

# 令和5年度 事業報告書

自 令和5年4月1日

至 令和6年3月31日

公益社団法人 日本フィットネス協会

## 事業の概要について

運動の実践を通して健康を改善させるフィットネスについての科学的な知識の普及、及び専門指導者の育成を図り、もって国民の健康増進に寄与することを目指し、1～6までの事業は、定款第3条の目的を達成するための手段と位置づけられることから以下にまとめた。

### 1. 若年者、高齢者、障害者を含む全ての国民のフィットネスに関する調査・研究及びその助成事業

#### (1) フィットネスに関する普及啓発

##### ア フィットネスダンスの普及促進

(ア) フィットネスダンスフェスティバルは以下のとおり開催した。

・フィットネスダンスフェスティバル in にいがた

会場：新潟市西総合スポーツセンター 中体育室

日時：令和5年9月16日（土）

※フィットネスダンス普及員養成4時間セミナーは未開催

##### イ 自治体等に対する説明会等の開催

自治体や公的機関等が推進する健康増進事業への指導者派遣要請等に対し、フィットネスダンスの普及を目指して支援を行った。

(ア) 墨田区「すみだ花体操」関連事業

ユートリヤ祭等へ講師派遣を行った。

(イ) 公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康増進講習会等

緑スポーツセンター、泉スポーツセンター、都筑スポーツセンター、金沢スポーツセンター、中スポーツセンター、横浜国際プール、横浜銀行アイスアリーナ

計7施設／2,524講座

##### ウ ホームページ等による情報提供

JAJFAのウェブサイト（随時更新）、フェイスブック（随時更新）、メール配信、LINE配信、機関誌「ヘルスネットワーク」（毎月発行、年10回 / 7・8月合併号、1・2月合併号）により、フィットネス指導や人材募集に関する多様な情報を発信した。

(ア) 機関誌「ヘルスネットワーク」の発行

仕様：A4判 16ページ

発行日：毎月1日、年10回（7・8月合併号、1・2月合併号）

発行部数：1,400部～1,550部

配付先：正会員、賛助会員、謹呈（養成校、広告スポンサー、講習会講師、関連団体、自治体の健康施策担当部署 等）

(イ) ウェブサイトによる情報提供：随時更新

・ウェブサイトの閲覧ページ数：削除／2023.6より google アナリティクス仕様変更によりカウント出来なくなった

・問い合わせフォームからの各種問い合わせ受付：211件

(ウ) SNSによる情報提供：随時更新

・フェイスブックのフォロワー数：1,207件

- ・インスタグラムのフォロワー数：457件※インスタグラム運用会議令和5年4月24日、5月24日  
ウェブサイトの新着・更新情報、講習会の開催告知・報告 など
- (エ) メール配信による情報提供：会員への一斉配信ほか、地域や対象者を絞った配信
- (オ) LINE 配信による情報提供（登録者：468名）
- (カ) インターネットを活用したGFI理論講習等の受講機会の提供
  - ・機関誌「ヘルスネットワーク」誌面テストへの申請数 949件
  - ・eラーニング「自楽習」による受講者 182人

<内訳>

- フィットネス基礎理論 14人
- グループエクササイズ指導理論 16人
- AD指導理論 10人
- RE指導理論 4人
- SE指導理論 3人
- AQ指導理論 8人
- WE指導理論 3人
- 乳がん医学知識 13人
- 水中ウォーキング 基本動作からの展開編 5人
- 水中ウォーキング バリエーション編 7人
- レジスタンスエクササイズにおけるポジショニングの重要性 8人
- 老化による身体的変化や特徴を考慮したエアロビックダンス 16人
- アクアダンス リニアマスター 9人
- アクアダンス アームバリエーション 7人
- がんサバイバーシップグループエクササイズインストラクター 24人
- 働く世代の健康のために隙間時間にできる機能改善プログラム【講義編】 25人
- 働く世代の健康のために隙間時間にできる機能改善プログラム【実技編】 29人

