



業務に活かす公式テキスト学習

FCM Web 学習ナビ

使い方ガイド

一般社団法人 日本フィットネス産業協会 (FIA)

2026 年版

はじめに

このガイドは、FCM Web 学習ナビの使い方を説明するものです。

FCM Web 学習ナビは、業務に必要な知識をあなたの業務に沿って効率よく確認するための Web ページです。スマートフォン・パソコンのブラウザからアクセスするだけで利用できます。ダウンロードやインストールは不要です。

公式テキスト Basic (3級) ・Intermediate (2級) と組み合わせて使うことで、苦手な業務分野を見つけて重点的に学習できます。なお、本ガイドの画面例は一部の職種の画面です。紹介文や業務分野名など一部の表示は、職種により異なります。

1. この Web 学習ナビでわかること

1-1. あなたの業務に直結する知識 (◎業務直結)

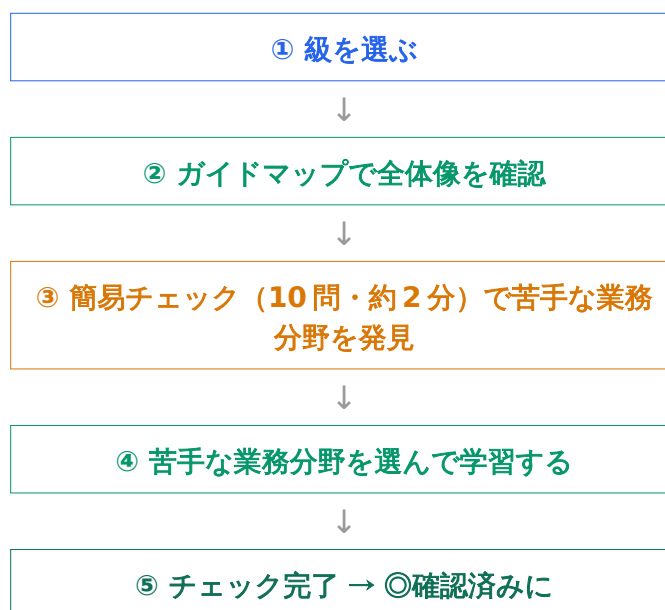
フィットネスや健康・運動支援の現場では、業務に必要な知識は多岐にわたります。この Web 学習ナビでは、あなたの業務に直結する業務分野を◎マークで示し、優先して学べるようになっています。

◎業務直結の業務分野は、選んだ級とあなたの職種に応じて、ナビが自動的に示します。職種ごとに現場で毎日使う知識が異なるため、◎が付く業務分野も変わります。具体的にどの業務分野が◎業務直結かは、ナビ画面の「ガイドマップ」で確認できます。

Intermediate（2級）では、多くの職種でほぼ全業務分野が◎業務直結となり、Basic（3級）の知識をより高度なマネジメントレベルへ深化させる内容になります。

1-2. FCM Web 学習ナビでできること

以下の流れで、苦手な業務分野を見つけて学習できます。



- 苦手な業務分野だけ表示されるので、重要な業務分野から効率よく学習を進められます
- ◎業務直結の業務分野だけ学習しても終わりでも十分です
- 得意な業務分野の復習もいつでも可能です

2. 使い方

2-1. 級を選ぶ

ページを開くと、あなたの職種に応じた紹介文が表示されます。「公式テキスト Basic（3級）で学ぶ」または「公式テキスト Intermediate（2級）で学ぶ」を選んでください。迷ったらまず Basic（3級）から始めるのがおすすめです。

 冒頭画面（紹介文 + 級選択ボタン）

FCM Web学習ナビ

ようこそ！まず級を選んで、FCM簡易チェック（約2分）で
あなたの苦手な業務分野を見つけましょう。

業務に必要な利用者対応・安全管理・施設運営・収支の知識を、あなたの業務に沿って効率よく学べます。
このWeb学習ナビは、公式テキスト（Basic・Intermediate）を業務に直結した形で効率よく学ぶためのナビゲーションです。
受検予定がない方は、ガイドマップの◎業務直結の節のみご確認ください。

学ぶ級を選んでください

以下の手順で進めましょう。

- ① 学ぶ級を選ぶ
- ② FCM簡易チェックで苦手な業務分野を見つける
- ③ 苦手な業務分野に対応する公式テキストの範囲を確認する

💡 どの級を選べばよいか迷う場合は、まず **Basic（3級）** のFCM簡易チェックを受けてください。結果の点数から、3級・2級のどちらが目安かが分かります。

