GFI

(グループエクササイズフィットネスインストラクター)

資格取得講習会

(教習ワークショップ・資格認定テスト)

※内閣府が認定した公益社団法人日本フィットネス協会の資格です。

質の高いグループエクササイズの指導方法を身につけましょう!

- 会場 **和光大学ポプリホール鶴川**(東京都町田市)
  日程 平成27年 **7月24日(金)、7月25日(土)**
  AD (エアロビックダンス) / AQW (アクアウォーキング)

- 会場 **東急リバブルスクエア南町田**(東京都町田市)
  日程 平成27年 **8月29日(土)、8月30日(日)**
  RE (レジスタンス) / AQD (アクアダンス)

- 会場 **アクシオン福岡**(福岡県福岡市)
  日程 平成27年 **9月11日(金)、9月12日(土)**
  SE (ストレッチング) / AQW (アクアウォーキング)

- 会場 **BumB東京スポーツ文化館**(東京都江東区)
  日程 平成27年 **10月16日(金)、10月17日(土)**
  SE (ストレッチング) / WE (ウォーキング)

- 会場 **なみはやドーム**(大阪府門真市)
  日程 平成27年 **10月22日(木)、10月23日(金)**
  SE (ストレッチング) / AQD (アクアダンス)

受講料 (各種目 共通) 税込

上級レベル 24,400円 +テキスト代(6,000円、または6,540円)

中級レベル 17,300円 +テキスト代(6,000円、または6,540円)

これから始める方は中級レベルから取得されることをおすすめします。

お申し込み詳細は裏面をご覧下さい

主催:公益社団法人日本フィットネス協会

講座内容

テキスト代（税込）

フィットネス基礎理論
フィットネス概論、運動器の基礎解剖学、運動生理学、体力学・トレーニング科学・運動処方、運動と栄養・体重管理、心と運動、運動と安全管理、事故・傷害の予防について学びます。

3,024円

グループエクササイズ指導理論
グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割、グループエクササイズ指導の準備、グループエクササイズ指導の実際、指導者の動き、グループエクササイズのクラス運営、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について学びます。

756円

種目別指導理論
エアロビックダンス、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズ、ウォーキングエクササイズ、アクアウォーキングエクササイズ、アクアダンスエクササイズの6つの種目別にそれぞれの基礎知識、基本の動き、プログラミング、指導法などについて学びます。

1,620円（AD・RE・SE）
2,160円（AQ・WE）

種目別ベーシックインストラクター実技
6つの種目別に、規定動作を正しく行う実演能力と動き、動き方を伝える指導能力について修得します。

（当日資料を配布）

種目別インストラクター実技
6つの種目別に、課題に合ったエクササイズを示し指導するプログラミング能力と観察と修正、見せ方の工夫などのより高い指導能力について修得します。

（当日資料を配布）

スケジュール

	講習会（1日目）	試験（2日目）
フィットネス基礎理論	9：30～11：30（120分）	30分
グループエクササイズ指導理論	11：45～12：30（45分）	10分
種目別指導理論	13：30～14：30（60分）	各20分
種目別ベーシックインストラクター実技	14：45～16：15（90分）	1人あたり5～7分（種目で異なります）
種目別インストラクター実技	16：30～18：30（120分）	1人あたり5～7分（種目で異なります）

※会場・参加人数により、開始・終了時間の前後、講座の順番が変更となる場合があります。

定　員　各20名
※最小催行人数 6名 ＊申込が5名以下は中止となる場合があります。

取得方法

1 **6種目共通 -「フィットネス基礎理論」テストに合格**
現在JAFA資格を保有の方、健康運動指導士及び健康運動実践指導者資格を保有している方は免除されます。

2 **6種目共通 -「グループエクササイズ指導理論」テストに合格**
すでにJAFA資格を保有している方は、テストは免除されます。但し、新しい分野なのでワークショップ受講をお勧めします。

※共通科目について：2種目からはテスト受験は必要ありません。

3 **「種目別指導理論」テストに合格**
ベーシックインストラクター取得時に受験してください。インストラクター資格受験では免除されます。

4 **種目別 -「ベーシックインストラクター実技」テストに合格（中級レベル）**

5 **種目別 -「インストラクター実技」テストに合格（上級レベル）**

※1～4までを全て合格されると「ベーシックインストラクター」に登録することができます。
※さらに5に合格されると「インストラクター」資格に昇格登録することができます。
※資格取得講習会（教習ワークショップ）は、任意ですがテスト受験の試験対策となっています。

