

### 3. 「GFI資格」ガイドライン

\*付録資料も参考にしてください

#### (1) 共通理論

##### 1) フィットネス基礎理論

1. フィットネス概論
2. 運動器の基礎解剖学
3. 運動生理学
4. 体力学・トレーニング科学・運動処方
5. 運動と栄養・体重管理
6. 心と運動
7. 運動と安全管理、事故・傷害の予防

##### 2) グループエクササイズ指導理論

1. グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割
2. グループエクササイズ指導の準備
3. グループエクササイズ指導の実際
4. 指導者の動き
5. グループエクササイズのクラス運営
6. グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得

#### (2) 種目別指導理論

##### 1) エアロビックダンスエクササイズ指導理論(AD)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性
3. エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
4. エアロビックダンスエクササイズのプログラミング
5. エアロビックダンスエクササイズの指導法
6. エアロビックダンスエクササイズの運動環境の整備

##### 2) レジスタンスエクササイズ指導理論(RE)

1. 骨格筋に関する基礎知識
2. レジスタンスエクササイズの基礎知識
3. レジスタンスエクササイズの基本の動き
4. レジスタンスエクササイズのプログラミング
5. レジスタンスエクササイズの指導法

### 3)ストレッチングエクササイズ指導理論(SE)

1. 骨格筋に関する基礎知識
2. ストレッチングの基礎知識
3. ストレッチングエクササイズの基本の動き
4. ストレッチングエクササイズのプログラミング
5. ストレッチングエクササイズの指導法

### 4)ウォーキングエクササイズ指導理論(WE)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. ウォーキングの運動特性
3. ウォーキングエクササイズの基本
4. ウォーキングエクササイズのプログラミング
5. ウォーキングエクササイズの指導法
6. ウォーキングシューズとウォーキングイベント

### 5)アクアウォーキングエクササイズ指導理論(AQW)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. アクアエクササイズの歴史と運動特性
3. アクアエクササイズの基本の動き
4. アクアエクササイズのプログラミング
5. アクアエクササイズの指導法
6. アクアウォーキングエクササイズ
7. アクアレジスタンスエクササイズ
8. アクアエクササイズの運動環境の整備

### 6)アクアダンスエクササイズ指導理論(AQD)

1. 有酸素性運動の基礎知識
2. アクアエクササイズの歴史と運動特性
3. アクアエクササイズの基本の動き
4. アクアエクササイズのプログラミング
5. アクアエクササイズの指導法
6. アクアダンスエクササイズ
7. アクアエクササイズの運動環境の整備

### (3)種目別実技実習

#### 1)エアロビックダンスエクササイズ(AD)

1. エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
2. エアロビックダンスエクササイズのプログラミング
3. エアロビックダンスエクササイズの指導法

#### 2)レジスタンスエクササイズ(RE)

1. レジスタンスエクササイズの基本の動き
2. レジスタンスエクササイズのプログラミング
3. レジスタンスエクササイズの指導法

#### 3)ストレッチングエクササイズ(SE)

1. ストレッチングエクササイズの基本の動き
2. ストレッチングエクササイズのプログラミング
3. ストレッチングエクササイズの指導法

#### 4)ウォーキングエクササイズ(WE)

1. ウォーキングエクササイズの基本の動き
2. ウォーキングエクササイズのプログラミング
3. ウォーキングエクササイズの指導法

#### 5)アクアウォーキングエクササイズ(AQW)

1. アクアエクササイズの基本の動き
2. アクアエクササイズのプログラミング
3. アクアエクササイズの指導法
4. アクアウォーキングエクササイズ
5. アクアレジスタンスエクササイズ

#### 6)アクアダンスエクササイズ(AQD)

1. アクアエクササイズの基本の動き
2. アクアエクササイズのプログラミング
3. アクアエクササイズの指導法
4. アクアダンスエクササイズ

#### 4. 「GFI資格」実技試験の概要

各種目の実技試験については、次ページ以降の各種目、レベル別「実技試験課題・実施手順」「実技試験評価表」をご確認ください。