

JAFの会員になって、 新しい一歩を踏み出してみませんか？

～フィットネス指導者の方はもちろん、フィットネス愛好者・一般の方もご入会いただけます！～



JAFは日本を健康にする フィットネス指導者の団体！

JAF(公益社団法人 日本フィットネス協会)は、国民の健康に寄与するフィットネス指導者の資質向上をサポートし、その活動環境を創出します。フィットネス指導者の育成や指導理論と技術の研究をはじめ、多様なフィットネスの情報発信等を行っています。
※内閣府が認定した公益法人です。

入会されますと…

- フィットネスに関する機関誌を年11回お届けします。
- JAF認定資格更新に必要な単位を取得できます。
- JAF主催の講習会などを会員価格で受講できます。

など

JAFAsの概要

JAFAsは、多様化したフィットネス

JAFAsは、フィットネス指導者の資質向上をサポートし、活動環境を創出するために、さまざまなスタイルのセミナーやイベントを開催しています。また、多様なグループエクササイズを指導できる指導者を育成し、フィットネスに関する最新情報の発信や指導法・カリキュラムを開発、その指導ノウハウを提供しています。

JAFAsの会員になると…

● JAFAs主催のセミナー、講習会やフォーラムなどをお得な会員価格で受講できる

エクササイズプログラムの多様化が進み、最近では運動指導の現場もフィットネスクラブだけでなく、地域のスポーツ施設や医療・福祉施設等まで広がっています。JAFAsでは、フィットネス指導者としてのスキルアップをサポートするため、さまざまなセミナー、講習会やフォーラムを開催しています。

会員の方は、これらにお得な会員価格で参加することができます。



各地で行われている集中講座や、さまざまな指導者が一堂に会するフォーラムでスキルアップ！

講習会の一例

ストレッチを学ぶ

- ベーシックストレッチをきわめる
- 肩甲骨周辺の筋肉
- 股関節周辺の筋肉

エアロビクスを学ぶ

- ウォームアップに解剖学的なメスを入れ、理解と説得力を深める
- ウォームアップのデザイン力をあげる
- メインパートのデザイン力も高める

高齢者運動指導を学ぶ

- 高齢者をやる気にさせる介護予防プログラム
- 自主性を引き出す転倒予防プログラム
- 身体の意識を高めるロコモ予防プログラム

フォーラム プログラムの一例

- ツールを活用したグループエクササイズ
- ストレスフリーのためのボールストレッチ
- 水中機能改善体操の考え方とプログラミング



入会するだけで社会貢献につながる！

JAFAsは内閣府が認定した公益を目的とする事業を行う法人のため、入会していただくだけで社会貢献をしたこととなります。

シーンに対応する指導者をバックアップします!

● フィットネスの最新情報や指導事例などを掲載した機関誌『HEALTH-NETWORK』をお届け(年11回)

『HEALTH-NETWORK』には、フィットネス指導に関するさまざまニュースや最新の理論をはじめ、会員の活動報告や実技のレポートなど、幅広い情報を掲載していますので、学習教材としても活用できます。



● JAJA認定資格更新に必要な単位を取得できる

JAJAでは、「エアロビクス」「レジスタンス」「ストレッチング」「アクアダンス」等、多数の資格認定を行っています(裏面参照)。会員の方は『HEALTH-NETWORK』を1年間お読みいただくことで、これらの資格更新に必要な単位のうち3.0単位分を取得できます。

※保有種目数と入会年数により、付与される単位数が増加する場合があります。

● JAJA関連書籍やDVDをはじめ、フィットネス商品を割引価格で購入できる

JAJA発行のテキストや書籍のほか、指導現場で活用していただけるミュージックCDやエクササイズDVD、エクササイズ用のチューブやボールなどのフィットネス商品を会員割引価格で購入できます。

