

# NEXT 第2 特集

## 養成講座 特集

令和で活躍するための資格・養成コースをご紹介します！  
新しい元号で新しい第一歩を踏み出して、お仕事の幅を広げませんか？



# 養成コース 選び方チェックポイント

フィットネスに関わる資格は多岐にわたり、現在は養成スクールの種類も豊富。だからこそ、様々な角度から資格の有効性を検証することが大切です。何がどう学べるのか、自分の目的に合うものを見つけて、確実なキャリアアップをしましょう！

CHECK

01

## 先生・講師はどんな人？

講師の経歴や所属団体、評判などを調べ、確かな実績と指導力を持つ先生を選びましょう。プロの選手・著名人やスポーツ団体の指導に関わっている先生や、海外の指導者が教える講座もあります。自分の目的にふさわしい指導者なのか、事前に検証しておきましょう。

CHECK

02

## 携わりたいターゲット層は？

「子どもが好き」「スポーツの現場で活躍したい」「高齢者の介護予防に役立ちたい」など、携わりたいターゲット層を明確にすることで、必要となるスキルが見えてきます。実際に現場で指導している方にどんな資格・講習会が役立ったか聞いてみるのもひとつの手です。

CHECK

03

## 修了後の進路や就職実績は？

養成講座のカリキュラムが、自分が目指す仕事に結びついていますか？修了後に得られる仕事や雇用形態も事前に確認しておきましょう。OBの活躍実績からも講座の有効性が測れます。

CHECK

04

## 初心者対応のものか、経験者のキャリアアップ向けか

初心者が基礎から学ぶ講座もあれば、経験者やプロがスキルアップを目指す講座もある。座学・実技の比率、独立開業に向いているか、将来性はあるか、など現在の自分のキャリアやスキル、未来の目標を考えて選択しよう。

CHECK

05

## 受講料の高さ＝質の高さ？ 将来への自己投資はケチらない！

講習会の内容が受講料の高さに比例する…というわけではありませんが、講師が著名なトレーナーであるなど、内容に見合った金額だとしても値が張ってしまう場合があります。でもそこで得た知識や人脈は後々活きてくるもの。自己投資はあまりケチらず、受講料と内容がマッチしているか見極めスキルアップに励みましょう。

CHECK

06

## 人数や方針は？ レッスンのスタイルを把握

たとえばヨガやピラティスは種類も豊富で、認定団体やスクールもさまざま。個別指導、少人数制グループレッスン、大人数の講義など、自分に合うものを選択しよう。海外の最新情報やトレンドを取り入れたものもある。

NEXT 養成特集特別企画

講師・受講生インタビュー企画

(P35～P39)

P35 ----- BRAFT

P36 ----- 22OKJベーシック講習会

P37 ----- 介護予防運動指導員養成講座

P38 ----- Motor Control:ビヨンドピラティス

P39 ----- 美軸ラインエクササイズ・ストレッチ

今号では、5講座の講師・受講生の方にインタビューを敢行！受講理由や資格取得までの道のり、その後の活躍の場など、普段聞くことのできないお話を伺いました。今後の講座開催日程や内容も掲載していますので、キャリアアップのお供にぜひご活用ください！



# 「続けるためには楽しいことが第二」 気軽に始める身近な格闘技エクササイズ



マーシャルワークアウトはフリーコリオとプレコリオをミックスさせた画期的な格闘技エクササイズで、幅広い年齢層に対応できるプログラム。



エクササイズとして安全で効果的に動くことを前提に格闘技プログラムを開発しています。



ストライクボクシングはミット打ちができるボクシングエクササイズ。



鍛冶知章さん  
Tomoaki Kaji  
株式会社28  
FITNESS Div. マネージャー  
BRAFTオフィシャルインストラクター

「去年からBRAFT内でインストラクターの養成や教育に関わるようになり、改めて自分自身をインストラクターとしてもう一段レベルアップしたいと思っているお客様に楽しんでもらえるプログラムを開発し、格闘技エクササイズがきっかけでフィットネスを習慣にできるよう盛り上げていきたいと思います」

