

# GFI資格認定テスト 教習ワークショッ

# GFI: Group exercise Fitness Instructor

グループエクササイズのプロフェッショナルを目指すなら、「安全」で「楽しく」「効果的」なプログラムを提供で きる指導スキルと知識が身につく JAFA 資格を取得しましょう!

エクササイズプログラムの多様化が進み、指導現場はフィットネスクラブだけでなく、医療機関や介護施設、教 育現場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、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・指導できる**質の高い指導者**が求められています。

特に、グループエクササイズはたくさんの人が一斉に運動できることや、コミュニケーションをとりながら楽し く運動できるため継続しやすく、**自治体の健康増進事業において有効な手段として注目**されています。

JAFA の GFI はプロのフィットネス指導者として長く活動したい方のための資格です。

フィットネス指導者としての知識や技術の向上をサポートする会員制度もあります。

詳細は、JAFA HPをご覧ください。



# 種目・レベルの紹介



エアロビックダンス エクササイズ インストラクター ADBI エアロビックダンス エクササイズ

REI レジスタンス エクササイズ インストラクター REBI 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 インストラクター SEBI ストレッチング エクササイズ インストラクタ-

WEI ウォーキング エクササイズ インストラクター

WEBI AQWBI ウォーキング エクササイズ プクアウォーキング エクササイズ インストラクタ・ インストラクター

AQWI AQDI アクアウォーキング エクササイズ インストラクター アクアダンス エクササイズ インストラクター

> AQDBI アクアダンス エクササイズ インストラクタ-

インストラクター

心肺系持久力筋力・筋持久力

インストラクタ-

柔軟性

SEI

心肺系持久力

指導者自身の好みや得手不得手に合わせて、GFI種目を選択できます。

エクササイズ の目的	指導の 場所	GFI種目	
	陸上	エアロビックダンス	音楽に合わせて動く
心肺系持久力	隆工	ウォーキング	
	水中	アクアダンス	音楽に合わせて動く
		アクアウォーキング	
筋力·筋持久力	陸上	レジスタンス	
柔軟性	陸上	ストレッチング	

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。

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。

\*\*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。



主催: 公益社団法人 日本フィットネス協会

### 開催要項

グループエクササイズインストラクターまたは、 1. 対象 インストラクターを目指す人

2. 開催日·会場 右頁参照

3. 参加費

下記「参加申込書」参照(すべて税込価格) ※ ご入金後のキャンセルによる返金はできかねます。

ご了承ください。

4. 申込方法

電話予約による先着順。定員になり次第、締め切り。 ①まず右記宛、電話にてご予約ください。

②参加申込書に必要事項をご記入いただき、顔写真を 1枚貼付して郵送してください。

③予約受付後7日以内に参加費を右記口座にお振り込 みください。その際、振込人名義は 「種目名」+「お名前(個人名)」としてください

(例:ADBIキョウカイハナコ)。

企業名や団体名で振り込む場合は、予約受付時に その旨をお伝えください。

④開催日の約2週間前までに受講票を送付します。 受講票は開催日当日に必ずご持参ください。

フリガナ

現住所

TEL

勤務先 又は

学校名

名称

所在地下

5. 受付開始 右頁「開催日程」参照

6. 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及 びシューズ、タオル、昼食(詳細は受講票にて)

7. 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。

8. 認定登録料

最初の1種目8,600円 2種目から2,200円 レベルアップ 2,200円

9. 資格有効期間

2年間 … 所定の講習会を受講し、継続教育単位15単 位を取得することにより更新できます。

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

※ 注:参加費振込・申込書返送は必ず7日以内にお願い致します。

### 個人情報の取り扱いについて

参加申込用紙に記載された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、今後の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。今後、 DM等の告知を希望されない場合は、参加申込用紙の末尾に記載されている「□ 私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。」という文言の□ 欄にレ印を入れてください。また、試験に合格された場合、JAFAの機関誌であるヘルスネットワークにお名前を掲載致します。掲載を希望されない場合は、参加申込用紙の 氏名欄下に記載されている「□ 私はヘルスネットワークの合格者一覧への名前掲載を希望しません。」という文言の□欄にレ印を入れてください。

キリトリ線

+		
教習ワークショップ 資 格 認 定 テ ス ト	M7.	
※ 投 靭 中 ニ フ し		
貝怕応止ナムト		·   =

※申込用紙上「違う種目を複数申し込む場合は、コピーしてお使いください」

□WEBIWEI	□REBI□REI	$\square$ AQWBI $-\square$ AQWI
□AQDBI—□AQDI	□ADBI—□ADI	□SEBI□SEI

