

キャリアアップに役立つ資格!

「安全で」「楽しく」  
「効果的な」  
指導スキルと  
知識が身に付く質の高い  
グループエクササイズ  
の指導者資格

# あなたに合った 資格を取ろう

— 質の高い指導者資格がわずか1日で取れる —

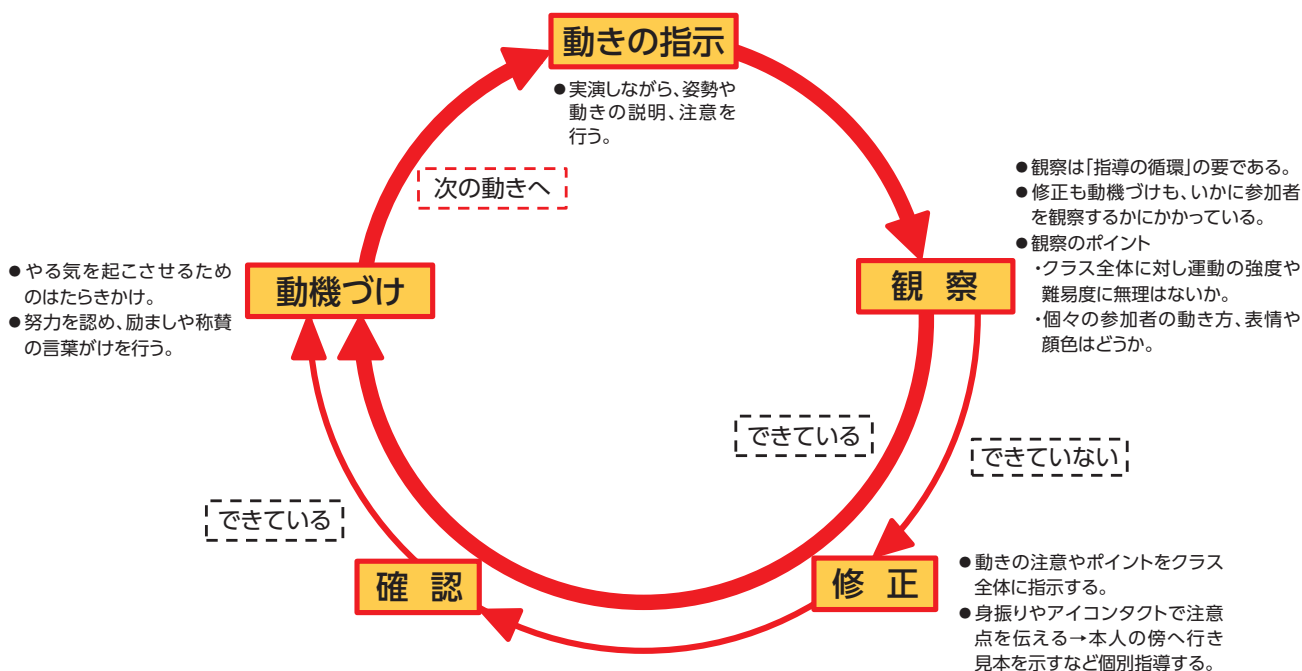
プロのフィットネス指導者として長く活動したい方だけではなく、医療機関や介護施設、教育現場などにお勤めの方や、IT関係・医薬品関係で健康アプリを開発されている企業の方々などにとっても、**グループエクササイズ指導の資格**を取ることによって自分の中にある可能性や新しい考え方を掘り起こすことができるようになります。積極的に自分に投資して、キャリアアップに努めませんか。