一般的に、フリーインストラクターは、オーディションを受けて仕事を得たり、レッスン指導以外の仕事も個人で手配する必要があるが、BRAFTに所属していることで、BRAFTから仕事の依頼をもらえるのも魅力だという。

「アルバイトスタッフとして、色々なレッスンに参加している中で格闘技エクササイズと出会い、自分自身インストラクターとして格闘技エクササイズをやってみたいと思うようになりました。もともと小学生の頃に空手を習っていたことや、ボクシングなどの格闘技を観戦するのが好きでした」

「レッスンに参加されたお客様の笑顔が見れることや、レッスン後に『楽しかった！』『また来ます！』などお客様の喜びの言葉をダイレクトにもらえるのがやがいです。そしてレッスンを通じて多くの方に健康向上のサポートができるのも大きなやりがいです」

養成費用全額免除

## 格闘技エクササイズ団体の「BRAFT」格闘技エクササイズインストラクター募集！

仕事内容	BRAFTオリジナル格闘技プログラムの提供（マーシャルワークアウト/ストライクボクシング等）
勤務地	東京・神奈川・埼玉県内のフィットネスクラブ・スタジオ
給与	オーディション・実技の能力・経験に応じて社内規定に準じ決定 レッスン1本（60分）：3,000円～5,000円
待遇	交通費支給・今回に限り、養成費全額免除

# BRAFT

株式会社28（ニハチ）FITNESS Div.

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南2-23-7 エビスパークヒルズ101

TEL: 03-3713-8285 <http://braft.xsrv.jp/>

★ 株式会社28の求人情報はP71に掲載



# エビデンスを追求する 次世代型親子体操の指導者を目指す！



全国に500程度のクラスを持つ22OKJ。親子の笑顔の場として地域に根付いている。



法人主催の指導者養成。こちらは、5月11日に行われた群馬県むつぎ学園での養成講習の様子。愛着形成・母子関係・運動介入の有効性の理論と具体的な実技で構成して進行。



日本体育大学鈴川ゼミ×22世紀親子から子育て塾研究チーム発足させ「運動介入に着目した親子体操におけるストレス・免疫力に関する調査」をスタート。小児科医とともに赤ちゃんの唾液検査の様子



上田泰子さん  
Yasuko Ueda  
日本体育大学体操競技部出身・同大学トレーニングコーチ日本大学非常勤講師などを経て現在一般社団法人22世紀親子から子育て塾 OKJエアロビックファミリーの代表を務める

「産後一年程度で職場復帰をする方も増え、参加者のニーズも10年前とは大きく変わってきました。ママ・パパ双方が仕事・子育てに力を注ぐ社会環境になり、より体力が必要になってきています。そんな現状にマッチした家族で楽しめる『遊び』をベースにした次世代型親子体操・子ども体操を提案できる指導者を育ててみたいですね。」

こう話すのは、20周年を迎えたOKJ代表の上田泰子さん。次世代型親子体操の第一人者として32年間精力的に活動してきた。「22世紀親子から子育て塾」を設立し、コンセプトには「家族健康経営」を掲げている。①子どもの心と身体の発達に働きかける運動遊び②ママ・パパ双方の体調を整え体力を上げる運動③親子の豊かなスキップの具体的な手法を主軸に親子双方の「自己肯定感」を膨らませる運動プログラムの提案が出来る指導者養成に取り組み、指導者を「育む」というスタンスでの授業展開と、長年の実績に基づいたカリキュラム、個人フォローが充実していると受講者に好評を得ている。

「出産後も運動指導者を続けたい。子育て経験を活かし自身のレッスンスキルの幅をもっと広げたい新たな職業としてスキルを身につけてみたいという多くの声をいただき、必要に応じお子様連れでの受講も相談に応じています。今後は、学校法人や医療法人、行政などの主催による指導者養成も積極的に取り組んで参ります」

