



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. 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？

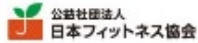
- 申込みから受講料のお支払いまでサイト内で行うことができます。
- コンテンツサイトでは、受講料をクレジットカード決済、コンビニ決済、銀行振込で支払うことができます。
- オンデマンド講座では、決済後にすぐ視聴を開始することができます。 ※一部、決済方法を除く

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

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



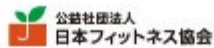
左記のQRコードからでもアクセスできます。

- 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。

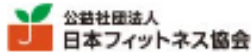
個人情報の取り扱いについては「[公益社団法人日本フィットネス協会 個人情報の取り扱いについて](#)」をご確認ください。

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

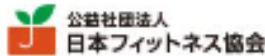
アカウントを作成

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)



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。

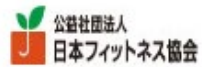
※認証メールが届かない場合は、以下の内容を確認ください。

- ・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)



🔍 学びたいコースを探す

マイコース

soumu14



← アカウント名が自動で作成され表示されます。



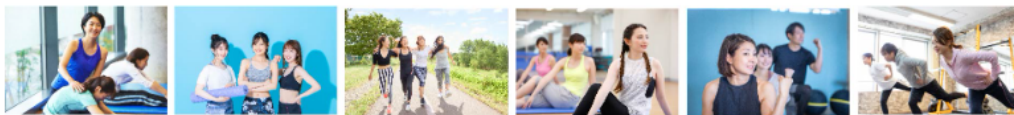
オフィシャルコンテンツサイト
official contents site

※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



JAJFA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見ることができます。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
【GFI筆記試験対策講座】
1時間27分の動画講座



GFI筆記試験対策講座
アクアウォーキングエクササイズ指導理論
【GFI筆記試験対策講座】
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
【GFI筆記試験対策講座】
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
【GFI筆記試験対策講座】
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)

公財社団法人
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

トップ > GFI筆記試験対策講座 (オンデマンド動画) > エアロビックスエクササイズ指導理論【GFI筆記試験対策講座】

GFI筆記試験対策講座
エアロビックスエクササイズ指導理論【GFI筆記試験対策講座】

エアロビックスダンスの基礎知識、基本の動き、プログラミング、指導法を学びます。

講座概要

■エアロビックスダンス指導理論

エアロビックスダンスの基礎知識、基本の動き、プログラミング、指導法を学びます。

価格 (税込み)
¥ 3,300

コースを受講

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。

3 エアロビックスエクササイズ指導理論
5-2 指導の循環

動きの指示
確認
修正
指導

見ると YouTube

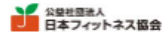
コースを選択すると、講座概要やサンプル動画が確認できます。

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)



アカウントのご確認

soumu14
soumu@jafa-net.or.jp



* 氏名

* 姓

* 名

* フリガナ

性別

* 生年月日

* 郵便番号



**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

「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。

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。

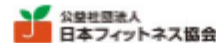
振込先は日本フィットネス協会ではなく、集金代行の「株式会社シェアウィズ」となりますので、ご注意ください。

※「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



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。

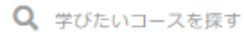
すでにGFI資格をお持ちの方は継続単位が付与されます。(フィットネス基礎理論2.5単位、グループエクササイズ指導理論1.0単位、種目別指導理論1.5単位)

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。

(購入後のコース画面)

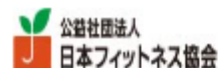


soumu14



5.コンテンツを見てみよう⑦

(テキスト(教本)について)



🔍 学びたいコースを探す

マイコース

テスト



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。

この講座について

ご購入は[JAF Aオンラインショップへ](#)



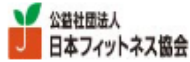
テキストについて



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「JAF Aオンラインショップ」からご購入いただけます。
※JAF A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)



🔍 学びたいコースを探す

マイコース

テスト



GFI
JAFPA
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

セッション 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	コース終了確認		

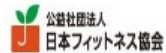
コース内容を選択すると各章のタイトルが確認できます。

「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)



学びたいコースを探す

マイコース

テスト



第2章 エアロビックダンスの 歴史と運動特性



10秒戻す・進む

音量
(ミュートになっていると
音が出ません)

再生・一時停止

動画の残り時間

シークバー

再生速度

再生画面を
大きく表示

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

質問・コメント

このコースではコメントを受け付けておりません。

→ 次のレクチャーへ

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

※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。

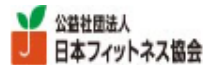
音楽やムービーの始めから終わりまでのうちどこまでを再生しているのかが「スライダー (●)」の位置によって視覚的に把握できる。

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. JAF A教育単位証明をもらう①

(GFI資格をお持ちの方)



🔍 学びたいコースを探す

マイコース

テスト



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、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。



レクチャー 6: コース終了確認

コースに戻る

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

● 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。「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。

※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. 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）