## (2) フィットネスに関する助成等

### ア フィットネスダンスフェスティバルの助成

フィットネスダンスフェスティバルは、自治体と代議員と会員の共同開催によるフィットネスダンスの普及事業とし開催した。

- ・フィットネスダンスフェスティバル in にいがた ※再掲
- 会場：新潟市西総合スポーツセンター 中体育室
- 日時：令和5年9月16日（土）

## (3) フィットネスに関する調査研究

### ア フィットネスに関する調査研究

- (ア) 健康増進施設の調査実施（厚生労働大臣認定健康増進施設の認定申請手続き及び現地調査）
  - ・令和5年度該当なし

## 2. フィットネスの普及啓発のための情報誌の刊行及び講習会等の開催事業

### (1) フィットネスに関する研修会等の開催

#### ア オンデマンド講座：視聴者 207 名

- ・プロフェッショナルセミナー10 講座：177 名
- ・エキスパートレッスン 3 講座：30 名

#### イ 登録更新講習会（実地開催 3 地域）：参加者計 75 名

- ・兵庫 令和 5 年 6 月 17 日（土）18 日（日）19 名
- ・東京 令和 5 年 10 月 14 日（土）15 日（日）20 名
- ・神奈川 令和 6 年 3 月 30 日（土）31 日（日）40 名※健康運動実践指導者等活動応援企画として開催

#### ウ グライディングディスクインストラクター指導者養成セミナー：開催なし※グライディングディスク実物仕入れ不可のため

#### エ アメリカスポーツ医学会公認セミナー（実地開催+オンライン）：参加者計 156 名

- ・ACSM CEC セミナー（実地+オンライン 1 回）  
東京&オンライン 令和 5 年 10 月 28 日（土）29 日（日）84 名（東京会場 40 名/オンライン 44 名）
- ・ハイクラスセミナー（実地+オンライン 2 回）  
東京&オンライン 令和 5 年 9 月 24 日（日）44 名（東京会場 17 名/オンライン 27 名）  
東京&オンライン 令和 5 年 12 月 23 日（土）24 日（日）28 名（東京会場 13 名/オンライン 15 名）

#### オ 高齢者運動指導エクセレンスセミナー（オンデマンド 2 回）：視聴者 43 名

- ・令和 5 年 11 月 1 日（水）～11 月 22 日（水）18 名
- ・令和 6 年 2 月 14 日（水）～3 月 22 日（金）25 名

### 3. フィットネスに関する専門指導者の養成及び資格の認定事業

#### (1) フィットネスに関する指導者の養成及び資格の認定

#### ア AD（エアロビックダンスエクササイズインストラクター） ※ア～カまで Jafa 主催

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
13 回	ADBI	17 名	15 名	14 名	93.3%
	ADI	20 名	12 名	11 名	91.7%

(実施会場)

- 岐阜 令和 5 年 4 月 15 日（土）
- 熊本 令和 5 年 5 月 5 日（金祝）
- オンライン 令和 5 年 6 月 17 日（土）
- 東京 令和 5 年 6 月 18 日（日）
- 宮城 令和 5 年 7 月 8 日（土）
- 熊本 令和 5 年 7 月 17 日（月祝）

兵庫 令和5年7月30日(日)  
 東京 令和5年8月20日(日)・26日(土)  
 岩手 令和5年8月20日(日)・9月3日(日)  
 オンライン 令和5年9月16日(土)  
 東京 令和5年9月24日(日)  
 オンライン 令和5年12月3日(日)  
 東京 令和6年3月20日(水祝)・23日(土)

**イ RE (レジスタンスエクササイズインストラクター) 及びREI レベルアップ講習会**

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
4回	REBI	5名	3名	3名	100%
	REI	4名	3名	3名	100%

(実施会場)

兵庫 令和5年4月30日(日)  
 オンライン 令和5年6月17日(土)  
 オンライン 令和5年7月17日(月祝)  
 宮城 令和5年7月30日(日)

