

日程の講座と時間割

日程番号	講座1【80分】 13:00～14:20	講座2【80分】 14:30～15:50	講座3【50分】 16:00～16:50	講座4【60分】 17:00～18:00
A日程1	オリエンテーション／トレーナー理論	運動生理学	NSCA資格対策講座	レジスタントトレーニング理論
	自己紹介、現状チェック、ゴール・パーソナルトレーナー理論・SNS、ウェブ戦略	レジスタントトレと有酸素運動、呼吸循環器系、筋活動	第1章 筋系、神経系、骨格系の構造と機能	トレーニングの原則・ジムでのマナー・プログラムデザイン
A日程2	レジスタントトレーニング（胸・背中）	運動生理学	NSCA資格対策講座	パートナーストレッチ（下半身基本）
	胸、背中のトレーニング種目・各エクササイズ補助	カルボーネン法、1RM推定計算、肥満／ダイエット計算	第2章 心肺系とガス交換	下半身関節の参考可動域・下半身基本パートナーストレッチ実習
A日程3	レジスタントトレーニング（肩・腕）	栄養学と食事カウンセリング	NSCA資格対策講座	トレーニング実習
	肩、腕のトレーニング種目・各エクササイズ補助	5大栄養素と3大機能・PFCバランス・食事分析／シートの書き方（次回確認）	第7章 パーソナルトレーニングにおける栄養／第8章 運動心理学	施設を使ってトレーニングをする・パートナーストレッチ実習
A日程4	レジスタントトレーニング（脚・体幹）	身体評価（A B共通）	NSCA資格対策講座	トレーニング実習
	脚、体幹のトレーニング種目・各エクササイズ補助	静的姿勢と動的姿勢の評価・タイトネステスト・アライメント（Qアングル、レッグヒールアライメント）	第3章 生体エネルギー機構	施設を使ってトレーニングをする・パートナーストレッチ実習
A日程5	クイックリフト	身体評価（A 限定）	NSCA資格対策講座	パーソナルトレーニングのプログラム
	クイックリフトとは・クリーンの習得・スナッチの習得	ガス測定・キャリパー皮脂厚・前回復習	第4章 バイオメカニクス	パーソナルトレーニング例を学ぶ（ベーシック・グループなど）・パートナーストレッチ実習
A日程6	プログラム作成（A B共通）	パーソナルセッション（A B共通）	NSCA資格対策講座	効果測定／修了式
	ペルソナの設定・プログラム作成・プログラム指導	カウンセリング・体験パーソナル・クロージングまでの一連の流れ	第5章 レジスタントトレーニングへの適応／第6章 有酸素持久カトレーニングへの適応	個別チェック・パートナーストレッチ実習・修了書授与（Bスタート修了者）
B日程1	オリエンテーション／トレーナー理論	機能解剖学	NSCA資格対策講座	ファンクショナルトレーニング理論
	自己紹介、現状チェック、ゴール・パーソナルトレーナー理論・フィットネス業界の歴史	学習手順・骨を206覚える・上半身の筋	第12章 柔軟性・自重・スタビリティボール／第13章 レジスタントトレーニングのテクニック／第14章 心臓血管系のトレーニング方法	ファンクショナルトレーニング原則・関節の可動性と安定性・ファンクショナルトレーニングの運用
B日程2	ファンクショナルトレーニング（パワーポジション）	機能解剖学	NSCA資格対策講座	パートナーストレッチ（上半身基本）
	足部の活性化・強い体軸作り・下肢のアライメント	下半身の筋、体幹の筋	第9章 クライアントの面談と健康評価／第10章 体力評価の選択と管理／第11章 体力テスト法と評価基準	上半身関節の参考可動域・上半身基本パートナーストレッチ
B日程3	ファンクショナルトレーニング（プレパレーション）	スポーツ障害	NSCA資格対策講座	トレーニング実習
	ブリハブ・ピラプレパレーション・ムーブメントプレパレーション	インピンジメント症候群、様々な腰痛、外側上顆炎など	第20章 心臓血管系疾患・呼吸器系疾患／第21章 整形外科的疾患や傷害／第22章 脊髄損傷・多発性硬化症など	施設を使ってトレーニングをする・パートナーストレッチ実習
B日程4	ファンクショナルトレーニング（ストレンクス）	身体評価（A B共通）	NSCA資格対策講座	トレーニング実習
	上半身のファンクショナルストレンクス・下半身のファンクショナルストレンクス・回旋ムーブメント	静的姿勢と動的姿勢の評価・タイトネステスト	第18章 前青年期の子供や高齢者・妊婦／第19章 栄養と代謝に関する人	施設を使ってトレーニングをする・パートナーストレッチ実習
B日程5	プライオメトリックス	カウンセリング実習	NSCA資格対策講座	パーソナルトレーニングのプログラム
	プライオメトリックス理論・プライオメトリックス実践	初回カウンセリング法・会話術・クロージング	第15章 レジスタントトレーニングのプログラム／第16章 有酸素持久カプログラム／第17章 プライオメトリックスとスピードトレーニング	パーソナルトレーニング例を学ぶ（サッカー、格闘技など）・パートナーストレッチ実習
B日程6	プログラム作成（A B共通）	パーソナルセッション（A B共通）	NSCA資格対策講座	効果測定／修了式
	ペルソナの設定・プログラム作成・プログラム指導	カウンセリング・体験パーソナル・クロージングまでの一連の流れ	第23章 アスリートを対象としたトレーニング／第24章 施設と機器の配置／第25章 法的側面	個別チェック・パートナーストレッチ実習・修了書授与（Aスタート修了者）