人生100年時代『家族健康経営』第24期 22OKJ指導者養成コース

## 「次世代型親子体操×ママケア×子ども体操」22OKJベーシック講習会

内 講 日	容 師 程	22OKJ指導者になるための基礎講座。赤ちゃんから小学生までの発達段階に応じた次世代型親子体操の運動指導の基本を学ぶ。
	上田泰子・堀口晴子・新玲子	
時 金	問 額	・東京開催(品川近郊会場)7/6(土) 7/21(日)、9/8(日)、10/20(日)、12/1(日) 法人開催 福島県いわき市(秋ごろ開催)・熊本県 12月8日・宮崎県 12月9日 随時更新3時間(午前中) 7,560円 ※詳細は右記QRコードからHPをご覧ください。



一般社団法人22世紀親子から子育て塾 OKJエアロビックファミリー

〒140-0004東京都品川区南品川2-16-2

TEL: 03-5715-0186 <https://www.22okj.com> MAIL: 22okj.contact@gmail.com



★ 一般社団法人22世紀親子から子育て塾 OKJエアロビックファミリーの養成情報はP6に掲載



# 高齢者の方が健康に、生き生きと暮すための スペシャリストを育むプログラム。



プログラム指導を行う坂倉さん。チューブを使用し毎日無理なく続けられるフィットネスを提供している。



高齢者施設でレッスン中の坂倉さん。



マシンレッスンの様子。



坂倉有美さん  
Yumi Sakakura  
セントラルスポーツ株式  
会社  
健康サポート部 主任  
健康運動指導士・介護  
予防主任運動指導員  
2人のお子さんの子育て  
と両立し介護予防事業の  
立上げから現職に従事。

「インストラクターとしてクラブに勤務していましたが、徐々にクラブに来れない方も元気にできる方法はないだろうか考えるようになりました。タイミングよく介護予防運動指導員講座を受けてみないかと声をかけていただき今の私があります」

こう話すのは、セントラルスポーツ健康サポート部で介護予防主任運動指導員として活躍している坂倉有美さんだ。同社は、業界で最も初期から高齢者施設や自治体へのプログラムを展開。資格認定を受けた指導員は7000名を超える。

坂倉さんは、立上げスタッフとして同事業に参加。14年間プログラム開発、現場指導、指導者育成に携わってきた。

「受講者の多くは50代、60代がメインです。ある程度インストラクター経験を積まれた方や、年齢的に親の介護を身近に感じるようになってきた方々が、セカンドキャリアとして受講し、地域の高齢者のために活動されています。一言に高齢者と言っても、身体状況や理解力の差は様々。その中で集団指導を行います。皆さんそれぞれに反応を示し『楽しかった』と言ってももらえるレッスンはほとんどです。また、家族や地方自治体、介護施設の職員からも感謝され本当にこの仕事をしていて良かったと充実しています」

2025年には65歳以上の人口が30%をこえると言われている。今後もニーズは拡大し活躍のチャンスは大いに広がっていくだろう。

地域支援事業から民間高齢者施設まで取得後すぐに役立つ資格です！

## 介護予防運動指導員養成講座

**会 場** 毎月、全国各地で8会場以上で開催中！  
**講 師** セントラルスポーツ（株）所属の「介護予防主任運動指導員」が講師を担当！  
**講座内容** ★①「介護予防運動指導員養成講座」

（地独）東京都健康長寿医療センター研究所が、カリキュラムを開発。同研究所が発行するテキスト等を用いて講義・実技（演習）を行います。講師は、セントラルスポーツ（株）所属の介護予防主任運動指導員が担当します。17講座計31.5時間の講習を受講後、修了試験に合格した方を介護予防運動指導員として東京都健康長寿医療センターに登録します。※詳細は右記QRコードからご確認ください。



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部  
〒104-8255 東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー  
<https://business.central.co.jp/care/> TEL：03-5543-1888



