



オフィシャルコンテンツサイト official contents site

ご利用ガイド
2026年1月版

もくじ

- 1. オフィシャルコンテンツサイトとは？
- 2. どんなことができるの？
- 3. どうやって使うの？
- 4. アカウムの作成方法
- 5. コンテンツを見てみよう
- 6. JAF教育単位証明をもらう
- 7. 追記事項
- 8. お問い合わせ先

1. オフィシャルコンテンツサイトとは？

・日本フィットネス協会（JAFA）が主催している講習会（実地講習会・オンデマンド講座・オンライン講座）の申込み・動画配信に関する情報を集約したページとなっています。

2. どんなことができるの？

- 申込みから受講料のお支払いまでサイト内で行うことができます。
- コンテンツサイトでは、受講料をクレジットカード決済、コンビニ決済、銀行振込で支払うことができます。
- オンデマンド講座では、決済後にすぐ視聴を開始することができます。 ※一部、決済方法を除く

3. どうやって使うの？

- ・コンテンツサイトを利用するためには、利用登録（アカウント作成）が必要です。ご利用ガイドを見ながらアカウントを作成してみましょう。

4. アカウントの作成方法

ログイン

メールアドレスまたはアカウント名

パスワード

ログイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

ユーザID・パスワードは他人に知られることのないように大切に保管してください。

パスワードを忘れた場合は「パスワードを忘れた方はこちら」からパスワードを再設定してください。

[新規登録の方はこちら](#)

