

# 「GFI 資格」養成校制度

---

## ガイドブック



2023 年 10 月

公益社団法人日本フィットネス協会

<b>1. 「GFI資格」養成校制度</b>	<b>1</b>
(1)(公社)日本フィットネス協会の資格制度	1
(2)「GFI資格」とは	1
(3)「GFI資格」養成校制度とは	1
(4)養成校で取得できる資格	2
(5)各資格の特徴	3
<b>2. 「GFI資格」養成校システム</b>	<b>5</b>
(1)養成方法	5
(2)養成校認定基準	5
(3)審査料・認定料	6
(4)資格認定試験	6
(5)資格登録	7
<b>3. 「GFI資格」ガイドライン</b>	<b>8</b>
(1)共通理論	8
(2)種目別指導理論	8
(3)種目別実技実習	10
<b>4. 「GFI資格」実技試験の概要</b>	<b>11</b>
(1)ADBI 実技試験課題・実施手順・評価表	12
(2)ADI 実技試験課題・実施手順・評価表	14
(3)REBI 実技試験課題・実施手順・評価表	16
(4)REI 実技試験課題・実施手順・評価表	18
(5)SEBI 実技試験課題・実施手順・評価表	20
(6)SEI 実技試験課題・実施手順・評価表	22
(7)WEBI 実技試験課題・実施手順・評価表	24
(8)WEI 実技試験課題・実施手順・評価表	26
(9)AQWBI 実技試験課題・実施手順・評価表	28
(10)AQWI 実技試験課題・実施手順・評価表	30
(11)AQDBI 実技試験課題・実施手順・評価表	32
(12)AQDI 実技試験課題・実施手順・評価表	34
<b>5. 「GFI資格」養成校 認定申請、試験申請について(手順)</b>	<b>36</b>
(1)養成校申請手順	37
(2)養成校申請のポイント	38
2024年度「GFI資格」養成校 申請書(GFI書式1)	39
「GFI資格」養成校 養成講座内容(GFI書式2-A、B、C)	40
担当教職員略歴一覧表(GFI書式3)	43
「GFI資格」養成校 変更届(GFI書式4)	44

(3)試験申請～試験実施手順	45
(4)試験申請のポイント	47
「GFI資格」養成校 試験申請書(GFI書式5)	48
「GFI資格」養成校 受験者名簿(GFI書式6)	49
「GFI資格」養成校 試験報告書(GFI書式7)	50
(5)試験実施要項	51
(6)養成講座の修了(合格者)と保留者について	53
「GFI資格」養成校 補講者名簿(GFI書式8)	54
試験実施～保留補講(合格引き上げ)の流れ	55

## **付録「GFI資格」テキストブック内容および筆記試験重点項目 56**

(1)フィットネス基礎理論	56
(2)グループエクササイズ指導理論	59
(3)エアロビックダンスエクササイズ指導理論	61
(4)レジスタンスエクササイズ指導理論	64
(5)ストレッチングエクササイズ指導理論	66
(6)ウォーキングエクササイズ指導理論	68
(7)アクアエクササイズ指導理論	70
筆記試験 例題	73
Q&A よくあるご質問	77