**ウ SE (ストレッチングエクササイズインストラクター) 及びSEI レベルアップ講習会**

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
4回	SEBI	4名	4名	4名	100%
	SEI	5名	3名	3名	100%

(実施会場)

東京 令和5年6月18日(日)  
 宮城 令和5年7月30日(日)  
 鹿児島 令和5年12月17日(日)  
 広島 令和6年2月23日(金祝)

**エ AQW (アクアウォーキングエクササイズインストラクター)**

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
1回	AQWBI	4名	3名	3名	100%
	AQWI	4名	4名	4名	100%

(実施会場)

広島 令和5年8月6日(日)

**オ AQD (アクアダンスエクササイズインストラクター)**

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
2回	AQDBI	4名	3名	3名	100%
	AQDI	-名	-名	-名	-%

(実施会場)

オンライン 令和6年2月23日(金祝)

兵庫 令和6年2月24日(土)

カ WE (ウォーキングエクササイズインストラクター)

実施数	種目	受講者	受験者数	合格者数	合格率
0回	WEBI	-名	-名	-名	-%
	WEI	-名	-名	-名	-%

(2) GFI 資格養成校実施状況

ア GFI 資格養成校テストの開催 延べ受験者 1,133名/延べ合格者 1,037名/合格率 91.5%

延べ 実施校数	種目	延べ 受験者数	延べ 合格者数	合格率
12校	ADBI	120名	95名	79.2%
28校	ADI	221名	198名	89.6%
10校	REBI	77名	73名	94.8%
20校	REI	167名	149名	89.2%
11校	SEBI	71名	71名	100.0%
20校	SEI	179名	160名	89.4%
2校	AQWBI	15名	15名	100.0%
11校	AQWI	130名	129名	99.2%
1校	AQDBI	13名	13名	100.0%
9校	AQDI	114名	114名	100.0%
4校	WEBI	14名	11名	78.6%
4校	WEI	12名	9名	75.0%

(実施 33校)

函館短期大学

武蔵丘短期大学

平成国際大学

国際武道大学

東洋大学

日本女子体育大学

日本ウェルネススポーツ大学東京

中京学院大学短期大学部

愛知文教女子短期大学

京都先端科学大学

大阪国際大学

武庫川女子大学短期大学部

九州共立大学

西日本短期大学

八戸保健医療専門学校

盛岡医療福祉スポーツ専門学校  
 仙台大原簿記情報公務員専門学校  
 東京工学院専門学校  
 大原医療・スポーツ専門学校 金沢校  
 大原スポーツ医療保育福祉専門学校 福井校  
 名古屋リゾート&スポーツ専門学校  
 名古屋医健スポーツ専門学校  
 京都医健専門学校  
 大原簿記ビジネス公務員専門学校 京都校  
 大原スポーツ&メディカルヘルス専門学校 難波校  
 大阪医専  
 大阪社体スポーツ専門学校  
 履正社国際医療スポーツ専門学校  
 大原保育スポーツ医療専門学校 姫路校  
 大原簿記専門学校 神戸校  
 広島 YMCA 専門学校  
 福岡リゾート&スポーツ専門学校  
 ヒューマンアカデミー那覇校

イ GFI 養成機関 テストの開催 (延べ) 受験者 8 名 / 合格者 8 名 / 合格率 100%

実施校数	種目	延べ 受験者数	延べ 合格者数	合格率
2 校	ADBI	-名	-名	-%
	ADI	4 名	4 名	100%
1 校	REBI	-名	-名	-%
	REI	2 名	2 名	100%
1 校	SEBI	-名	-名	-%
	SEI	2 名	2 名	100%
1 校	AQWBI	-名	-名	-%
	AQWI	1 名	1 名	100%
0 校	AQDBI	-名	-名	-%
	AQDI	-名	-名	-%
1 校	WEBI	-名	-名	-%
	WEI	1 名	1 名	100%