- 1. スマホから<https://jafa.share-wis.com/>へアクセスします。



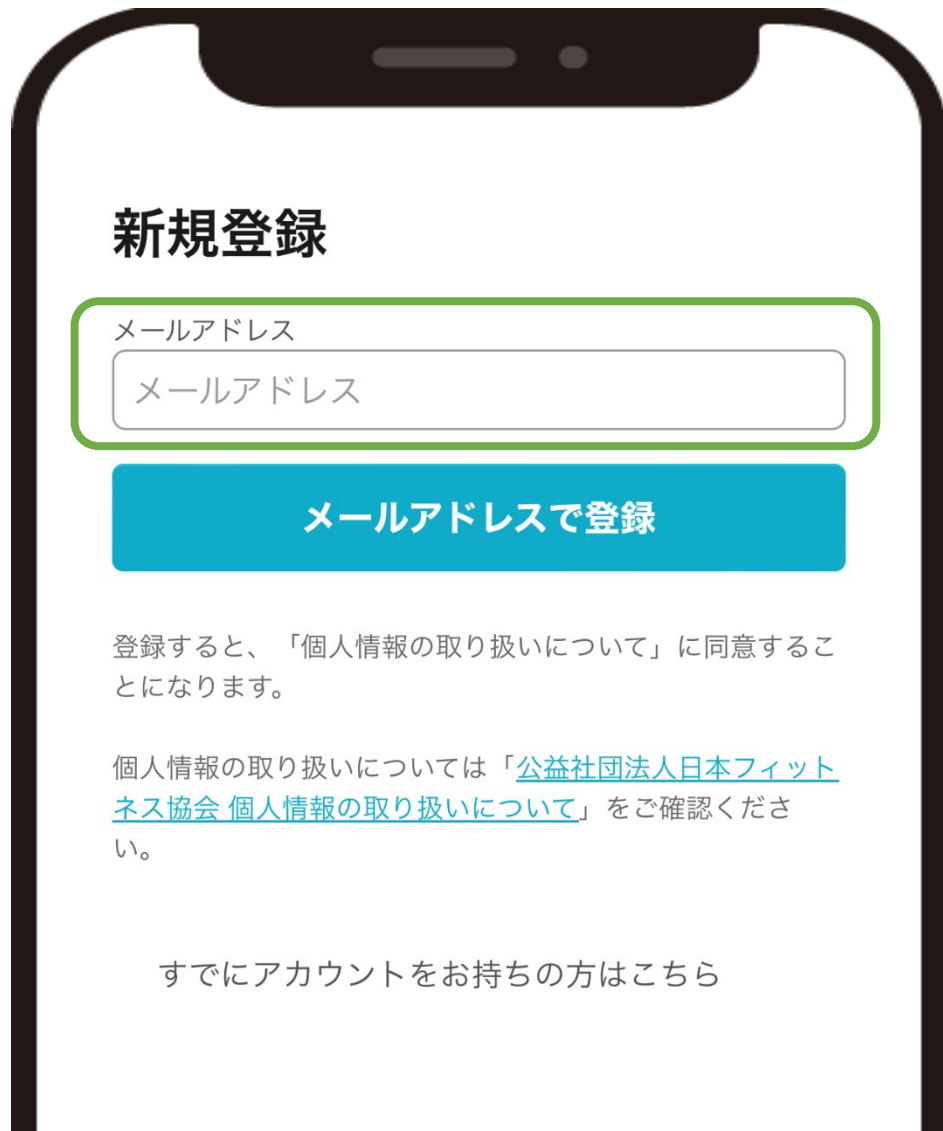
左記のQRコードからでもアクセスできます。

- 2. はじめて利用する方は、「新規登録の方はこちら」を選択して次へ進んでください。

※新規登録が完了すると、次回からは「メールアドレスまたはアカウント名」と「パスワード」でログインできるようになります。

4-2. メールアドレスで登録

(アカウントの作成方法)



The image shows a smartphone screen with a registration form. At the top, the title '新規登録' (New Registration) is displayed. Below it is a text input field labeled 'メールアドレス' (Email Address) with a placeholder 'メールアドレス'. A green arrow points from the right towards this field. Below the input field is a blue button labeled 'メールアドレスで登録' (Register with Email Address). Under the button, there is a line of text: '登録すると、「個人情報の取り扱いについて」に同意することになります。' (By registering, you agree to the 'Terms of Use Regarding Personal Information'). Below this is a link: '個人情報の取り扱いについては「[公益社団法人日本フィットネス協会 個人情報の取り扱いについて](#)」をご確認ください。' (For details on the handling of