学ぶ級を選んでください

次に学習する級を選ぶと、ガイドマップと現状把握チェックが表示されます。

Basic 3級で学ぶ

FCM簡易チェック10問+学習モード

Intermediate 2級で学ぶ

FCM簡易チェック11問+学習モード

2-2. ガイドマップで全体像を確認する

級を選ぶと、「▶ ガイドマップを開く」ボタンが表示されます。タップすると、3つの優先度マーク（◎業務直結／○業務補完／▽業務拡張）ごとに、業務分野をまとめて折りたたんで表示します。◎業務直結は最初から開いており、○業務補完・▽業務拡張はタップで開けます。

マーク	意味
◎ 業務直結	毎日の業務に直結する業務分野（運動指導の基礎を含む）
○ 業務補完	経営戦略・外部環境など、業務を補完する内容
▽ 業務拡張	実務では出会わないが、受検・キャリア拡張に役立つ範囲

 ガイドマップ (3 グループ折りたたみ表示)



2-3. 簡易チェックで苦手な業務分野を見つける (10問・約2分)

ガイドマップの下にある「📖 簡易チェックを始める」ボタンをタップすると、各業務分野の代表的な問題1問に「◎できる」「△あやふや」「×できない」の3択で答えます。約1~2分で完了します。

📖 簡易チェック問題画面 (3択ボタン)

[← 級を選び直す](#)

Basic 3級で学ぶ

Intermediate 2級で学ぶ

FCM簡易チェック

5 / 10

窓口対応や継続利用を想定して、顧客満足度の要素を2つ挙げ、式で確認できますか。

できる

あやふや

できない

[← 前へ](#)

全問回答すると、結果が表示されます。正答率 (%) と、苦手・あやふや・できる業務分野の数、選んだ級に応じた学習アドバイスが表示されます。

 簡易チェック結果画面

FCM簡易チェックの結果



※1つの章に複数の業務分野が含まれるため、結果画面の業務分野数と次画面の章数は異なります。

■ メール登録のご案内（任意）

結果画面に、メール登録のご案内が表示されます。公式テキストの内容に関わる法改正・業界動向・事例などが生じた場合、FCMのWebに掲載します。掲載時にメールでお知らせします。

登録は任意です。登録しなくても学習はそのまま続けられます。

項目	必須/任意
お名前	必須
所属（会社名・施設名等）	必須
メールアドレス	必須

公式テキストの更新情報をお知らせします

公式テキストの内容に関わる法改正・業界動向・事例などが生じた場合、FCMのWebに掲載します。掲載時にメールでお知らせします。

お名前

所属（会社名・スタジオ名等）

メールアドレス

メールアドレス（確認用）

※ご登録いただいた情報は、上記のお知らせ等にものみ使用します。

※登録完了のメールは送信されません。更新情報がある場合にメールをお届けします。

[登録して学習を始める →](#)

[登録せずに学習を始める →](#)

[もう一度チェック](#)

2-4. 苦手な業務分野を選んで学習する

結果画面の「苦手な業務分野から学習を始める→」ボタンをタップすると、「**x**苦手」と「**△**あやふや」だった業務分野だけが優先度グループ別に表示されます。

学習したい業務分野をタップすると、一覧が消えてその業務分野の詳細パネルだけが表示されます。どの業務分野から始めても、途中でやめてもかまいません。

FCM簡易チェックで「苦手」と「あやふや」だった業務分野を表示しています。
学習したい業務分野をタップしてください。

得意な業務分野も含めてすべて見る ▼

◎ 業務直結 (7分野) 2/7分野 確認済み

Basic 第8章 1～2節 (労働者の保護・職場の安全衛生) X 苦手

安全衛生
0/4 チェック X 未着手

Basic 第7章 1～2節 (施設内容・管理・5S) △ あやふや

施設設備の安全確保
0/5 チェック ○ 理解できた

Basic 第5章 1節 接客の心構え △ あやふや

顧客対応
0/4 チェック ○ 理解できた

Basic 第3章 (骨格筋・代謝・トレーニングの原理原則) △ あやふや

運動トレーニングの基礎
0/5 チェック △ 学習中

○ 業務補完 (2分野)

Basic 第2章 全体 (健康の定義・運動・栄養・休養) X 苦手

健康づくり
0/6 チェック X 未着手


Basic 第1章 全体 △ あやふや

フィットネス産業概論
0/5 チェック △ 学習中

▽ 業務拡張 (1分野)

Basic 第4章 6節 イベントの企画・運営・財務 △ あやふや

イベント・企画運営 (財務)
0/4 チェック △ 学習中

 業務分野をタップ→詳細パネル (6 タブ表示)

イベント・企画運営 (財務)

