

JAJA GFIエグザミナー認定講習・試験 2026 年度

～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)の真価を広げよう！～

5 種目を開催

最大 3 種目(組合せ限定)の受講・受験が可能です

GFI エグザミナーは、健康社会の担い手 = GFI の生みの親(スペシャリスト)です。質の高い GFI を育成することで、グループフィットネスエクササイズと指導者の価値を高めることを理念として活動してきます。GFI エグザミナーとして活動領域を広げたい方は、ぜひ受講・受験に挑戦してください。

GFI エグザミナーとして担当できること

- ・GFI 各種目の実技講習会デ、講師を担当できる
 - ・GFI 各種目の資格認定テスト(筆記・実技)の試験官を担当できる
 - ・GFI 資格『養成校』における資格認定テスト(筆記・実技)の試験官を担当できる
 - ・GFI スキルアップセミナーの講師を担当できる
- ※ (公財)健康・体力づくり事業財団による健康運動実践指導者養成講習会および養成校において、実技評価委員を担当する場合があります。

開催種目

AD(エアロビックダンスエクササイズ)
RE(レジスタンスエクササイズ)
SE(ストレッチングエクササイズ)
AQW(アクアウォーキングエクササイズ)
AQD(アクアダンスエクササイズ)

GFI エグザミナーに求められる能力

- ・フィットネスに関連する知識
- ・プレゼンテーション能力
- ・プログラム作成能力
- ・正しいエクササイズを見極め評価する能力 等



■講習・認定試験 内容・開催スケジュール

日程	会場	内容	料金(税込)
3 月 18 日(水) 13:00～配信 (視聴期間 40 日間) 視聴申込期間 3 月 18 日 13:00～ 3 月 25 日 16:00	オンライン (オンデマンド)	<u>共通講習</u> ・パワーポイント操作 約 15 分 ・プレゼンテーション&フィードバック 55 分 ・Zoom 機能の理解と操作 約 47 分 ・JAJA 視点での実技試験の評価について 約 6 分 <u>種目別講習</u> ・実技評価 解説・ドリル 各約 20 分	受講・受験料 合計(税込) 1 種目 61,600 円 2 種目 90,200 円 3 種目 118,800 円
事前課題 提出必 4 月 2 日(木)	-	<u>事前課題(実演動画)の提出</u> (提出課題は次ページを参照) ・デモンストレーションテスト ・プログラム作成能力	
4 月 18 日(土)	オンライン (Zoom)	<u>講習(全員) 9:10～10:20</u> ・プレゼンテーション実習(指定 PPT) <u>講習(種目別) 約 90～110 分</u> 各種目の開始時間、終了時間は別紙スケジュール表を参照 ・実技評価実習 ・プログラム作成能力実演 ・フィードバックドリル ・認定テスト内容 説明	《JAJA 教育単位》 ▽オンデマンド講座 共通 2.5 単位 種目別 1.0 単位×種目数 ▽4/18 講習 共通 2.0 単位 種目別 2.0 単位×種目数
4 月 25 日(土)	東京会場 古石場 文化センター (東京都江東区)	<u>試験:筆記 10:00～</u> 1 種目受験 40 分、2 種目受験 50 分、3 種目受験 60 分 GFI 共通理論、種目別指導理論より出題 <u>試験:実技</u> 各種目の開始時間、終了時間は別紙スケジュール表を参照 プレゼンテーション(指定 PPT)リアル版 実技評価 プログラム作成	*GFI エグザミナー、GFI ディレクターは免除科目、一部減額があります。


次ページの「募集要項」「事前課題について」「試験について」等もご参照ください




主催・問い合わせ先 公益社団法人日本フィットネス協会(JAJA)
〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1 横山町ダイカンプラザ 603
TEL:03-6240-9861 E-mail gfi@jafa-net.or.jp



■募集要項

対象 (受験資格)	<ul style="list-style-type: none"> ・公益社団法人 日本フィットネス協会の会員であること。 ・受験種目のインストラクターレベルの GFI 資格取得者であること(例:ストレッチングのエグザミナー資格を取得したい→GFI 資格「SEI」の取得が必要)。 ・受験種目の指導経験が1年以上あること。 ・パワーポイント、ZOOM の基本操作ができる方 (必須操作:スライドショー、画面共有)
定員	8 名/1種目 最少催行人数 3 名
申込方法 申込受付期間	<p>JAJFA オフィシャルコンテンツサイトの申込フォームより受付します。</p> <p>サイトの利用には新規アカウント登録が必要です。</p>  <p>・講習(4/18)&認定テスト(4/25)…2026 年 1 月 22(木)13 時～3 月 17 日(火)16 時</p> <p>・オンデマンド講習…2026 年 3 月 18 日(水)13 時～3 月 25 日(火)16 時</p> <p>(オンデマンド講習は認定テスト受験者が受講対象。オンデマンドのみの単体申込は不可。)</p>

■事前課題について

事前課題の提出 (動画)2 点	<p>講師(GFI エグザミナー)としての手本となる動き、指導について評価、確認をしますので、以下の内容を撮影し、動画データを提出してください。</p> <p>撮影について(申込画面下部)>></p>  <p>1、デモンストレーションテスト 受験種目(基礎能力:ベーシックレベル)の規定動作の実演、規定動作の指導</p> <p>2、プログラム作成能力※ 受験種目(応用力:インストラクターレベル)の実演、指導の確認</p> <p>1 種目につき上記 1、2 の 2 点を撮影。 動画送信先 gfi@jafa-net.or.jp 提出方法…「ギガファイル便」「OneDrive」「Google ドライブ」「Canva」等</p> <p>※プログラム作成能力は、4/25 の試験当日に、現地で実演、指導を行っていただきます。</p>
提出期限	2026 年 4 月 2 日(木)16 時

■認定試験について

筆記	<p>A、GFI 共通理論 B、種目別指導理論(×受験種目数) より出題。正答率70%以上で合格。 試験時間:A+B で 1 種目の場合は 40 分、2 種目 50 分、3 種目 60 分 再受験は追加料金がかかります。</p>
実技 (各種目)	<ul style="list-style-type: none"> ・実技評価 ・プログラム作成能力 ・プレゼンテーション ・デモンストレーション(動画提出)
持ち物	ウェア、シューズ(AD は必携)、筆記用具、テキスト(GFI 関連)、ノート PC(任意)

4/25 試験会場:古石場文化センター 〒135-0045 東京都江東区古石場 2-13-2
JR京葉線「越中島」駅 3 番出口より徒歩 10 分
東京メトロ東西線「門前仲町」駅 2 番出口より徒歩 10 分
東京メトロ東西線「木場」駅 4 番出口より徒歩 10 分

■資格認定登録等について

認定登録料	試験に合格された方は、GFI エグザミナーとして公益社団法人日本フィットネス協会に登録していただきます。認定登録料:16,500 円(税込)
スタートアップ 研修	GFI エグザミナー合格者(認定登録者)の研修です(オンライン-Zoom)。 開催日 2026 年 6 月 27(土)、7 月 4 日(土) 受講料 13,200 円-予価
資格更新	GFI エグザミナーは認定登録後、2 年ごとに更新手続きが必要です。 資格更新料:11,000 円(税込) 2 年間で指定の研修会を受講してください。 また、JAJFA 正会員の継続も必須です(年会費:15,000 円)。

主催・問い合わせ先 公益社団法人日本フィットネス協会(JAJFA)
〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1 横山町ダイカンプラザ 603
TEL:03-6240-9861 E-mail gfi@jafa-net.or.jp

