



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. アカウントの作成方法
- 5. コンテンツを見てみよう
- 6. JAFA教育単位証明をもらう
- 7. 追記事項
- 8. お問い合わせ先

I. 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

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



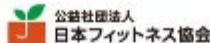
左記のQRコードからでもア
クセスできます。

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)



新規登録

すでにアカウントをお持ちの方はこちら

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレスで登録

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。

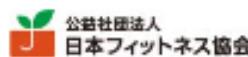
個人情報の取り扱いについては「[公益社団法人日本フィットネス協会](#) [個人情報の取り扱いについて](#)」をご確認ください。

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

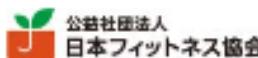
アカウントを作成

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)



- ・「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](#)

※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ている
- ・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)



アカウント名が自動で作成され
表示されます。



オフィシャルコンテンツサイト
official contents site

※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。



5. コンテンツを見てみよう

オフィシャルコンテンツサイト official contents site



JAFIAからのお知らせ

2022年9月28日

new

【new】新コース配信開始のお知らせです！

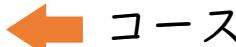
GFI筆記試験対策講座（オンデマンド動画）



カテゴリー

GFI資格取得の筆記試験に備えて出題ポイントを動画で学ぶGFI理論講座。視聴期間は14日間ありますので、期間中は繰り返し動画をみることができます。筆記試験の合格を目指し、とことん勉強してください！

 GFI筆記試験対策講座 アクアエクササイズ 指導理論 1時間27分の動画講座	 GFI筆記試験対策講座 アクアエクササイズ 指導理論 1時間25分の動画講座	 GFI筆記試験対策講座 ウォーキングエクササイズ 指導理論 56分の動画講座	 GFI筆記試験対策講座 ストレッチングエクササイズ 指導理論 1時間10分の動画講座
---	---	---	---



コース

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。

【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)

もっと見る (8) ↗

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

(コースを選ぶ)

The screenshot shows the GFI Online Learning Platform. At the top, there is a navigation bar with the Japanese Gymnastics Federation logo, a search bar, and a user profile icon. The main content area displays a course titled "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】". The course summary indicates it covers the basic knowledge, movements, programming, and teaching methods of aerobics. A thumbnail image shows a woman in a pink shirt demonstrating a move. Below the thumbnail is a circular diagram titled "5-2 指導の循環" (Guiding Cycle) with a play button icon. The course price is listed as ¥3,300, and a large orange button labeled "コースを受講" (Enroll in course) is highlighted with a green box. To the right of the course details, there is a sidebar with the GFI logo and the text "ADBI・ADIのための エアロビックダンス エクササイズ 指導理論".

