

ー価値あるボディケアサポートトレーナーにー

ーフィジカルケアトレーナー認定資格取得コースー

内 容

3カ月間で取得可能な「フィジカルケアトレーナー認定」資格取得講座。

浸透してきた「パーソナルトレーニング」を、あなたしかできない「価値あるもの」に高めるためのスキルを身に付けましょう。

内容は、基本的な「解剖生理学」「運動機能学」「ストレッチ実技」「自重トレーニング実技」に加え

「東洋医学概論」「NLP実践心理学」といった予防医療概念やカウンセリングスキルまでを総合的に学べます。

資格取得からサロン導入、顧客管理、起業サポートなどアフターフォローも充実。

講師 新潟医療福祉大学 健康スポーツ科 伊藤千賀氏 NPO 法人健康サポートプラス 奈良橋里江子氏

受講期間

3カ月間 1単位 2.5時間 理論 実技 最終認定講習 検定 計25時間

カリキュラム内容

- 1章 運動理論 1. 運動指導士としての心構え 2. 体力、健康の定義 3. 身体と心の関係他
- 2章 解剖生理学 1. 細胞の動きと構造 2. 各器官の動きと構造 3. 栄養と内臓機能低下の関係等
- 3章 運動機能学 1. 骨格・関節の動きと構造 2. 筋肉の動きと構造 3. 機能低下の原因と予防
- 4章 東洋医学概論 1. 東洋医学の考え方 2. 気血水と陰陽五行 3. 心とカラダのバランス指標 等
- 5章 トレーニング概論 1. 筋学基礎知識 2. トレーニングの目的と効果 3. 関節可動域と負荷運動など
- 6章 トレーニング実技 1. 筋トレ種目のバリエーション 2. 遅筋、速筋、体幹 3. 筋トレと栄養 など
- 7章 ストレッチ実技 1. リンパリング 2. ウォームアップ 3. クールダウン
- 8章 実技まとめ 1. 希望に応じたプログラミング 2. サポート実技
- 9章 NLPを用いたカウンセリング 1. YESの法則 2. フレームチェンジ 3. リピート管理など
- 10章 まとめ 1. サロンで可能な導入体系 2. 資格取得後の起業、導入支援 3. フォローアップ等

受講費&定員

NPO 認定資格 100,000 円税抜 (テキスト代込)

定員 6名 (通信教育制度あり お問い合わせください。)

受講費納入 クレジットまたは振り込みでお願い致します。

ゆうちょ銀行 記号 11280 番号 12903291 店名 一ニ八 普通 1290329

特定非営利活動法人健康サポートプラス 代表理 奈良橋里江子

受講会場

特定非営利活動法人健康サポートプラス 新潟支部 担当 奈良橋 他

〒950-008 新潟市中央区万代1-2-3 コープ野村万代 202 SAKURA+内

お問い合わせ 025-384-8883 narahashi2996@yafoo.co.jp