レベルアップ希望の方 ※JAFA旧資格から移行の方でベーシックレベル資格保有者
1日目の教習ワークショップ（インストラクター種目別実技）を受講することによりレベルアップ登録（ベーシック→インストラクターレベル）が可能です。
（テストは不要。受講料、登録料は有料。2016年9月末までに受講した場合適用）

単位について
※1日目講習会（教習WS）を全受講の場合

健康運動指導士/実践指導者	講義：3.8単位 実習：3.5単位	ACSM	7.25単位	JAFA（旧単位/新単位）	5.0単位/9.5単位

※JAFA教育単位　旧単位・・・旧資格保有者の方が受講された場合の単位数です。（資格名：ADI・AQWI・AQBI・AQI）
新単位・・・資格移行手続き済み方、GFI資格保有者の単位数です。（資格名：AD、SE、RE、AQW、AQD、WE）

申込方法

インターネット申込 ※5月下旬

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。

JAFAウェブサイト（www.jafanet.jp）

↓

セミナー・イベント

↓

JAFA/GFI資格取得講習会・認定テスト

講習会についてのお問い合わせ先
電話：03-3818-6939（平日9:30～17:30）

持ち物

・筆記用具（BまたはHBの鉛筆）、電卓（携帯電話不可）、時計、からだにフィットしたエクササイズウエア、シューズ（AD、WEは必携。他種目は任意）、タオル、昼食（詳細は受講票に記載します）

受講票

・開催の2週間前から1週間前までに、ご記入いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した「受講票メール」をお送りします。
・当日、印刷した「受講票メール」、または、メールの受信画面をご用意してご来場ください。
・認定テスト受験の方は受験票を郵送します。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。
※開催日5日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

受講料振込方法

・受付確認のメール受信後、7日以内に受講料をお振り込みください。
・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号（受付確認メールでお知らせします）を入力してください（例：1234キョウカイハナコ）。
・認定テストを受験の方は、顔写真を郵送してください（タテ2.5cm×ヨコ2cm 写真裏面に受験日、氏名を記入してください）。

※振込手数料はご負担ください。
※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。
※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただく場合があります。
※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねますのでご了承ください。

認定登録

認定登録者には、公益社団法人日本フィットネス協会の認定カードを発行します。※別途、登録料（インストラクターレベル合格者の方は登録料とJAFA会員年会費）がかかります。

資格有効期間・更新

裏面をご覧ください。

受付

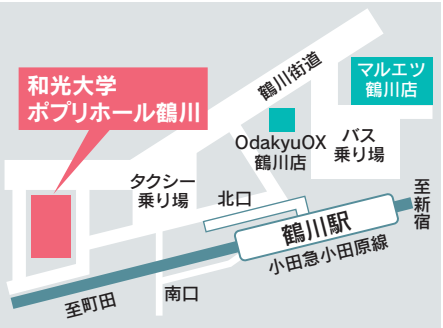
公益社団法人日本フィットネス協会
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
TEL:03-3818-6939　FAX:03-3818-6935
受付時間：月～金曜日 10:00～16:30（土・日・祭日は休み）

振込先

三井住友銀行　神田支店
普　通：No.901824
口座名：公益社団法人日本フィットネス協会

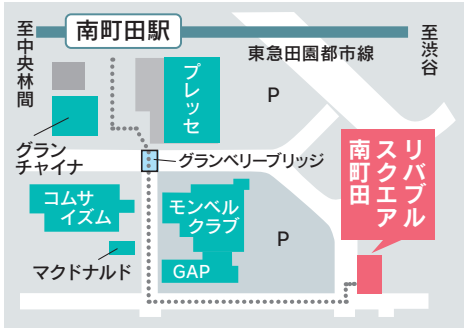
会場案内

東京 和光大学ポプリホール鶴川



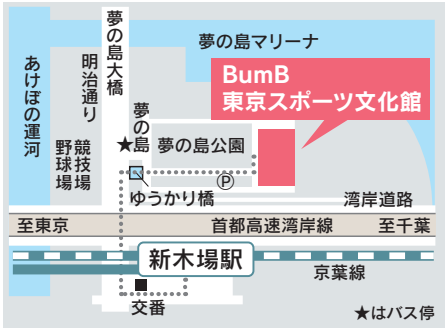
■「鶴川駅」までは新宿から
小田急小田原線急行で「新百合ケ丘」乗り換え
約37分。
■「鶴川駅」北口から徒歩約3分。

