

## 1. 「GFI資格」養成校制度

### (1) (公社)日本フィットネス協会の資格制度

フィットネスエクササイズといえば、以前はエアロビックダンスが中心でしたが、時代の流れとともにエクササイズプログラムの多様化が進み、フィットネスエクササイズの指導の場もスポーツジムだけでなく地域や医療・介護の施設などにも拡大しています。少子高齢化と人口減少社会を迎え、人生100年時代を見据えた健康寿命の延伸が望まれる今日、対象者の特性やニーズに応じた適切な運動プログラムを作成し、一人ひとりに寄り添える質の高い指導者を育成することは重要かつ急務です。そこで公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)は、エアロビックダンスに特化していた指導者資格制度を見直し、2014年度後半から多様なグループエクササイズフィットネス指導者を育てるための資格制度に改定しました。

### (2) 「GFI資格」とは

JAFAは、フィットネス(健康・体力づくり)を目的に集団で行う運動を「グループエクササイズ」と捉え、現在の健康レベルを維持または向上させることを目指す集団に対して指導を行う者を「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)」と位置づけました。GFIは、指導者に必要なKSA(knowledge;知識、skill;技術、ability;能力)に基づいた資格です。多様なグループエクササイズフィットネス指導者を育てるため、6 種目の資格とするとともに、これらを「GFI 資格」と総称することとしました。

まず、今までのADI資格を、エアロビックダンスエクササイズ(AD)、レジスタンスエクササイズ(RE)、ストレッチングエクササイズ(SE)の3種目の独立した資格としました。

アクアエクササイズの指導者資格については、アクアウォーキングとアクアレジスタンスを合わせたアクアウォーキングエクササイズ(AQW)とアクアダンスエクササイズ(AQD)の2種目に再編しました。

さらに、ウォーキングエクササイズ(WE)指導者資格を新設しました。

また、能力に応じて指導者資格をインストラクター(上級レベル)とベーシックインストラクター(中級レベル)にレベル分けをしました。なお、初級レベルは設けていません。

### (3) 「GFI資格」養成校制度とは

「GFI資格」を取得しようとする場合は、JAFA主催の認定試験に合格し登録する必要があります。しかしながら、開催地や回数が限られるため体育系の各種教育機関等においても認定試験を実施できないかとの要望を受け、大学・短期大学・専修学校・各種学校・その他民間フィットネス施設における指導者養成コース等の教育機関の生徒が在学(籍)中に効率的に資格を取得できるように1994年から養成校制度を開設しました。

認定対象は、下記の法人となります。

(養成校)

- ・体育系教育機関-大学または短期大学、専修学校
- ・医療、介護、保育等の教育機関-大学または短期大学、専修学校

(養成機関)

- ・民間運営のフィットネス施設やフィットネス団体の指導者養成コース
- ・その他一上記と同等と認められる指導者養成機関

(4)養成校で取得できる資格



6つの種目

種 目	エクササイズの目的	特 徴
エアロビックス	心肺系持久力	音楽に合わせて動く
レジスタンス	筋力・筋持久力	自重負荷法
ストレッチング	柔 軟 性	スタティックストレッチング
ウォーキング	心肺系持久力	エクササイズとしてのウォーキング
アクアウォーキング	心肺系持久力	レジスタンス運動を含む
アクアダンス	心肺系持久力	音楽に合わせて動く

上記6種目は2つのレベルがあります

- ・ ベーシックインストラクターレベル(BI) (中級レベル)  
基本動作の見本が正しく示せる実演能力及びグループ指導能力がある者
- ・ インストラクターレベル(I) (上級レベル)  
プログラミング能力及びより高いグループ指導能力がある者

## (5)各資格の特徴

### 1)エアロビックダンスエクササイズ指導者資格

#### ●ADBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、エアロビックダンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●ADI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度の適切な調節とスムーズな動きのつながりを考慮したエアロビックダンスエクササイズのプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

### 2)レジスタンスエクササイズ指導者資格

#### ●REBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、自重を利用したレジスタンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●REI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、条件に応じたエクササイズを選択と負荷強度の調節及びプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

### 3)ストレッチングエクササイズ指導者資格

#### ●SEBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、スタティックストレッチングの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

#### ●SEI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、条件に応じたエクササイズを選択と修正及びプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 4)ウォーキングエクササイズ指導者資格

##### ●WEBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、エクササイズウォーキングの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●WEI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、テンポに合わせたウォーキングエクササイズのプログラミングができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 5)アクアウォーキングエクササイズ指導者資格

##### ●AQWBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、アクアウォーキングエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●AQWI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度を考慮したアクアウォーキングエクササイズのプログラミングと条件に応じたアクアレジスタンスエクササイズを選択ができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。

#### 6)アクアダンスエクササイズ指導者資格

##### ●AQDBI（中級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、アクアダンスエクササイズの基本動作の見本が正しく示せる実演能力と、グループに対して適切なタイミングで動きの指示ができる能力を有する者に対して認定する。

##### ●AQDI（上級レベル）

健康・体力づくりのための運動指導に必要な専門知識を備え、運動強度を考慮したアクアダンスエクササイズのプログラミングと条件に応じたエクササイズを選択・修正ができ、安全性と効果、動機付けにつながる高いグループ指導能力を有する者に対して認定する。