★ セントラルスポーツ株式会社の養成情報はP78に掲載



# 医科学をベースに取り入れた 最新のモーターコントロールアプローチ



医師、理学療法士も多く学ぶ講座で、不明点があった場合すぐに専門家に聞けることも魅力の一つだ。



ピラティス専用器具に加えCoreAlign®、Bodhi®を組み合わせた日本初、発の資格だ。



ピラティスの他団体（PMA認定）コンプリコース修了者、資格保持者は受講料50%割引制度あり



増淵喜秋さん  
Yoshiaki Masubuchi  
・Motor Control:ピヨンド・ピラティス Founder  
・理学療法士  
・PMA®-CPT  
・CoreAlign® マスター  
トレーナー

「昨今の診療報酬改定で患者さんはリハビリ受診期間に期限があり、リハビリ難民が増加しています。腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など運動器の問題に不安を抱えた方の対応を行わなければならないインストラクター・トレーナーの方も多いのではないだろうか」

Motor Control...ピヨンドピラティスの共同開発者であり、ピラティスラボ代官山ゼネラルマネージャーの増淵喜秋さんはこう語る。ここには、トレーナー・インストラクターとしてキャリアを積みながらも、より専門的なレッスン指導ができるようになりたいと多くの受講者が訪れている。

同プログラムは、世界基準であるPMA・CPTを取得した医師、理学療法士が共同開発したピラティス+αを活用した最先端のスポーツ医学を学ぶことができるピラティスインストラクター養成プログラムだ。医学的根拠を持った評価の目を養うことができ、実践に活かしやすいと多くの受講者から好評を得ている。

「受講後、アプローチ手段が格段に増え、お客様に根拠を持って伝えることができ、自信ができましたという声を多くいただきます。誰も一度は自身の知識・技術に悩み、今のままでいいのかと思悩むことも多いのではないだろうか。立ち止まった時こそスキルアップのチャンス。納得して教えられる自分への挑戦を応援したいです」

## 医療×ピラティスを臨床に取り入れて15年の実績第4期 Motor Control:ピヨンドピラティス ピヨンド・ピラティス（スタンダード）コース

日 程	①Basic1: 2019年7月27日、28日、②Basic2: 2019年8月17日、18日 ③Intermediate1: 2019年9月21日、22日 ④Intermediate2: 2019年10月12日、13日 ⑤Bodhi: 2019年11月2日、3日 ⑥CoreAlign1: 2019年12月7日、8日
会 場	ピラティスラボ代官山

コース詳細・他のコースについてはHPをご覧ください。HP／<https://www.pilates-lab.com>  
ワークショップ決済サイト／<https://pilates.com/shopbrand/workshop/>



### ピラティスラボ代官山

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2-21-4代官山パークス3F  
TEL: 03-6416-1600MAIL: info-d@pilates-lab.com

★ピラティスラボ代官山の養成情報はP79に掲載







医師、理学療法士監修のプログラムはエビデンスもしっかりしているので安心。



取得後はブラッシュアップ講座があり、コミュニケーション術や食育講座まで幅広い学びを受けることができる。



フィットネスクラブ、出張レッスン、パーソナルレッスンと活躍の場も幅広い。

身体と心の軸を整え  
しなやかで輝きのあるライフスタイルを目指す。



香取知里さん  
Chisato Katori  
一般社団法人 美軸ライン®協会理事長。自ら考案した美軸ライン®エクササイズ・ストレッチ・ウォーキング・オフフェイシャル等多角的に展開中。

「数多くの養成プログラムが海外から日本に流入する中、骨格や身体づくりそのものが異なる外国人向けのプログラムだけではなく、日本人に合った、日本人のための運動プログラムが重要になってくるはず。そういった思いから美軸ライン®プログラムを作りました。」

こう語るの是一般社団法人美軸ライン協会理事長の香取知里さんだ。

香取さんはインストラクターとしてエアロビクス、競技エアロビクス、ピラティス、ヨガをはじめ多くのフィットネス指導に携わってきた。

以前自身のスキルアップのためにアメリカに渡り、本場のレッスンを受けていたが、外国人向けに作られたプログラムを長時間行っただけで怪我をしたこともあったという。その後、日本人が持つ芯としなやかさに着目し、医学的エビデンスに基づき医師や理学療法士とともに美軸ライン®プログラムを開発。学ぶことで動きそのものが美しくなり、身体を正しく動かせるという好評を得ている。