(受験を希望される種目の一内にレ点を入れて下さい)

※企業タで振り込む際けぶず参加老夕を協会すでご油級下さい

タテ2.5 Cill 顔写真貼 国口の間

							**	企業-	名で振り	込む除	は必り参	加有名を	励会を	までご連絡下さい。
フリガナ						インスト		期	間		内 容	(施設	: 名	· 指導職種)
						ラクター	年	月	日~	月日				
氏 名				男・女		指導歷	年	月	日~	月日				
	生年月日西曆	年	月 日	血液型	型			Į	見在所	有し、	ている	資 格		
IAFA	(該当の方のみ)	GFI	(移行済の	方のみ)		取得年	月		資格名	1	No.			資格発行団体
JAFA 会員番号		No.				年	月							
ADI		JAFA AQUA				年	月							
No.		No.				フィットネ	ス指導線	圣験				年	ヶ月	
健康運動 実践指導者		健康運動 指導士												
No.		No.							■申	込箇列	行(右の枠	೬)に○を	入れ	て下さい

יע	レベル			試験項目	教習WS 受講(税込) ※1種目		テスト受験 (税込) ※1種目		テキスト代 (税込) ※1種目	
		1		フィットネス基礎理論	3,200円		2,200円		3,024円	
インスト	ベーシック インスト インスト	ンスト   テス	筆記 テスト	グループエクササイズ 指導理論	1,100円		1,100円		756円	
ラクター	ラクター	3		種目別指導理論	2,200円		1,100円		AD, RE, SE	
		4	実技	ベーシック種目別実技	3,200円		3,200円		1,620円 WE、AQ	
		5	テスト	インストラクター種目別実技	3,900円		3,200円		2,160円	

※テキストご注文の方は受講種目に○印の上、送料600円を含めた合算金額を振込金額合計欄に記入してください。

振込金額合計:

■ 私はヘルスネットワークの合格者一覧への名前掲載を希望しません。		私は今後、	DM等に
-----------------------------------	--	-------	------

所属部署(学部・専攻・学年)

私は今後、	DM等による研	肝修会等の催し・	その他の告知を希望しません。
-------	---------	----------	----------------

# GFI 資格認定テスト・教習ワークショップ スケジュール・教育単位

### 東京会場 ▶ 定員:各20名

				開催日・会場		動指導士/ 线指導者	ACSM / HFS	JAFA (旧単位/新単位)
	種目	WEBI · WEI 注1	開催日	2014年7月20日(日)、21日(月)	講義	1.5単位		
1	受付開始 締め切り	6月 5 日(木) 7月10日(木)	会場	東陽町ウエルネスセンター 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20	実習	3.5単位	5.0単位	3.5単位/7.0単位
	種目	REBI · REI	開催日	2014年7月26日(土)、27日(日)	講義	3.5単位		
2	受付開始 締め切り	6月 5 日(木) 7月15日(木)	会場	<b>有明スポーツセンター</b> 〒135-0063 東京都江東区有明2-3-5	実習	3.5単位	7.0単位	5.0単位/9.5単位
	種目	AQWBI·AQWI 注2	開催日	2014年8月1日(金)、2日(土)	講義	3.5単位		
3	受付開始 締め切り	6月12日(木) 7月18日(金)	会場	BumB東京スポーツ文化館 〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3	実習	3.5単位	7.0単位	5.0単位/9.5単位
	種目	AQDBI · AQDI 注3	開催日	2014年8月3日(日)、4日(月)	講義	3.5単位		
4	受付開始 締め切り	6月12日(木) 7月18日(金)	会場	BumB東京スポーツ文化館 〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3	実習	3.5単位	7.0単位	5.0単位/9.5単位
	種目	ADBI · ADI	開催日	2014年8月10日(日)、11日(月)	講義	3.5単位		
5	受付開始 締め切り	6月19日(木) 7月31日(木)	会場	和光大学ポプリホール鶴川 〒195-0053 東京都町田市能ヶ谷1-2-1	実習	3.5単位	7.0単位	5.0単位/9.5単位
	種目	SEBI · SEI	開催日	2014年8月30日(土)、31日(日)	講義	3.5単位		
6	受付開始 締め切り	6月19日(木) 8月20日(水)	会場	リバブルスクエア南町田 〒194-0004 東京都町田市鶴間3-10-2	実習	3.5単位	7.0単位	5.0単位/9.5単位

- ●注1 ············· 今回は、既にJAFA資格、旧FWI資格、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格をお持ちの方限定。
- ●注2及び注3…プールでの実習、テストはございません。陸上にて水中を想定した動きの表現が求められます。
- ※JAFA教育単位 旧単位・・・改定前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、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名:AD、SE、RE、AQW、AQD、WE)