(実施 2 機関)

山本道代ワークアウトスタジオ  
 フィットネススタジオエモーション  
 ※AQW、AQD、WE は実施機関なし

ウ GFI 資格養成校等

- ・「GFI 資格」養成校研修会  
オンライン開催 令和5年10月13日（金）  
参加校 38校 参加者 45名

**エ GFI エグザミネーター**

- 認定講習・試験 開催なし
- GFI 入門講座製作（7講座 9名）

**オ GFI ディレクター**

- 認定講習・試験 開催なし
- オンデマンド製作（2講座 1名）

**カ GFI スキルアップセミナー**

2種目 8講座

**実地開催・受講者数**

- 福岡 令和5年9月3日（日）2講座（SE） 延べ12名
- 熊本 令和5年11月3日（金祝） 2講座（AD）延べ11名
- 熊本 令和6年2月12日（月祝） 2講座（SE）延べ4名
- 東京 令和6年3月24日（日） 2講座（AD）延べ2名

**オンデマンド配信**

視聴者数 延べ132名

講座名	オンデマンド 視聴者数 (延べ)	実地開催 受講者数 (延べ)	合計
AD コンビネーション～インサート法の活用～	16	5	21
AD フリースタイル	11	-	11
AD ステップバリエーションとキューイングを学ぶ	12	7	19
AD 運動強度とベルカーブを学ぶ	6	1	7
RE バリエーションと指導の実際	8	-	8
RE 効果的なプログラムの流れと指導法	5	-	5
SE バリエーションと指導の実際	15	8	23
SE 効果的なプログラムの流れと指導法	7	8	15
RE・SE 共通 筋・関節運動を学ぶ	11	-	11
AQW バリエーションの展開	21	2	23
AQW 環境に応じた指導法	-	-	-
AQD ウォーミングアップ	7	-	7
AQD キューイング	2	-	2
AQD バリエーションの展開	3	-	3

合計	111	29	140
----	-----	----	-----

## キ GFI 入門講座

### 実地開催・受講者数

東京 令和6年3月20日（水祝） AD キューイング～タイミングを極めて話し方を学ぶ～ 2名

### オンデマンド配信

2種目 7講座

2023年度 視聴者数 延べ6名 ※配信12月～

講座名	オンデマント <sup>※</sup> 視聴者数 (延べ)	実地開催 受講者数 (延べ)	合計
AD キューイング ～伝えるタイミングを知る～	1	-	1
AD Let's Try!動きに合わせてキューイング!	1	-	1
AD キューイング～タイミングを極めて話し方を学ぶ～	1	2	3
AD 『また参加したい!』と思われる指導を目指そう!	1	-	1
AD プロが教える!強度を上げるコツ	1	-	1
SE 言葉で動作を伝えてみよう キューイング	-	-	-
SE 適切なストレッチとは?!	1	-	1
合計	6	2	8

## 4. フィットネスに関する国際交流事業

### (1) フィットネスに関する国際交流

#### ア 米国指導者資格事業 ※再掲

- ・ACSM CEC セミナー（実地+オンライン 1回）

東京&オンライン 令和5年10月28日（土）29日（日）84名（東京会場40名/オンライン44名）

- ・ハイクラスセミナー（実地+オンライン 2回）

東京&オンライン 令和5年9月24日（日）44名（東京会場17名/オンライン27名）

東京&オンライン 令和5年12月23日（土）24日（日）28名（東京会場13名/オンライン15名）

## 5. フィットネスの普及・発展に資するために必要な物品の販売事業

### (1) 書籍販売

- ・GFI テキスト：3,520冊（フィットネス基礎理論694冊、グループEX指導理論709冊、AD1指導理論671冊、RE指導理論525冊、SE指導理論544冊、AQ指導理論157冊、Wブック220冊）
- ・その他595冊（主な販売書籍 21世紀サイエンスレポート128冊、ヘルスプロモーション概論49冊、ADI実技指導19冊、フィットネスダンス指導教本7冊など）