personal information, please check the 'Terms of Use Regarding Personal Information' of the Japan Fitness Association). At the bottom, there is a link: 'すでにアカウントをお持ちの方はこちら' (If you already have an account, click here).

3. メールアドレスを入力して「メールアドレスで登録」を選択して次へ進んでください。

※メールアドレスを登録すると「個人情報の取り扱いについて」に同意することになりますので、事前にご確認ください。

4-2. メールアドレスで登録②

(アカウントの作成方法)

メールアドレスで登録

メールアドレス

入力したアドレスが表示されます。

パスワード

パスワード

アカウントを作成

4.パスワードを設定して「アカウントを作成」してください。

※パスワードには、6文字以上（英大文字・英小文字・数字・記号の4種類の文字種のうち3種類以上を含む）で設定してください。



4-2. メールアドレスで登録③

(アカウントの作成方法)

認証メールを送信しました

ご入力いただいたメールアドレス宛に認証メールをお送りしました。メールの指示に従って認証手続きを完了してください。

[メールを再送する](#)

[登録をキャンセルする](#)

- ・「アカウントを作成」をすると「メール認証のご依頼」メールが入力したアドレスに届きます。
- ・メール本文の案内に沿ってメール認証を完了してください。

※認証メールが届かない場合は、以下の内容を確認ください。

- ・メールアドレスの入力を間違えている
- ・迷惑メールフォルダに入ってしまった
- ・セキュリティ設定により受信できない状態にある


どの項目も該当しない場合は別のメールアドレスを使ってアカウントを作成し直してみてください。

4-2. メールアドレスで登録④

(アカウントの作成方法)