# 1日目 教習ワークショップ

フィットネス基礎理論 9:30~11:30 グループエクササイズ指導理論 11:45~12:15 種目別指導理論 12:15~13:15 種目別ベーシックインストラクター実技 14:00~15:30

種目別インストラクター実技 14:00~ 15:30 種目別インストラクター実技 15:45~17:45 2日目 資格認定テスト

理論テスト(共通) 9:30~10:30 ベーシックインストラクター実技テスト 10:45~12:45

インストラクター実技テスト 13:30~15:30

※理論テストは、一斉に開始されますが受験科目により終了時間が異なります。 ※上記、基本スケジュールで会場の都合により順番等が変更となりますので ご了承ください。詳細につきましては、受験票にてご確認ください。

# 取得方法

### 共通 - 「フィットネス指導理論」テストに合格

現在JAFA資格を保有の方、及び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<u>免除</u>されます。

### |共通 - 「グループエクササイズ指導理論」テストに合格

2 既にJAFA資格を保有している方は、テストは<u>免除</u>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。

2種目からはテスト受験は必要ありません。

### 種目別 - 各「種目別指導理論」テストに合格

3 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。

#### 種目別 -4 夕 [廷]

各「種目別ベーシックインストラクター実技」テストに合格

# 種目別 - 名「種目別インストラクター実技」テストに合格

※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。 ※更に5に合格されると「イスントラクター」資格に昇格登録することができます。 ※教習ワークショップ受講は、任意ですがテスト受験の試験対策となっています。

### 教材

# 資格改定に伴い、新しくテキストができました。

(税込価格)

- ●フィットネス基礎理論(改定対応版) 3.024円
- ●グループエクササイズ指導理論756円
- ●エアロビックダンスエクササイズ 指導理論 1,620円
- ●レジスタンスエクササイズ指導理論 1,620円
- ●ストレッチングエクササイズ 指導理論 1,620円
- ●アクアエクササイズ指導理論 アクアウォーキング・アクアダンス共通のテキストです 2,160円
- ●ウォーキングブック(既刊)

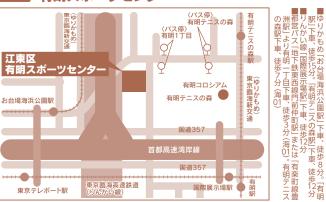
2,160円

# 会場案内図

### WE 東陽町ウエルネスセンター



### RE 有明スポーツセンター



### AQW・AQD BumB東京スポーツ文化館

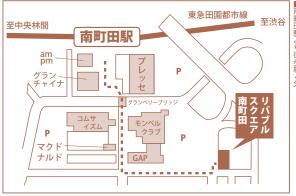


■都営バス「夢の島」 バス停下車、下車、徒歩10分 、川京葉線、 りんかい線 |新木場駅

### AD 和光大学ポプリホール鶴川



#### SE リバブルスクエア南町田



■南町田駅より徒歩約4分。 津田駅」乗り換え約26分。 車田駅」乗り換え約36分。または横浜駅からJR横浜線 画南町田駅までは渋谷駅から東急田園都市線急行で「長 線長津

### 公益社団法人 日本フィットネス協会(=JAFA) 正会員募集中!

フィットネスエクササイズの普及と発展を目的として フィットネスという言葉が出始めた創生期より「運動生理学 者」や「ダンスエキスパート」らとともに指導法の確立、テ キストの刊行、インストラクター資格の発行などを通じて常 に様々な分野、多岐にわたる専門家、団体とのつながりをも つ JAFA は業界屈指のネットワークを持ち、公的機関からも 長年の実績を認められています。

多種多様なプログラムに対応しなければならないフィットネ ス指導者だからこそ、JAFA に所属し息の長いインストラク ター・トレーナーとして活動・活躍をし続け「健康づくり」 に貢献していきましょう!!

※資格登録時にお得な正会員同時入会制度があります。

★会員特典もさまざま!詳細は HP をご覧ください。

日本フィットネス協会

検索

#### システム JAFA **GFI**

資格制度改定に伴い、総称「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」となりました。 よって、共通科目の「フィットネス基礎理論」「グループエクササイズ指導理論」については、最初の1 種目目に合格され登録された方は、2種目目以降は受験が免除されます。

また、全ての JAFA GFI 資格は2年ごとの9月末が有効期限となります。

必要継続教育単位数、更新料は種目数により異なりますので、資格登録の際にご確認ください。