※内閣府が認定した公益社団法人 日本フィットネス協会の資格です。

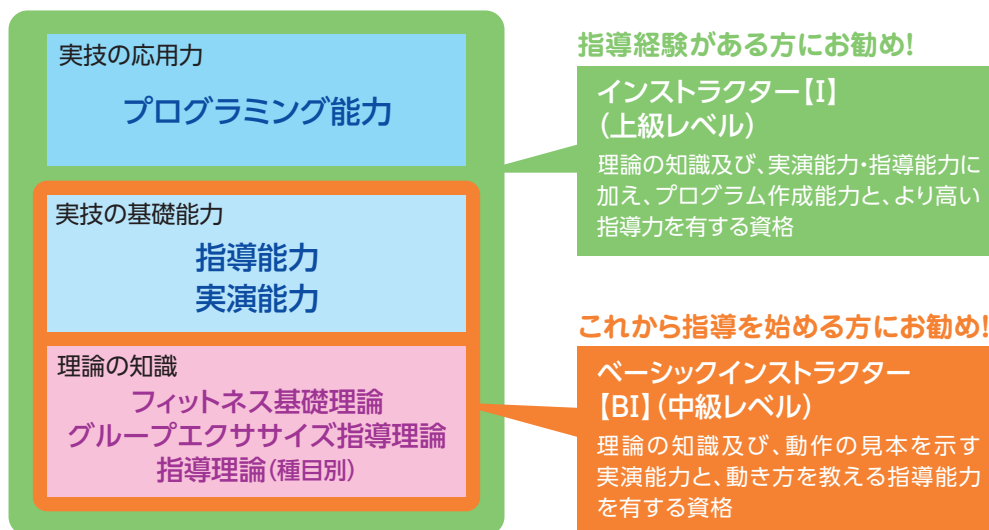
## ◆ 6つの種目からあなたにぴったりの指導者資格を見つけましょう



## ◆ GFI 資格では「指導の循環」が学べます



## ◆ GFI 資格の各種目には 2 つのレベルがあります



### <理論知識>

**フィットネス基礎理論:**フィットネス概論、運動器の基礎解剖学、運動生理学、体力学・トレーニング科学、運動処方、運動と栄養・体重管理、心と運動、運動と安全管理、事故・傷害の予防など

**グループエクササイズ指導理論:**指導者の役割、指導の準備、指導の実際、指導者の動き、グループエクササイズのクラス運営、プロになるための心得 など

**種目別の指導理論:**各種目における基礎知識、基本の動き、プログラミング、指導法 など。

### <実技能力>

1. 見本となる動作を示すことができる**実演能力**
2. 動きの指示や注意ができる**指導能力**
3. 条件に応じて、動きを修正・アレンジしたり、連続性のある動き(コリオグラフィー)を作成できる**プログラミング能力(上級レベルのみ)**

実技能力のうち、1と2を有する方へ認定するのが「ベーシックインストラクター(中級)」レベル、1～3すべての能力を有する方へ認定するのが「インストラクター(上級)」レベルの資格です。理論知識は、どちらのレベルの資格にも必要です。

## ◆ GFI 資格を取得すると、指導者としての可能性が広がります

### 自分で考案したプログラムを提供できる

プレコリオのように出来合いのプログラムを覚えて提供するという事は、簡単で手取り早いように見えますが、自分の体の動かし方も理解せずに仕事として行くと、当然オーバーユースを起こしたり、故障につながりやすくなってきます。

また、常に新しいプログラムを購入し覚えなければならず、経済的にも時間的にも負担がかかります。

GFI資格による基礎知識と技能を習得することで、様々な対象者に対応でき、息の長い指導者として活躍できます。また、自分で考案したプログラムを提供できるようになると、他の指導者と差別化できます。

### 段階的に学びレベルを高めることができる

多くの参加者を集められるようなレベルの高い指導者となるためには、まず自分はどの分野が得意なのか探求すべき

です。さらには指導現場で経験を積むことが重要です。まずは指導者に必要なKSA(knowledge 知識, skill 技術, ability 能力)に裏づけされたベーシックインストラクターを取得することが、運動指導者としての第一歩につながります。

### 集団指導ができればパーソナル指導もできる

パーソナル指導をしたい方は、顧客開拓が必要となります。しかし、指導経験が浅い段階では、顧客の獲得は難しいといえます。

まずは集団指導を経験することで、一人一人に対するアプローチや指導の方法を学び、更に集団の中の個に対する指導を重ねることで、次第に自信と工夫が身につく、パーソナル指導へとつながっていきます。

その意味で、GFI資格は各分野の運動指導者としての登竜門となります。

## ◆ あなたに合った指導者資格とは



### ヨガやピラティス等に関心のある方は…

柔軟性を高め、より円滑な関節運動を促すことを目的としており、ストレッチの正しい知識、技能はヨガ・ピラティス等の指導における基本となります。

SEI

ストレッチングエクササイズ  
インストラクター

上級レベル

SEBI

ストレッチングエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 筋肉のこわばり解消のほかに、美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果も得られます。
- ウォーミングアップやクーリングダウンとしても取り入れられるストレッチにおいて、負荷や関節可動域への配慮について学びます。
- 手足の末梢循環を促進させ疲労物質を流すなど生理学的効果も期待できます。