イベントの目的、企画運営方法。
イベント損益管理の基本。
★財務の核心：損益分岐点・固定費・変動費

必要な技能 チェックリスト 4 キーワード 2 理解度質問 3 過去問お試し 過去問

- イベント企画・実施時の収支管理について理解している
- 固定費用・変動費用を把握し、損益分岐売上高を算出できる

「得意な業務分野も含めてすべて見る ▼」で全業務分野を表示できます。得意な業務分野の復習にも使えます。

2-5. 自己評価の仕組み (自動更新)

各業務分野の詳細パネルの下部に自己評価ボタンがあります。チェックリストの進捗に応じて自動で更新されます。

チェック状況	自己評価	意味
0個チェック	✕ 未着手	まだ学習していない
1個以上 (未完了)	△ 学習中	学習を開始した
全項目チェック	◎ 確認済み	この業務分野の確認が完了

手動で「○ 理解できた」を選ぶこともできます。

「○ 理解できた」はテキストを読んで理解した状態、「◎ 確認済み」は問題で正解できた状態を意味します。

The screenshot shows a user interface for a checklist and self-evaluation. At the top, there is a title 'チェックリスト + 自己評価ボタン' with a camera icon. Below it, the section '顧客対応' (Customer Support) is displayed, with a description: '接客対応の基本 (心構え・身だしなみ・言葉遣い)。場面に合わせた接客対応。' (Basic customer service (attitude, appearance, language). Customer service adapted to the situation.).

Below the description, there are navigation tabs: '必要な技能' (Required Skills), 'チェックリスト 4' (Checklist 4), 'キーワード 4' (Keywords 4), '理解度質問 3' (Understanding Questions 3), and '過去問' (Past Questions). The 'チェックリスト 4' tab is currently selected.

The checklist items are:

- 接客対応の基本 (心構え・身だしなみ・接客態度と言葉遣い)を理解している
- 予約対応・管理を把握している
- 忘れ物対応を実践することができる
- クレーム対応におけるエスカレーションができる

At the bottom, there is a '自己評価:' (Self-evaluation) section. It includes a legend: '○理解できた=内容を理解できた' (○ Understanding = understood content) and '◎確認済み=問題で正解できた' (◎ Confirmed = correct answer to the problem). Below the legend are four buttons: '✕ 未着手' (Not started), '△ 学習中' (Learning), '○ 理解できた' (Understood), and '◎ 確認済み' (Confirmed). The '○ 理解できた' button is currently selected. At the very bottom, there is a box containing the text 'Basic P178~P186'.

3. 画面の見方

3-1. ◎○▽の3段階

ガイドマップと業務分野一覧の見出しに使われている3段階は、あなたの業務にとっての重要度を表します。◎業務直結の業務分野だけ学習して終わりでも十分です。

3-2. 6つのタブ

業務分野をタップして開く詳細パネルには6つのタブがあります。

タブ	内容	使い方
必要な技能	この業務分野で身につけるスキル一覧	まず全体像を把握する
チェックリスト	自己確認用のチェック項目	1つずつチェックして理解度を確認
キーワード	重要語句（タップでテキスト参照ページ表示）	わからない語句をテキストで調べる
理解度質問	記述式で答えられるか確認する問い	テキストを読んだ後の確認に
過去問お試し	この業務分野の過去問を抜粋して収録（その場で解けます）	実際に解いて理解度を試す
過去問	過去の試験で出題された回と問番号	過去問解説集で実際に解いてみる

「必要な技能」と「チェックリスト」が中心です。「キーワード」「理解度質問」「過去問お試し」「過去問」は必要に応じて使ってください。

3-3. 「得意な業務分野も含めてすべて見る」と「← 結果に戻る」

苦手な業務分野の一覧画面では、得意な業務分野（◎できる）は非表示です。復習したい場合は「得意な業務分野も含めてすべて見る▼」をタップしてください。

簡易チェックの結果を再確認したい場合は「← 結果に戻る」をタップしてください。

4. おわりに

FCM Web 学習ナビは、忙しい毎日の中でも、業務に必要な知識を効率よく確認していただくために作りました。

すべての業務分野を完璧にする必要はありません。◎業務直結の業務分野だけでも、明日の業務に役立つ知識が見つかるはずです。

1日10分でも、1つずつでも構いません。公式テキスト、過去問解答解説集を片手に、ご自身のペースで、できるところから学習を始めてみてください。

このWeb学習ナビが、現場で活躍するあなたのキャリアの一助となれば幸いです。

一般社団法人 日本フィットネス産業協会 (FIA)

本コンテンツの著作権は一般社団法人日本フィットネス産業協会 (FIA) に帰属します。
複写・転載・再配布を禁止します。