

GFI 資格 養成校制度 ガイドブック

P56～58 付録「GFI 資格」テキストブックの内容および重点項目

テキスト『GFI のためのフィットネス基礎理論』について

【改訂版発行日】

2025 年 1 月（予定）

【価格】

改定予定（価格調整中）

【改訂ポイント】

●第 1 章「フィットネス概論」

最新の統計データを反映し、全面改訂。

「新型コロナウイルス（Covid-19 パンデミックの影響）」「高齢化」「日本の健診（検診）制度」等のコンテンツを新録。

●第 4 章 体力・トレーニング科学・運動処方

ACSM（アメリカスポーツ医学会）の最新データに基づき、大幅改訂。

●第 5 章 運動と栄養・体重管理

「5-3 糖質・たんぱく質・脂質」において、主要栄養素を、①栄養素に関する基本的な情報、②一般人における留意事項、③スポーツ栄養の 3 点に分けて詳細に解説。

「5-5 水」において、「(3) 運動時の水分補給」を ACSM の最新データに基づき、大幅改訂。

「5-7 肥満の判定判断基準」「5-8 体重管理」を、日本肥満学会と ACSM の最新データに基づき、大幅改訂。

●第 7 章 運動と安全管理、事故・傷害の予防

「7-5 運動にかかわる内科的な傷害・疾患への対応」において、熱中症への対応に関して情報を強化。

「7-6 倒れている人への対応」において、JRC 蘇生ガイドライン 2020 の心肺蘇生手順【一次救命処置】の情報へ改訂。

※その他、全面的に情報をアップデートします。

（2024.9 現在）