### (2) フィットネスアイテム販売

- ・ソフトギムニク：156個、10個セット：46セット
- ・その他のボール：100個（触覚ボール11個、リフレックスボール20個、ギムニクボール11個、ハンドポンプ11個、ソフトギムニク栓90個）
- ・エクササイズチューブ：68本
- ・CD JAPANシリーズ 9枚
- ・ひばりエクササイズCD：14枚
- ・フィットネスダンスDVD：4枚
- ・フィットネス基礎理論DVD 2枚
- ・ミズノシューズ（WAVEDIVERS LG4 3足）
- ・スパイダーアーチサポート（機能性ソックス）64足

## 6. その他、この法人の目的を達成するために必要な事業

### (1) 会員事業

事業運営及び法人管理は、正会員会費、賛助会員会費、収益事業収益を財源とした。

- ・正会員数：1,661名（15年継続42名、25年継続28名、新規181名）※2024年4/22日時点
- ・賛助会員数：13法人

### (2) 会合等

- ア 通常総会** (Zoom) にて開催  
第12回通常総会 令和5年6月10日(土)
- イ 通常理事会及び臨時理事会** (Zoom) にて開催  
第22回 通常理事会 令和5年5月17日(水)  
第23回 通常理事会 令和6年3月16日(土)
- ウ 執行役員打ち合わせ** (Zoom にて開催)
- 第1回 令和5年4月12日(水)
  - 第2回 6月7日(水)
  - 第3回 8月9日(水)
  - 第4回 9月6日(水)
  - 第5回 10月11日(水)
  - 第6回 11月8日(水)
  - 第7回 11月17日(金)
  - 第8回 12月6日(水)
  - 第9回 令和6年1月10日(水)
  - 第10回 2月7日(水)
  - 第11回 3月7日(木)

### (3) 健康づくり施策への協力

- ア 健康日本21推進全国連絡協議会**

平成 25 年度に「健康日本 21 (第二次)」がスタートしたことに呼応し、「健康日本 21」の国民的理解の普及に寄与するため協力した。

・健康日本 21 推進全国連絡協議会 第 26 回総会 令和 6 年 2 月 13 日 (火)

## イ スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動へ協力した。

## ウ 運動指導者団体連絡協議会

(公社) 日本フィットネス協会、(特非) 日本健康運動指導士会、(特非) NSCA ジャパン、(特非) 日本トレーニング指導者協会の 4 団体が加盟し、(公財) 健康・体力づくり事業財団が協力団体となっている同連絡協議会によって、主にスポーツ庁からの情報発信の要請に対応した。

令和 5 年 6 月 26 日、7 月 28 日、8 月 3 日 (SPORTEC 共催セミナー)、9 月 13 日、12 月 19 日

### (4) フィットネスに関する講習会及びイベント等への後援・協力

フィットネスに関する知識の普及や実施機会の提供に寄与すると認められる催し物で、行政庁、地方公共団体、JAJA 会員及び公益を目的とした法人が主催または共催するものを対象に後援及び協力の名義を付与した。

※別表参照 (p12) 9 件

### (5) その他 協力

#### ア 公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康増進講習会等 ※再掲

緑スポーツセンター、泉スポーツセンター、都筑スポーツセンター、金沢スポーツセンター、中スポーツセンター、横浜国際プール、横浜銀行アイスアリーナ  
計 7 施設 / 2,524 講座

#### イ 「ダイエット&ビューティーフェア 2023」セミナー企画協力

インフォーママーケットツジャパン(株)主催事業に対してセミナー講師 2 名 (井上トキ子、三浦栄紀) を派遣した。

会期 : 9 月 25 日 (月) - 27 日 (水)