※登録したメールアドレスに
「アカウント登録完了のお知らせ」のメールが届きます。

アカウント名が自動で作成されますので、の箇所をタップして内容を確認することができます。

5.コンテンツを見てみよう

コンテンツサイトは、「カテゴリー」と「コース」によって構成されています。見たいカテゴリーを確認して「コース」を選びましょう。

カテゴリー

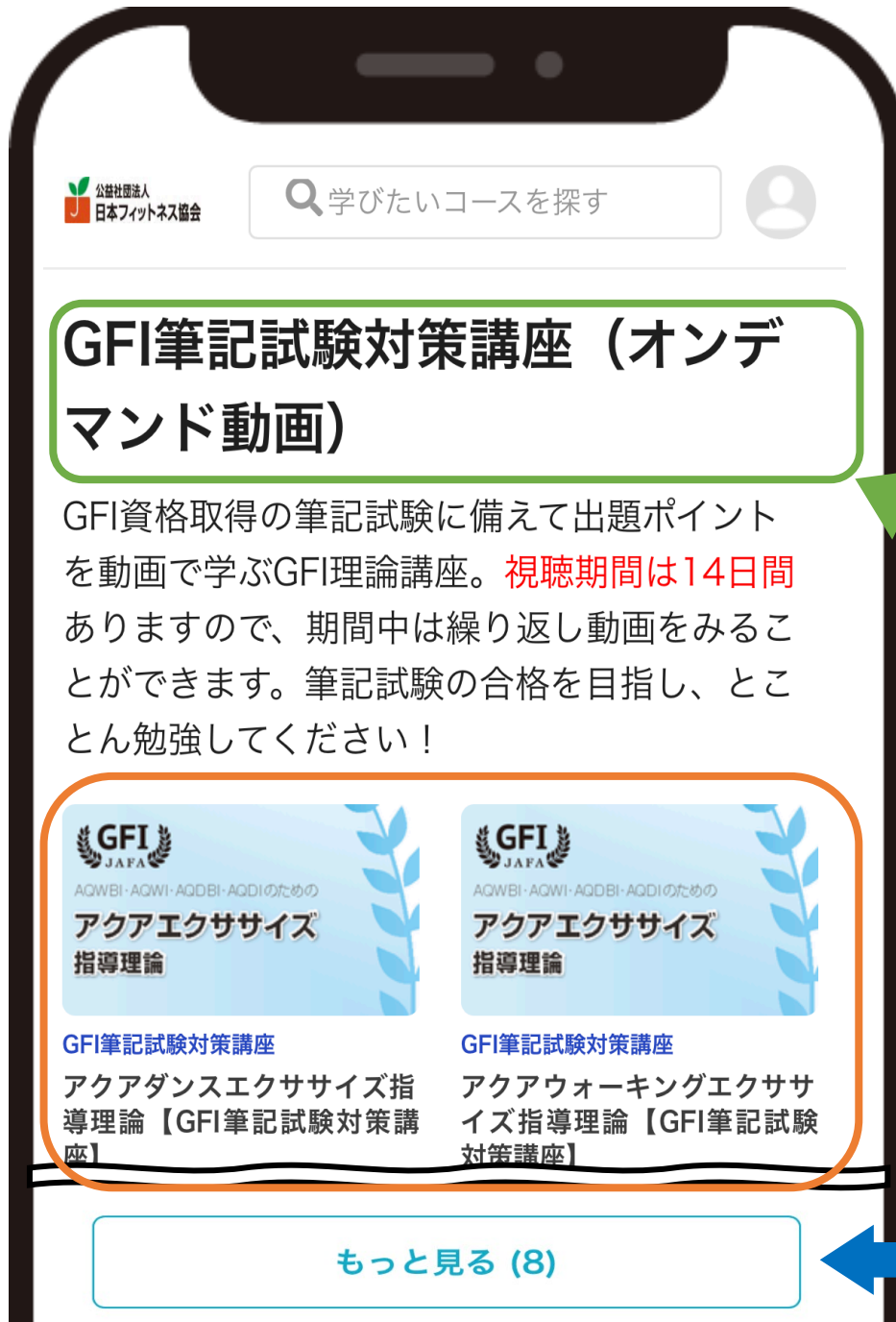
【補足】

オンデマンド・・・録画した動画を配信。
見る時間を自分で自由に決められる。（※視聴期間に制限ある）

オンライン・・・LIVE配信。配信される時間が決まっている。
（見逃すとあとから見られない）

コース

コースが4つ以上ある場合、ここから他コースを選択できます。



5.コンテンツを見てみよう②

コースを選択すると、講座概要やサンプル動画が確認できます。

このコースを受講する場合は「コースを受講」を選択してください。



5.コンテンツを見てみよう③

「コースを受講」を選択すると「アカウントのご確認」画面に推移します。

ここで必要事項を入力してください。

※一度、受講すると項目内容が保存され、次回以降の入力を省略できます。

特定のコースではクーポン割引を受けられます。
クーポンをお持ちの方はこちらに入力ください。

※クーポンの使用条件を満たしていなく、その割引を受けて受講したことが発覚した場合、差額+手数料をご請求いたします。

※このコースは例として特別にクーポン入力画面を表示しています。このコースでのクーポン利用はできません。

 エアロビックダンスエクササイズ指導理論【GFI筆記試験対策講座】

受講料 ¥3,300

合計額（税込） ¥3,300

クーポンをお持ちの方はこちら

アカウントのご確認

JAFA 総務
soumu@jafa-net.or.jp

* 氏名

* 姓
せい

5.コンテンツを見てみよう④

お支払い方法の選択



クレジットカード



カード番号

1234 1234 1234 1234

カード名義

TARO YAMADA

有効期限

月 / 年

セキュリティコード ?

CVC

☐ このクレジットカード情報を登録する

次に進む

※お客様情報はSSLによって暗号化され、安全な通信でお手続きを進めていただけます。



銀行振込



