

GFI実技試験 変更点一覧（2019年度～）

公益社団法人日本フィットネス協会（JAF）
2019/02作成 2019/03エグゼミネーター更新研修会用

ADBI実技試験

～2018年度まで	変更なし
	2019年度～

ADI実技試験

～2018年度まで	変更なし
運動強度を徐々に上げる3分間のプログラムを作成、実演・指導	2分30秒に変更

REBI実技試験

～2018年度まで	変更なし
	2019年度～

REI実技試験

～2018年度まで	変更なし
	2019年度～

SEBI実技試験

～2018年度まで	変更なし
	2019年度～

SEI実技試験

～2018年度まで	変更なし
	2019年度～

WEBI実技試験

～2018年度まで	変更なし
課題Ⅰ・Ⅱ 「コース距離」8～10m	8～10mを推奨するが、会場の広さに合わせて調節

WEI実技試験

～2018年度まで	変更なし
課題Ⅰ 「コース距離」8～10m	8～10mを推奨するが、会場の広さに合わせて調節
課題Ⅱ① リズムウォーキングのプログラミング（2分間） 1分間のパターンを2つ作成。実演のみ。	「2分間で2つのパターン」に変更 実演・指導に変更
課題Ⅱ② 指定のリズムウォーキングプログラムの実演（1分間）	削除
課題Ⅱ ピッチ音に合わせて行う	音楽に合わせて実演・指導する ※練習の際はピッチ音で行ってもよい ※音楽は講師が用意する ※養成校での実技試験ではピッチ音又は音楽に合わせて行う （学校側でどちらかを選択する）
課題Ⅱ 背面指導で行う（従来の課題Ⅱ②）	削除 ※より高い指導力が求められる

GFI実技試験 変更点一覧（2019年度～）

公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA）
2019/02作成 2019/03エグザミネーター更新研修会用

AQWBI実技試験

～2018年度まで	2019年度～
変更なし	

AQWI実技試験

～2018年度まで	2019年度～
変更なし	

AQDBI実技試験

～2018年度まで	2019年度～
変更なし	

AQDI実技試験

～2018年度まで	2019年度～
変更なし	