会場 : 東京ビッグサイト西ホール

#### ウ 「フィットネスレガシー」事業協力

(ア) 行事名および主催団体等 (公社) 日本フィットネス協会、(公財) 健康・体力づくり事業財団、(公社) 日本エアロビック連盟の 3 団体による共同事業「つながりエクササイズ動画コンクール フィットネスレガシー2023」の開催に向けて「令和 5 年度 スポーツ振興くじ助成 (独立行政法人 日本スポーツ振興センター)」へ助成金交付を主催団体として申請した。

(イ) フィットネスレガシー作業部会等

・令和 5 年 4 月 26 日、5 月 17 日、6 月 22 日、8 月 10 日、10 月 19 日、11 月 21 日、12 月 21 日  
令和 6 年 1 月 24 日、1 月 31 日、2 月 22 日、3 月 28 日

(ウ) 行事等の期間及び場所

- ・募集期間 2023年9月1日(金)～2023年12月15日(土)  
2023年8月1日(火)より各団体のWebサイト等で公募告知  
2023年8月1日(火)より課題曲を視聴、ダウンロード開始  
オリジナル作品を動画で撮影後、YouTube にアップロード  
専用Webサイトの「作品エントリーフォーム」を使って応募

(エ) 審査及び選考委員会

- ・2024年1月11日(木)～1月13日(土) 第1次審査
- ・2024年1月30日(火)に選考委員会を開催し、以下の各賞を選考  
厚生労働大臣賞、1作品  
スポーツ庁長官賞、1作品  
(公財)健康・体力づくり事業財団理事長賞 3作品  
(公社)日本フィットネス協会会長賞 3作品  
(公社)日本エアビック連盟会長賞 3作品  
特別賞、1作品

※応募全チームに奨励賞を付与

(オ) フィットネスレガシー制作委員会の開催

- ・1月31日(水)開催
- ・審査委員会での審査結果の確認・承認
- ・各賞の決定
- ・専用WEBサイトおよび各団体のWEBを通じて結果発表、2月9日(金)以降に受賞作品を公開

(カ) 表彰式及び記念品の発送

- ・表彰式は2月17日(土) コロナ感染予防のためオンライン開催
- ・表彰式後に賞状、各賞、副賞を送付

(キ) 開催規模

- ・応募件数は一般部門、指導者部門合わせて45作品
- ・参加者数(出場者数) 計約1,200人
- ・協力及び協賛 協力団体18団体、協賛6社

6. その他 (4) 別表

申請日	主催団体名	代表者肩書	代表者名	名称	期間開始	期間終了
2023年4月24日	一般社団法人日本こどもフィットネス協会	代表理事	渡辺 みどり	全国こどもチャレンジカップ第16回全国大会	2023年7月29日	2023年7月30日
2023年5月11日	スマイルチャリティー事務局	代表	三浦 栄紀	ピンクリボン啓発活動スマイルチャリティーイベント2023	2023年8月11日	2023年8月11日
2023年5月26日	RX Japan 株式会社	代表取締役社長	田中 岳志	第6回 メディカル ジャパン東京	2023年10月11日	2023年10月13日
2023年6月8日	2023 水祭アクアフェス実行委員会	代表	村上 理香	2023 水祭アクアフェス	2023年10月9日	2023年10月16日
2023年6月14日	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会	代表	吉住 透	第70回マタニティフィットネスコンベンション in 名古屋	2023年10月11日	2023年10月27日
2023年6月26日	フィットネスダンスフェスティバル実行委員会	代表	田村 利恵子	フィットネスダンスフェスティバル in にいがた	2023年9月16日	2023年9月16日
2023年11月1日	一般社団法人日本こどもフィットネス協会	代表	渡辺 みどり	第27回こどもフィットネス&ダンスフェスティバル2024	2024年4月7日	2024年4月7日
2023年11月20日	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会	代表	吉住 透	第71回マタニティフィットネスコンベンション in 関東	2024年3月6日	2024年3月28日
2023年12月1日	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所	理事長	中村 祐輔	国立健康・栄養研究所セミナー	2024年1月20日	2024年1月20日