### 機能改善・コンディショニング・ロコモ予防等を指導したい方は…

局所的に筋肉へ負荷を与え、筋力向上を図る、自重負荷を利用したトレーニング。加齢とともに進行する筋肉量や筋力の低下と運動能力低下を防ぎます。

REI

レジスタンスエクササイズ  
インストラクター

上級レベル

REBI

レジスタンスエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 局所の筋肉に負荷をかけることで、筋力を増強し日常生活での機能改善が期待できます。
- 筋肉をつけることで基礎代謝量を上げることができます。
- 高血圧や肥満、骨粗鬆症に対して効果があるほか、緊張緩和など心理的効果も期待できます。



### 音楽を使ったダンスエクササイズを指導したい方は…

エアロビックダンスの指導者は集団を動かす指導力と実演能力を必要とするため、さまざまなグループエクササイズに対応できる応用力が身につきます。そのため、決められた振り付けのプレコリオプログラムにおいてもより高いレベルの指導ができるようになります。

ADI

エアロビックダンスエクササイズ  
インストラクター

上級レベル

ADBBI

エアロビックダンスエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 明確な動きとスムーズな構成を考えることで、効率よく全身の持久力を高めるプログラムを提供できます。
- 音楽を用いることで年代を問わず楽しめるプログラムを提供できます。
- 全身持久力が高まることにより疲れにくくなるほか、冷え性改善やシェイプアップ、さらに生活習慣病予防やストレス解消にも役立ちます。



## エクササイズとしてのウォーキングに関心のある方は…

もっとも身近な運動として健康増進において取り入れやすい「歩く」という動作は、一人ひとりの歩き方の特徴を考慮して歩行指導を行うことが大切です。



ウォーキングエクササイズ  
インストラクター

上級レベル



ウォーキングエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 正しい姿勢と個人に合った歩き方を身につけさせることで、過剰な負荷を軽減し、障害を未然に防ぐことができます。
- 生活習慣病予防、体脂肪燃焼などダイエット効果のほか、うつ病や認知症予防にも効果的とされています。
- 天候に左右されない屋内で実施するリズムウォーキングの指導も習得できます。



## 水中でのウォーキングやレジスタンス運動を指導したい方は…

水の特性「抵抗・浮力・水圧・水温」などを効果的に利用し、水中ウォーキングやレジスタンス運動を行います。



アクアウォーキングエクササイズ  
インストラクター

上級レベル



アクアウォーキングエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 陸上のウォーキングに比べて、下肢への負担は少ないにもかかわらず、シェイプアップ効果が高い運動です。
- 泳ぎの苦手な方でも抵抗なく行える運動で、膝・腰への負担も少ないため、中高年齢層を中心にニーズが高まっています。
- 水中歩行専用のコースを設けているプール施設が多い中、歩き方を指導できる所は少ないため、今後可能性のある分野といえます。



## 水中で音楽を使ったダンスエクササイズを指導したい方は…

膝や腰などへの負担の軽い「水中」において、音楽を使って行う有酸素運動です。流れる音楽の中、安全でスムーズな動きを指導する能力と、集団を一斉に動かす指導力、パフォーマンス能力が求められます。