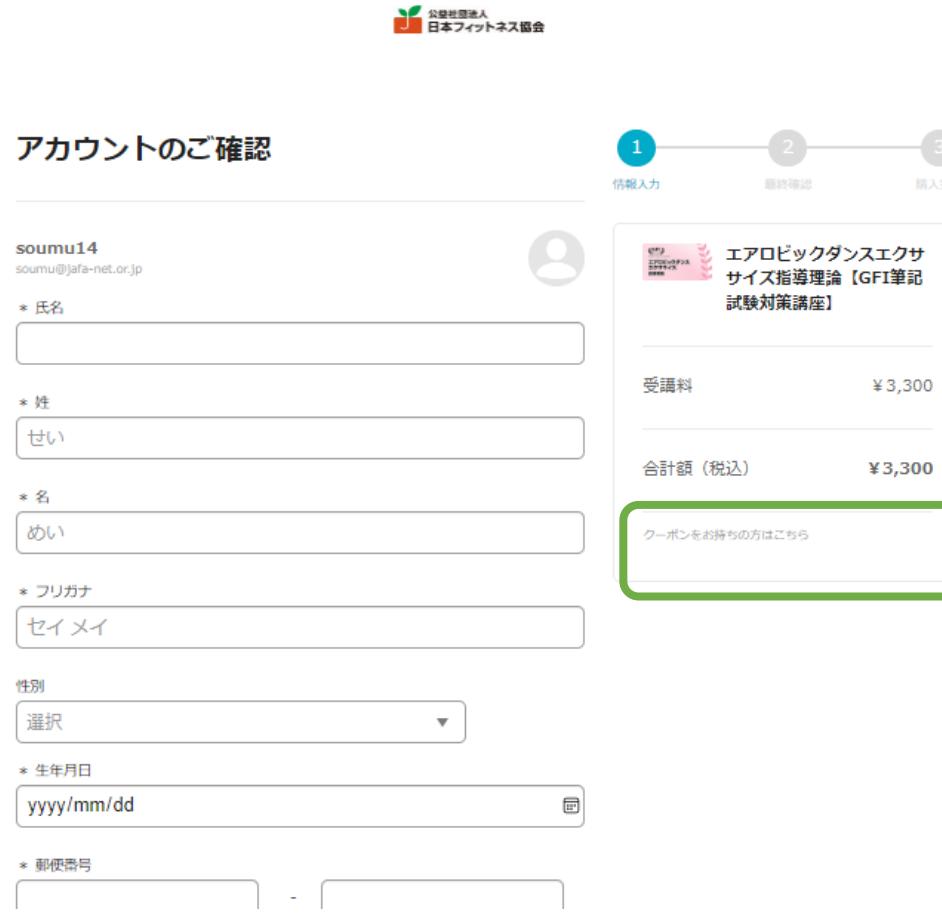
コースを選択すると、講座概要やサンプル動画が確認できます。

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。

別のコースを確認する場合は の項目からトップ画面やカテゴリーに戻ることができます。

5. コンテンツを見てみよう③

(アカウント情報の確認とクーポンについて)



The screenshot shows the 'Account Confirmation' page of a fitness organization's website. At the top, there is a logo for '公益社団法人 日本フィットネス協会'. The page title is 'アカウントのご確認'. A progress bar at the top right shows steps 1 (情報入力), 2 (確認確認), and 3 (購入完了). The main content area displays a course registration form for '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】'. The form includes fields for '受講料' (¥3,300) and '合計額(税込)' (¥3,300). A green box highlights the 'クーポンをお持ちの方はこちら' button. Other form fields include: * 氏名 (soumu14, soumu@jafa-net.or.jp), * 姓 (せい), * 名 (めい), * フリガナ (セイメイ), 性別 (選択), * 生年月日 (yyyy/mm/dd), and * 郵便番号.

「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いく、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。

5. コンテンツを見てみよう④

(お支払い方法の選択)

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 

お支払い方法は

「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。

※「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。

※「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。

※「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。

※「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

(購入完了からマイコース)

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](#) から受講いただけます。

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】

さらにコースを探す

公認社団法人
日本フィットネス協会

1 2 3

情報入力 最終確認 購入完了

このコースには、1時間6分の動画レクチャーが含まれています。

すでにGFI資格をお持ちの方は継続単位が付与されます。（フィットネス基礎理論2.5単位、グループエクササイズ指導理論1.0単位、種目別指導理論1.5単位）

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)



公認社団法人
日本フィットネス協会

学びたいコースを探す

マイコース soumu14

GFI
ADBI・ADIのための
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
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】

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

受講する

受講期限: 2022/12/30 (残り14日)

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

セクション 1 : 第1章 「有酸素性運動の基礎知識」は省略

	合計 1時間7分
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
6	AB コース終了確認

「受講する」から視聴を開始できます。

受講期限と残り日数

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

(テキスト(教本)について)



公認団体
日本フィットネス協会

学びたいコースを探す

マイコース テスト

GFI
JAFA
ADBI・ADIのための
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
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】

6/6のレクチャーを完了しました

受講期限: 2022/12/30 (残り14日)

コースの内容
この講座について
テキストについて

この講座で使用しているテキストは「ADBI・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ指導理論」です。

ご購入はJAFAオンラインショップへ

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

(コース内容について)



公認社団法人
日本フィットネス協会

学びたいコースを探す

マイコース テスト

GFI
JAFA
AOBI-AOIのための
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
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】

6/6のレクチャーを完了しました

受講期限: 2022/12/30 (残り10日)



コースの内容

この講座について

テキストについて

セクション 1: 第1章 「有酸素性運動の基礎知識」は省略

合計 1時間7分

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	学習する
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	
6	AB コース終了確認	

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。

「学習する」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

5. コンテンツを見てみよう⑨

(動画の再生をしよう)



※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。

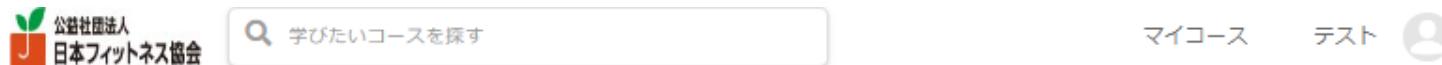
音楽やムービーの始めから終わりまでのうちどこまでを再生しているのかが「スライダー (●)」の位置によって視覚的に把握できる。

スライダーをマウスで直接移動させ、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。

動画を最後まで再生すると「次のレクチャーへ」進むことができます。

6. JAFA教育単位証明をもらう①

(GFI資格をお持ちの方)



このコースの終了確認をおこないます。

質問に答えて、コースを終了してください。

開始する

GFI資格をお持ちの方は、JAFA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。



レクチャー 6: コース終了確認

コースに戻る

6. JAFA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

コース終了確認

テストを終了する

未解答の問題がある場合、終了ボタンは押せません。

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。「JAFA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。

JAFA教育単位証明の発行を希望する

希望しない

終了



「JAFA教育単位証明の発行を希望する」を選んでください。

※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できます。

8. 追記事項

- 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ひいたします。

(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)