東京 東急リバブルスクエア南町田



■「南町田駅」渋谷駅から
東急田園都市線急行で「長津田駅」乗り換え約36分。
横浜駅からJR横浜線「長津田駅」乗り換え約26分。
■「南町田駅」より徒歩約4分。

東京 BumB東京スポーツ文化館

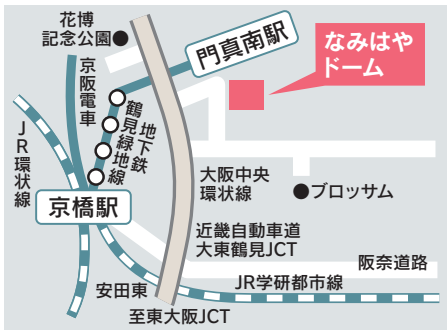


■東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線、「新木場駅」下車、徒歩10分
■都営バス「夢の島」バス停下車、徒歩5分

福岡 アクシオン福岡

■JR博多駅交通センターより14番乗り場から37・38・39のバスで約20分「アクシオン福岡前」下車
■地下鉄福岡空港駅より、地下鉄4番出口前のバス停から1・37・39のバス「アクシオン福岡前」下車

大阪 なみはやドーム



■地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅下車すぐ

［写真・動画・音声の記録について］
JAFA 主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者（JAFA事務局）及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、JAFAの広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

［個人情報の取り扱いについて］
お客様の個人情報は、公益社団法人 日本フィットネス協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただくことがあります。

GFIは「安全」で「楽しく」「効果的」な
指導スキルと知識が身につく資格です

JAFAが認定する主な資格

あなたに合った資格を取ろう!

6つの専門分野

GFI JAFA

フィットネスを目指して集団で行う運動(グループエクササイズ)を通して参加者の健康レベルの維持・向上を目指し、指導を行う指導者を「グループエクササイズフィットネスインストラクター(GFI)」と位置付けています。

SEI / SEBI
ストレッチングエクササイズ
柔軟性を高め、より円滑な関節運動を遂行させるエクササイズの指導者資格です。
柔軟性

AQDI / AQDBI
アクアダンスエクササイズ
水中における音楽を使った指導者資格です。
心肺系持久力

REI / REBI
レジスタンスエクササイズ
筋力や筋パワーの向上を目的とする自重負荷によるトレーニングの指導者資格です。
筋力・筋持久力

AQWI / AQWBI
アクアウォーキングエクササイズ
水中におけるウォーキングとレジスタンス運動の指導者資格です。
心肺系持久力

ADI / ADBI
エアロビックダンスエクササイズ
音楽を使った有酸素運動の指導者資格です。
心肺系持久力

WEI / WEBI
ウォーキングエクササイズ
正しい姿勢で対象者に合う歩き方を指導する資格です。
心肺系持久力

JAFA/GFI資格の更新について

認定登録後、約2年ごとに更新手続きが必要です(更新月は9月)。その間にJAFA教育単位が付与される講習会を受講するなどして、更新に必要な単位を取得してください。

更新に必要な単位数

・1～3種目保有:15単位　・5種目保有:17単位
・4種目保有:16単位　・6種目保有:18単位

単位取得のコツ

公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)の会員になると、単位取得に関する以下の特典があります。

・機関誌の購読単位として、1年間3単位取得。
・機関誌の誌面テスト提出で、1年間最大9単位取得可能。

JAFA会員になると、2年間で最大24単位取得できます。フィットネス指導者として長く活動するために、JAFA会員としてさまざまな可能性を見つけましょう!

ベーシックインストラクター
実演能力と指導能力について評価されます。
(中級レベル)

インストラクター
プログラミング能力とより高い指導能力について評価されます。
(上級レベル)

※インストラクターはベーシックインストラクターに合格している、または同時に受験することが必要となります。

JAFA
内閣府認定
公益社団法人
日本フィットネス協会
〒113-0033
東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
TEL:03-3818-6939 FAX:03-3818-6935