アクアダンスエクササイズ  
インストラクター

上級レベル

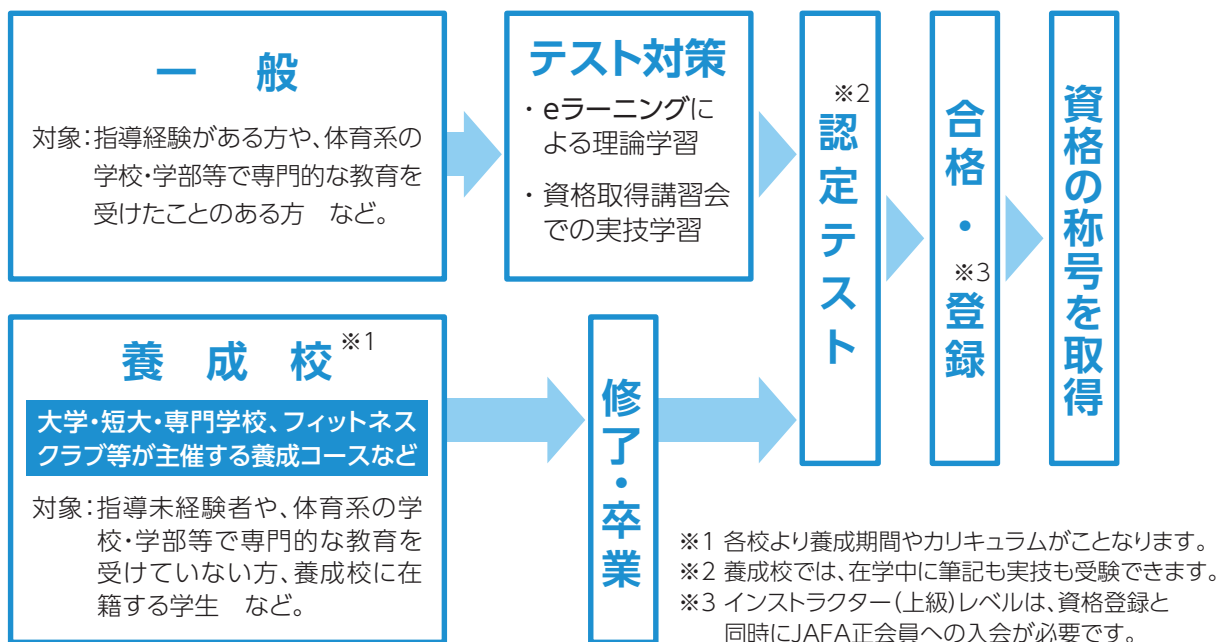


アクアダンスエクササイズ  
ベーシックインストラクター

中級レベル

- 水中での動きがメインとなるため、負担を調整しながら自分のペースで動くことができます。
- 中高年や高齢の方にとって陸上で行うダンス運動より抵抗感なく始めやすいエクササイズです。
- 水中の負荷を利用することで、より高い運動効果が得られ、筋力アップや引き締め効果のほか、浮力によるリラクゼーション効果も期待できます。

## ◆ 資格取得の流れ



## ◆ 学習の方法 (eラーニングと実技講習会の概要)

- **理論 (筆記テスト): eラーニングを視聴(インターネット通信教育サイト「いいまなぶ」にて視聴可能)**  
eラーニングは、パソコンやスマートフォンで理論の解説映像を視聴することで、筆記テストに役立つポイントを学習できる仕組みです。時間や場所に左右されないため、効率的・経済的に自学習できます。

	映像の種類	内 容
1	フィットネス基礎理論 (約155分)	eラーニングは、各テキストブックに基づいて進みます(視聴期間は、各コース決済日から2週間)。
2	グループエクササイズ指導理論 (約64分)	
3	指導理論(6種目) (約63~90分 ※種目により異なる)	

### ● **実 技(実技テスト) : 資格取得講習会(実技)を受講**

資格取得講習会(実技)では、実技テストのポイントを学べます。

	レベル	内 容
1	基礎能力(中級)	6つの種目別に、規定動作を正しく行う実演能力と、動きや動き方を伝える指導能力などについて講習します(各90分)。
2	応用力(上級)	6つの種目別に、課題に合ったエクササイズを示し指導するプログラミング能力と、観察と修正、見せ方の工夫などの、より高い指導能力について講習します(各120分)。

※インストラクター(上級)レベルを受験する方は、表の「1」「2」両方の受講をお勧めします。



## ◆教材（テキストブック）

各教材は、eラーニングで使用します。JAFAsのオンラインショップであらかじめご購入いただくか、資格認定テスト・講習会(実技)のお申し込みの際、同時にご購入いただけます。

※JAFAsのオンラインショップでは、サンプルページを閲覧できます。

	テキスト名	価格(税別)
各種目共通	フィットネス基礎理論 (改定対応版)	2,800円
	グループエクササイズ 指導理論	700円
種目別	ストレッチングエクササイズ 指導理論(SEI・SEBI)	1,500円
	エアロビックダンス エクササイズ指導理論 (ADI・ADB1)	1,500円

	テキスト名	価格(税別)
種目別	レジスタンスエクササイズ 指導理論(REI・REBI)	1,500円
	アクアエクササイズ指導理論 (AQDI・AQDBI・AQWI・ AQWBI)	2,000円
	ウォーキングブック (WEI・WEBI)	2,000円

