%

18校	REI	148名	140名	94.6%
8校	SEBI	57名	50名	87.7%
16校	SEI	147名	138名	93.9%
1校	AQWBI	7名	4名	57.1%
10校	AQWI	96名	91名	94.8%
1校	AQDBI	7名	5名	71.4%
9校	AQDI	91名	87名	95.6%
2校	WEBI	15名	8名	53.3%
2校	WEI	8名	6名	75.0%

(実施 29校)

東洋大学
帝京大学
日本女子体育大学
日本ウェルネススポーツ大学東京
国際武道大学
平成国際大学
武蔵丘短期大学
西日本短期大学
八戸保健医療専門学校
MCL盛岡医療福祉スポーツ専門学校
仙台大原簿記情報公務員専門学校
仙台医健・スポーツ専門学校
東京スポーツ・レクリエーション専門学校
名古屋医健スポーツ専門学校
名古屋リゾート&スポーツ専門学校
大原医療・スポーツ専門学校 金沢校
大原スポーツ医療保育福祉専門学校 福井校
大原簿記ビジネス公務員専門学校 京都校
京都医健専門学校
大原スポーツ&メディカルヘルス専門学校 難波校
履正社国際医療スポーツ専門学校
大阪社体スポーツ専門学校
大原簿記専門学校 神戸校
大原ビジネス公務員保育専門学校 姫路校
福岡医健・スポーツ専門学校
福岡リゾート&スポーツ専門学校
山本道代ワークアウトスタジオ
フィットネススタジオエモーション
スタディオパラディソ

イ GFI 資格養成校等

- ・「GFI 資格」養成校研修会

オンライン開催 令和6年9月13日（金）

参加校 39校 参加者 45名

ウ GFI エグザミネーター

更新研修会 オンライン開催

令和6年12月21日（土）参加人数 24名

令和7年1月26日（日） 参加人数 43名

エ GFI ディレクター

更新研修会 オンライン開催

令和6年12月21日（土）参加人数 8名

令和7年1月26日（日） 参加人数 23名

オ GFI スキルアップセミナー

8会場 11講座

・実地開催/受講者数

東京 令和6年4月29日（月祝）1講座（AD）+レッスン 延べ9名

東京 令和6年7月15日（月祝）1講座（AD）+レッスン 延べ16名

福井 令和6年9月8日（日） 2講座（SE）延べ10名

福井 令和6年9月22日（日） 2講座（AD）延べ10名

熊本 令和6年11月4日（月祝） 1講座（RE）2名

福井 令和6年3月20日（木祝） 1講座（筋・関節）3名

福井 令和6年3月23日（日） 1講座（RE）3名

東京 令和6年3月23日（日） 2講座（筋・関節、RE）延べ10名

・オンデマンド配信

13講座 視聴者数 延べ61名

講座名	視聴者数
AD コンビネーション～インサート法の活用～	6名
AD フリースタイル	6名
AD ステップバリエーションとキューイングを学ぶ	4名
AD 運動強度とベルカーブを学ぶ	1名
RE バリエーションと指導の実際	6名
RE 効果的なプログラムの流れと指導法	4名
SE バリエーションと指導の実際	7名
SE 効果的なプログラムの流れと指導法	6名
RE・SE 共通 筋・関節運動を学ぶ	8名
AQW バリエーションの展開	2名
AQD ウォーミングアップ	5名

AQD キューイング	1名
AQD バリエーションの展開	5名

4. フィットネスに関する国際交流事業

(1) フィットネスに関する国際交流

ア 米国指導者資格事業 ※再掲

- ・ACSM CEC セミナー（実地＋オンライン 1回）
 神奈川&オンライン 令和6年11月2日（土）神奈川会場 27名/オンライン 27名
 3日（日）神奈川会場 31名/オンライン 31名

5. フィットネスの普及・発展に資するために必要な物品の販売事業

(1) 書籍販売

- ・GFI テキスト：1,859冊（フィットネス基礎理論 300冊、フィットネス基礎理論（第2改訂版）138冊、グループEX指導理論 380冊、AD1指導理論 377冊、RE指導理論 239冊、SE指導理論 227冊、AQ指導理論 182冊、Wブック 16冊）
- ・その他 595冊（主な販売書籍 新・図解機能解剖学 21冊、21世紀サイエンスレポート 10冊、ヘルスプロモーション概論 37冊、ADI実技指導 13冊、フィットネスダンス指導教本 14冊など）

(2) フィットネスアイテム販売

- ・ソフトギムニク：167個、10個セット：30セット
- ・その他のボール：100個（触覚ボール 14個、リフレックスボール 7個、ギムニクボール 6個、ハンドポンプ 3個、ソフトギムニク栓 30個）、フリーバンド 25M6個
- ・エクササイズチューブ：16本
- ・CD JAPAN シリーズ 6枚
- ・ひばりエクササイズCD：19枚
- ・フィットネスダンスDVD：2枚
- ・ミズノシューズ（WAVEDIVERS LG4 2足）
- ・スパイダーアーチサポート（機能性ソックス）23足

6. その他、この法人の目的を達成するために必要な事業

(1) 会員事業

事業運営及び法人管理は、正会員会費、賛助会員会費、収益事業収益を財源とした。

- ・正会員数：1,561名（15年継続 40名、25年継続 24名、新規 220名）※2025年4/6日時点
- ・賛助会員数：12法人

(2) 会合等

ア 通常総会 ※（Zoom）にて開催

第13回通常総会 令和6年6月8日（土）

イ 通常理事会 （Zoom）にて開催

第 25 回 通常理事会 令和 6 年 5 月 15 日 (水)

