

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」を確認してください。