コンビニ決済



お支払いは

「クレジットカード決済」・「銀行振込」・「コンビニ決済」がご利用いただけます。

選択した、お支払い方法の必要事項を入力して「次に進む」と確認画面となりますので、コース内容を確認して「注文を確定する」を選んでください。

※注文を確定してしまうと「取り消し」ができませんので、内容を必ず確認してください。

※1「コンビニ決済」・「銀行振込」の場合、ご入金後、視聴開始まで最大3営業日かかる場合があります。

※2「コンビニ決済」・「銀行振込」の場合、振込先がメールで届きます。

振込先は日本フィットネス協会ではなく、集金代行の「株式会社シェアウィズ」となりますので、ご注意ください。

※3「コンビニ決済」の場合コンビニ決済手数料180円（税込）が加算されます。

※4「銀行振込」の振込手数料はご負担願います。

5.コンテンツを見てみよう⑤

購入完了

この度はご購入いただきありがとうございました。
確認のメールを ご自身のメールアドレス 宛にお送り
させていただきましたので、ご確認ください。
ご購入いただいたコースは マイコース から受講いた
できます。



エアロビクダンスエクササイズ指導理論
【GFI筆記試験対策講座】

0/6のレクチャーを完了しました

さらにコースを探す

購入完了するとご自身のメールアドレスに確認のメール
が送信されます。

購入したコースは視聴期間が終わるまでは「マイコー
ス」に入ります。

購入後はマイコースを確認してみましょう。

5.コンテンツを見てみよう⑥

(購入後のコース画面)

受講期限と残り日数

公益社団法人
日本フィットネス協会

🔍 学びたいコースを探す

GFI
ADBI-ADJのための
エアロビックダンス
エクササイズ
指導理論

エアロビックダンスエクササイズ指
導理論【GFI筆記試験対策講座】

受講期限: 2023/02/03 (残り14日)

1/6のレクチャーを完了しました

コースの内容 この講座について テキストについて

合計 計 1時間7分

セクション 1 : 第1章 「有酸素性運動の基礎知識」は省略

1	▶ 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	26:33
---	-------------------------------	-------