販売商品の一例

- **フィットネスダンス指導教本**
一般価格：2,880円(税込)
会員価格：2,468円(税込) ▶ **一般価格より約14%値下げ!**
- **ひばりエクササイズDVD**
一般価格：4,114円(税込)
会員価格：3,497円(税込) ▶ **一般価格より約15%値下げ!**
- **グライディングディスク(フロアー用)1~25セット**
一般価格:2,430円(税込)
会員価格:1,944円(税込) ▶ **一般価格より20%値下げ!**



JAJA会員からの一言



秦真理子
JAJA/ADD、ADE
1987年入会

JAJAとのつながりは マストアイテム

フィットネスの流行や医療・健康の情報は変わっても、人のカラダの構造と健康への願いは変わりません。新しいことを学びつつ、根本を掘り下げて学ぶ機会をいただけたのは、JAJAあってのことだと思います。年齢や経験に応じた資格取得やステップアップのチャンス、周りに「頑張らなきゃ!」と思わせてくれる意識の高い仲間がいてくれる心強さも、個人活動や会社組織では得難いものでしょう。フィットネスを一生の仕事にしていくなら、JAJAとのつながりはマストアイテムですね。



青木実夏子
JAJA/GFI(3種)
2001年入会

正しい情報を 提供するために

ADI資格認定の団体だからと軽い気持ちで入会しましたが、今も継続している大きな理由は機関誌『HEALTH-NETWORK』の内容と、その購読により単位が取得できることです。『HEALTH-NETWORK』はエビデンスに基づくフィットネスの知識や国の施策の動向などをキャッチし、自身のキャリアプランに役立てることができます。情報過多の中、正しい情報を求めるお客様に応えるためにも、このような信頼性のあるメディアを活用し、安心して正しい情報を提供することが大切でしょう。

GFIは「安全」で「楽しく」「効果的」な指導スキルと知識が身につく資格です

JAJFAでは、フィットネスに関するさまざまな資格を認定しています。

プロのフィットネス指導者として長く活動されたい方は、
ぜひ、JAJFAの資格を取得し、当協会へご入会ください。

フィットネスエクササイズの世界を一緒に広げていきましょう！

JAJFAが認定する主な資格

ADI

ADBI

エアロビックダンス
エクササイズ

音楽を使った有酸素運動の
指導者資格です。
心肺系持久力

AQDI

AQDBI

アクアダンスエクササイズ

水中における音楽を使った
指導者資格です。
心肺系持久力

6つの専門分野



フィットネスを目指して集団で行う運動(グループ
エクササイズ)を通して参加者の健康レベルの維持・
向上を目指し、指導を行う指導者を「グループ
エクササイズフィットネスインストラクター
(GFI)」と位置付けています。

REI

REBI

レジスタンスエクササイズ

筋力や筋パワーの向上を
目的とする自重負荷による
トレーニングの指導者資格です。
筋力・筋持久力

AQWI

AQWBI

アクアウォーキングエクササイズ

水中におけるウォーキングと
レジスタンス運動の指導者
資格です。
心肺系持久力

SEI

SEBI

ストレッチングエクササイズ

柔軟性を高め、より円滑な
関節運動を遂行させるエクサ
サイズの指導者資格です。
柔軟性

WEI

WEBI

ウォーキングエクササイズ

正しい姿勢で対象者に合う
歩き方を指導する資格です。
心肺系持久力

※それぞれ受講者の希望に応じて「インストラクター(I)」と「ベーシックインストラクター(BI)」のいずれかを選ぶことができますが、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、もしくは同時に受験する必要があります。

■国際的なフィットネス指導者資格

ACSM HFS(ヘルスフィットネススペシャリスト)

公益社団法人日本フィットネス協会(JAJFA)は、上記の資格のほか、ACSM(アメリカスポーツ医学会)のHFS資格取得のためのワークショップと資格継続のためのCECセミナーを開催しています。

お気軽にお問い合わせください

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

URL: <http://www.jafanet.jp>

E-mail: jafastaff@jafa-net.or.jp

詳しくは、