## ◆試験概要

受験資格:18歳以上

		各資格のテスト内容					
		エアロビック ダンス(AD)	レジスタンス (RE)	ストレッチング (SE)	ウォーキング (WE)	アクアウォーキ ング(AQW)	アクアダンス (AQD)
筆記テスト	各種目共通テスト	<b>フィットネス基礎理論</b> ●フィットネス概論、運動器の基礎解剖学、運動生理学、体力学・トレーニング科学・運動処方、運動と栄養・体重管理、心と運動、運動と安全管理、事故・傷害の予防などの領域から20問のマークシート  <b>グループエクササイズ指導理論</b> ●指導者の役割、指導の準備、指導の実際、指導者の動き、グループエクササイズのクラス運営、プロになるための心得などの領域から6問のマークシート					
	種目別テスト	<b>種目別の指導理論</b> ●各種目における基礎知識、基本の動き、プログラミング、指導法などの領域から各14問のマークシート					
実技テスト	基礎能力テスト ●実演能力と指導能力の判定	<b>各種目における規定動作の実演</b> <b>各種目における規定動作の指示・指導</b> ※各「規定動作(下記)」は、資格取得講習会(実技)で習得できます。 ※テストの実施時間は2~3分間(種目により異なる)です。					
	各種目の規定動作	・レッグカール ・グレイプライン ・ニーアップ ・ステップタッチ	・スクワット ・プッシュアップ ・カールアップ	・体側部 ・大腿外側部 ・大腿前部	・普通歩き ・速歩き	・前歩き ・後ろ歩き ・横歩き	・ジョギング ・キッキング ・ロッキング ・シザース
	応用力テスト ●プログラミング能力の判定 ※上級レベル受験者のみ	運動強度を徐々に上げる、2分30秒のプログラム作成、実演・指導	条件に応じたエクササイズの選択・修正、負荷強度の調節、実演・指導(3分間)	条件に応じたエクササイズの選択、姿勢やポジションの修正、実演・指導(3分間)	エクササイズウォーキング・リズムウォーキングのプログラム作成、実演・指導(4分間)	運動強度を考慮した3分間のアクアウォーキングプログラムの作成/条件に応じたアクアレジスタンスエクササイズの実演・指導(1分30秒)	運動強度を上げる2分30秒のプログラム作成、実演・指導

※アクア2種目の実技テストは、プールではなく室内で行います

## ◆ 料金体系

レベル	各テストに対応する講習会 (実技)/ eラーニング(税別)		試験項目		テスト受験(税別)	備考		
インストラクター(上級)	ベーシックインストラクター(中級)	A	4,000円 (eラーニング)	a	筆記テスト	フィットネス基礎理論	3,000円	・健康運動指導士・健康運動実践指導者等は免除 ・GFI 2種目め以降の受験では免除
		B	2,000円 (eラーニング)	b		グループエクササイズ 指導理論	2,000円	GFI 2種目め以降の受験 では免除
		C	3,000円 (eラーニング)	c		指導理論(種目別)	2,000円	
		D	4,000円	d	実技テスト	基礎能力(種目別)	4,000円	
	E	5,000円	e	応用力(種目別)		4,000円		
	合計18,000円 (インストラクターレベルを受験するために、すべて受講する場合の料金例)				合計15,000円 (初めてインストラクターレベルを受験する場合の料金例)			

※上記のほかにテキストブック代(種目により異なる)が必要です(P.7参照)。

※ベーシックインストラクターレベルを受験する場合は「e.応用力実技テスト」の受験は必要ありません。

※インストラクターレベルを初めて受験する場合は、a～e全ての受験が必要です。

### ● 登録

- 登録料：14,000円(税別) ※2種目以降の追加料はかかりません  
※インストラクター(上級)レベルは、初年度年会費がかかります。
- 有効期間：2年毎の9月末日(最初の資格有効期間は、登録月～約2年後の9月末日とする)

### ● 更新に必要な単位数と費用

所持資格数	1種目	2種目	3種目	4種目	5種目	6種目
必要単位数(2年間)	15単位			16単位	17単位	18単位
更新料(税込)	4,300円	5,400円	6,500円	7,600円	8,700円	9,800円

※消費税率の改定に伴い、更新料を改定させていただきます。

### ● 単位取得の方法

- 「JAF A教育単位研修会」を受講する(約60分につき1単位)
- JAF Aへ入会し、機関誌『ヘルスネットワーク』を定期購読する(1年間に3単位取得可能 ※4種目以上保有の場合は、追加付与されます)
- 機関誌に掲載された誌面テストを提出する(1年間に最大14単位取得可能) など

## 公益社団法人 日本フィットネス協会(JAF A)は 日本を健康にするフィットネス(健康体力づくり)指導者の団体!

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能をはじめ、多様なフィットネスの情報発信等を行っています。  
こうしたJAF Aの活動に賛同してくださる方々に正会員になっていただいております。  
プロのフィットネス指導者はもちろん、一般愛好者の方もご入会いただけます(年会費15,000円)。

※内閣府が認定した公益法人です