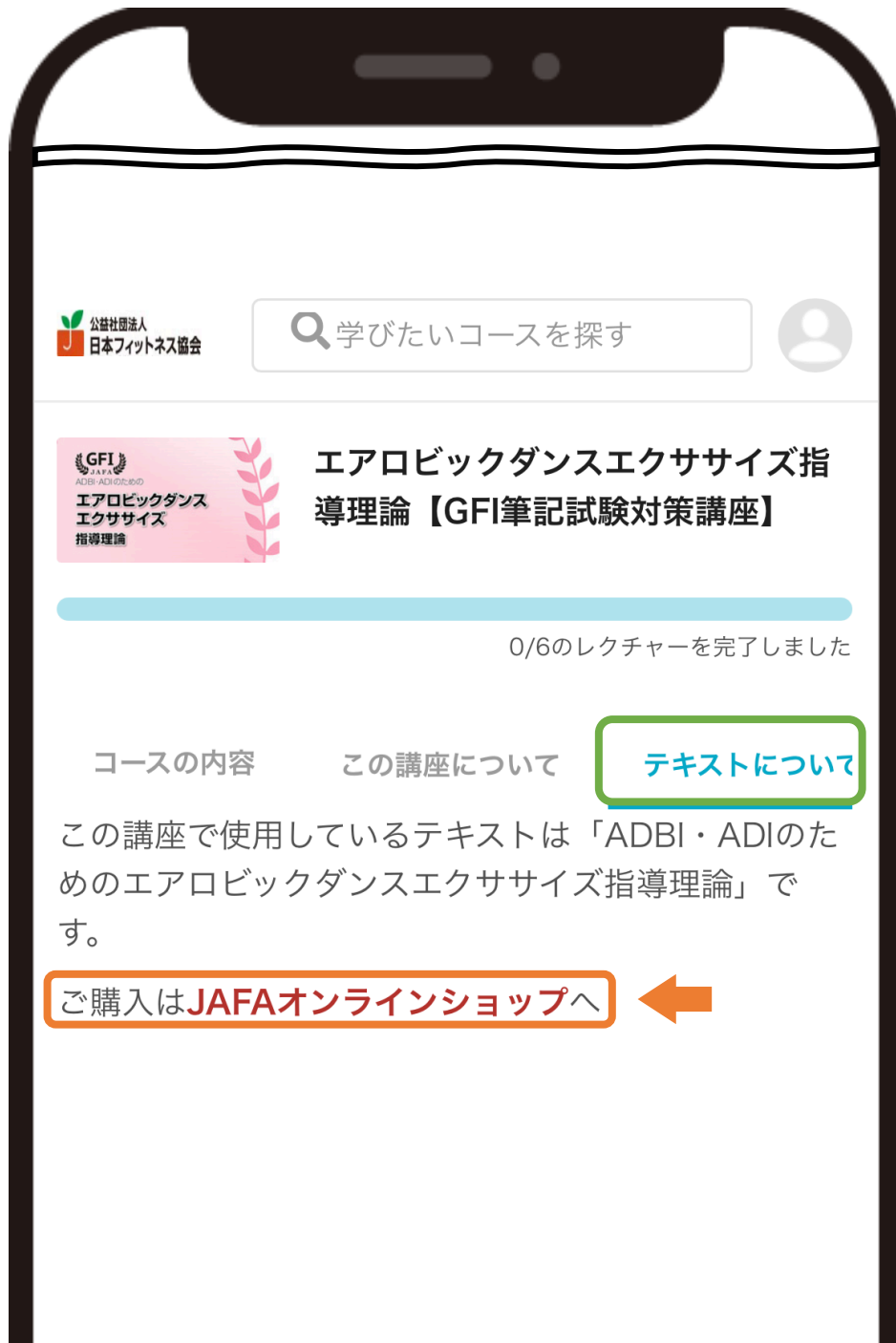
このコースで学べる内容と視聴時間

※希望の章を選んで視聴できます。

5.コンテンツを見てみよう⑦

コースによってはテキスト（教本）を使って学習を進めています。

購入を希望される場合は「JAFAオンラインショップ」からご購入いただけます。
※JAFAオンラインショップはコンテンツサイトとは別サイトになります。



5.コンテンツを見てみよう⑧

コース内容を選択すると各章のタイトルが確認できます。

見たい内容を選択すると各章の動画再生ページに進みます。

※初回は順番に学習していきましょう。



GFI
エアロビックダンス
エクササイズ
指導理論

エアロビックダンスエクササイズ指導理論【GFI筆記試験対策講座】

0/6のレクチャーを完了しました

コースの内容 この講座について テキストについて

合計 計 1時間7分

セクション 1：第1章 「有酸素性運動の基礎知識」は省略

1	▶ 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	26:33
2	▶ 第3章 エアロビックダンスエクササイズの基本の動き	13:24
3	▶ 第4章 エアロビックダンスエクササイズのプログラミング	19:00
4	▶ 第5章 エアロビックダンスエクササイズの指導法	4:38
5	▶ 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	3:08

レクチャー1:
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 ▶

5.コンテンツを見てみよう⑨

※用語解説

シークバーとは？

再生箇所を表示する機能のことです。

音楽やムービーの始めから終わりまでのうちどこまでを再生しているのかが「スライダー（●）」の位置によって視覚的に把握できる。

スライダーを指で直接移動させ、それによって任意の箇所から再生を始めることができる。



再生・一時
停止

10秒戻す・進む

音量

シークバー
(ミュートになっている
と音が出ません)