第 26 回 通常理事会 令和 7 年 3 月 15 日 (土)

ウ 執行役員打ち合わせ (Zoom にて開催)

第 1 回 令和 6 年 4 月 17 日 (水)

第 2 回 5 月 10 日 (金)

第 3 回 6 月 5 日 (水)

第 4 回 7 月 24 日 (水)

第 5 回 9 月 22 日 (日)

第 6 回 10 月 24 日 (木)

第 7 回 令和 7 年 1 月 26 日 (日)

第 8 回 2 月 28 日 (金)

(3) 健康づくり施策への協力

ア 健康日本 21 推進全国連絡協議会

平成 25 年度に「健康日本 21 (第二次)」がスタートしたことに呼応し、「健康日本 21」の国民的理解の普及に寄与するため協力した。

・健康日本 21 推進全国連絡協議会 第 27 回総会 令和 7 年 3 月 5 日 (水)

イ スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動へ協力した。

ウ 運動指導者団体連絡協議会

(公社) 日本フィットネス協会、(特非) 日本健康運動指導士会、(特非) NSCA ジャパン、(特非) 日本トレーニング指導者協会の 4 団体が加盟し、(公財) 健康・体力づくり事業財団が協力団体となっている同連絡協議会によって、主にスポーツ庁からの情報発信の要請に対応した。

令和 6 年 4 月 15 日、6 月 6 日、7 月 16 日 (SPORTEC 共催セミナー)、11 月 20 日

(4) フィットネスに関する講習会及びイベント等への後援・協力

フィットネスに関する知識の普及や実施機会の提供に寄与すると認められる催し物で、行政庁、地方公共団体、Jafa 会員及び公益を目的とした法人が主催または共催するものを対象に後援及び協力の名義を付与した。

※別表参照 (p12) 9 件

(5) その他 協力

ア 公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康増進講習会等 ※再掲

緑スポーツセンター、泉スポーツセンター、都筑スポーツセンター、金沢スポーツセンター、中スポーツセンター、横浜国際プール、横浜銀行アイスアリーナ
計 7 施設 / 2,771 講座

イ 「ダイエット&ビューティーフェア 2024」セミナー企画協力

インフォーママーケッツジャパン(株)主催事業に対してセミナー講師 2 名（井上トキ子、三浦栄紀）を派遣した。

会期：9月29日(月)－10月2日(水)

会場：東京ビッグサイト西ホール

ウ 「フィットネスレガシー」事業協力

(ア) 行事名および主催団体等 (公社)日本フィットネス協会、(公財)健康・体力づくり事業財団、(公社)日本エアロビック連盟の3団体による共同事業について今後の継続を協議した。

(イ) フィットネスレガシー作業部会等

・令和6年7月11日、10月17日、令和7年3月12日

(ウ) 「フィットネスレガシー」の今後について

一定の成果は認められたため今年度をもって事業としては終了することが確認された。なお、受賞作品については専用サイトから視聴できるようにした。

6. その他 (4) 別表

申請日	主催団体名	代表者肩書	代表者名	名称	期間開始	期間終了
2024年4月8日	RX Japan 株式会社	代表取締役社長	田中 岳志	第7回 メディカル ジャパン東京(医療・介護・薬局Week 東京)	2024年10月9日	2024年10月11日
2024年4月8日	RX Japan 株式会社	代表取締役社長	田中 岳志	第11回 メディカル ジャパン 大阪(医療・介護・薬局Week 大阪)	2025年3月5日	2025年3月7日
2024年4月26日	2024水祭アクアフェス実行委員会	代表	村上 理香	2024水祭アクアフェス	2024年9月16日	2024年10月14日
2024年5月17日	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会	代表	吉住 透	第72回マタニティフィットネスコンベンション in 関西	2024年9月12日	2024年10月3日
2024年5月20日	WWW日本事務局(株式会社クラブビジネスジャパン内)	代表	古屋 武範	国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド	2024年9月20日	2024年9月22日
2024年5月10日	一般社団法人日本こどもフィットネス協会	代表理事	渡辺 みどり	全国こどもチャレンジカップ第17回全国大会	2024年8月3日	2024年8月4日
2024年7月12日	フィットネスダンスフェスティバル実行委員会	代表	田村 利恵子	フィットネスダンスフェスティバル in にいがた	2024年9月21日	2024年9月21日
2024年9月4日	シミズダンススタジオ	代表	竹内 良江	第37回シミズダンススタジオ発表会～dance hall～	2024年9月22日	2024年9月22日
2024年10月22日	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会	代表	吉住 透	第73回マタニティフィットネスコンベンション in 関東	2025年2月10日	2025年3月5日
2024年12月6日	インフォーマ マーケッツ ジャパン株式会社	代表取締役	クリスティーナ・ス・ベンジャミン・イブ	Diet & Beauty Fair 2025	2025年9月16日	2025年9月18日
2024年12月3日	一般社団法人日本こどもフィットネス協会	代表理事	渡辺 みどり	第28回こどもフィット&ダンスフェスティバル2025	2025年4月5日	2025年4月5日
2024年12月16日	一般社団法人美温活リンパストレッチ協会	代表	三浦 栄紀	女性の心と体を癒す温活チャリティイベント～乳がん予防と温活を学ぶ特別セミナー～	2025年3月9日	2025年3月9日