動画の残り時間

再生速度

再生画面を
大きく表示

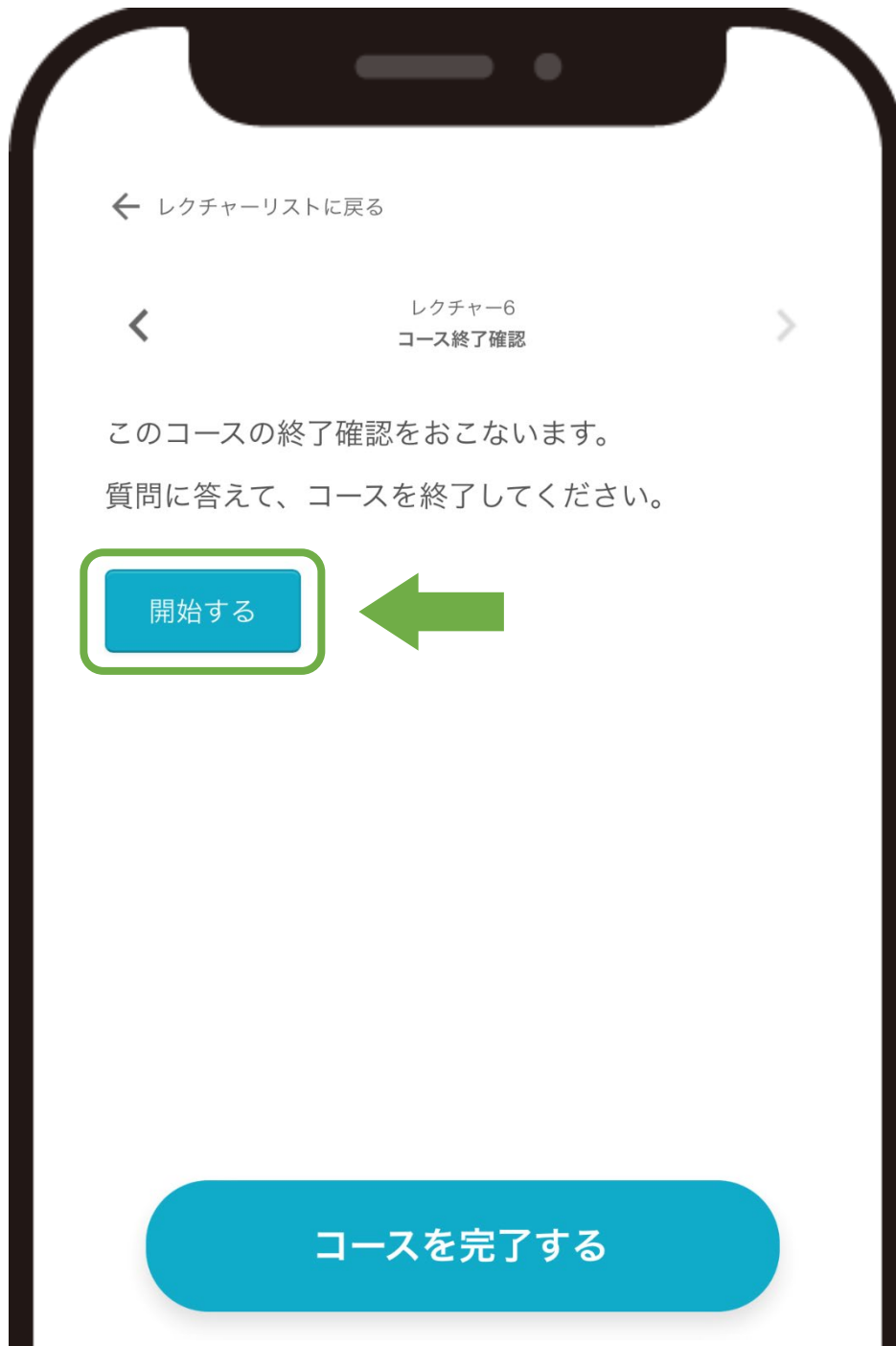
6. JAF A教育単位証明をもらう①

(GFI資格をお持ちの方)

GFI資格をお持ちの方は、JAF A教育単位証明をメールで受け取ることができます。

各コースの最後に「コース終了確認」を開始してください。

※送信されるアドレスは、アカウント作成した時に登録したアドレスへ送信されます。



6. JAF A教育単位証明をもらう②

(GFI資格をお持ちの方)

コース終了確認

受講いただきありがとうございました。コースを終了します。

すでにGFI資格をお持ちの方は、資格の更新に必要な受講終了を証明するメールを送信いたします。「JAF A教育単位証明の発行を希望する」を選んでください。

これから資格を取得される方は「希望しない」を選んでいただきコースを終了してください。視聴期間中は何度でも繰り返し動画を見ることができますので、テキストを参照しながら復習してみてください。

☒ JAF A教育単位証明の発行を希望する

☐ 希望しない

終了

「JAF A教育単位証明の発行を希望する」を選んでください。

※GFI資格をお持ちでない方・証明書の発行を希望しない方は「希望しない」を選んでください。

7. 追記事項

●クレジットカードの明細表記の変更について

クレジットカード明細について、「JAFA」と記載されます。

●領収書の発行について（適格請求書発行事業者登録番号対応）

どの決済方法を選んでも、ご自身で領収書を発行することができます。

以下の手順でユーザーは領収書を表示することができます。

アカウントメニュー > アカウント設定 > 購入履歴 を開きます。

「領収書」のリンクをクリックします。

領収書が表示されます。必要に応じてプリントアウトして利用できます。

※宛名はユーザー自身で任意の名称を設定することが可能です。

8. お問い合わせ先

- ・オリジナルコンテンツサイトのご利用方法等についての、お問い合わせは下記へお願いいたします。

(公社) 日本フィットネス協会 (JAFA) 事務局

- ・メール：soumu@jafa-net.or.jp

※お問い合わせ内容によっては、ご返答までお時間を頂く場合がございます。

- ・TEL：03-6240-9861

受付時間：9:30～12:00および13:00～16:00（土日祝・年末年始を除く）