「受講されるお客様は、身体のパフォーマンスレベルと動きの精度を上げたいという方が多くいらっしゃいます。例えばダンスもただ決まった形のパフォーマンスを力いっぱい踊るのではなく、演技に抑揚やメリハリなどの表情をつけることで美しさは格段に増します。美軸ライン®プログラムを学ぶことで知識と経験はさらに高まり、パフォーマンス技術も高まる事でしょう」

## MADE IN JAPAN プログラム! 身体の中に独楽のような芯としなやかさを創り出す 美軸ラインエクササイズ・ストレッチ

美軸ラインストレッチ第4期養成講座 (9/8、9/29、10/13) 美軸ラインエクササイズ第5期養成講座 (10/27、11/10、11/24)

会場 ワークル高田馬場 豊島区高田3-27-1 CLK高田ビル

募集人数 各10名

費用 100,000円資料代含む

※早期割引(7/20締切)20%オフ 美軸ラインエクササイズ・ストレッチ同時申込で30%オフ(140,000円)詳細はHPへ。



一般社団法人美軸ライン協会

〒108-0075 港区港南1-9-36 アレア品川 13階エキスパートオフィス品川801

TEL: 03-4405-9905 <https://bijiku.org/> MAIL: info@bijiku.org

★一般社団法人美軸ライン協会の養成情報はP82に掲載



## 2019年度資格・講座カタログ

フィットネス業界で活躍するのに欠かせない資格や講座を  
指導対象者のカテゴリー別に見やすく一挙にご紹介。しっかり計画を立てて、スキルアップに役立てよう！

### プログラム対象年齢の目安

- 全般** 全般を対象としたプログラム
- ～15才** キッズをメインの対象としたプログラム
- 16才～** 成人をメインの対象としたプログラム
- 45才～** 中高年をメインの対象としたプログラム
- 65才～** シニアをメインの対象としたプログラム

### カテゴリー

- パーソナル** パーソナル指導向け
- グループ** グループ指導向け
- アスリート** アスリート指導向け
- ヨガピラ** ヨガピラティス指導向け
- その他** その他の指導向け
- トレーナー** トレーナー向け
- インストラクター** インストラクター向け
- 資格** このマークが付いた講座は各団体の発行する資格・修了証が取得できます  
※左記アイコンおよびカテゴリーは対象者を限定するものではありません。気になる資格・講座は積極的に問い合わせましょう。  
※記載されているデータは2019年5月25日現在のものです。内容について変更になる場合がございますので、必ず事前に主催団体に確認してください。

トレーナー インストラクター ヨガピラ その他

### 美軸ラインエクササイズ

美軸とは身体の中に独楽のような芯としなやかさを創り出すことです。  
身体の軸を感じ、つま先から頭までの筋肉や関節を正しく動かすことで軽やかに身体を動かせるようになります。日常生活に寄り添い、医師や理学療法士と共に開発した医学的エビデンスに基づいたメソッドです。

●対象者  
ご自身のパフォーマンス  
精度を上げたいとお考え  
のグループ指導経験をお持ちの方



●開催月  
2019年10月、11月  
(締切10/20)

問 一般社団法人 美軸ライン協会  
<https://bijiku.org/>

詳細はP82▶

トレーナー インストラクター ヨガピラ その他 資格

### Balanced Body®ピラティス インストラクター養成講座

ピラティスマット・マシンインストラクター資格コースの他にも、3D解剖学・MOTR®などのコースを展開。総合的に指導力のあるインストラクターを育成しています。ピラティスを知り尽くしているバランスボディが開発した、マインド、ボディ、キャリアをベストな状態へと導くことができるプログラムを学ぶことができます。

●認定資格  
マットコース  
リフォーマコース  
マシンComprehensiveコース  
その他のコース

●日数  
最短2日間～  
(資格により異なる)



問 株式会社ぜん Balanced Body  
<https://www.yoga-pilates-yosei.com/balancedbody/>

詳細はP69▶

インストラクター ヨガピラ 資格

### YogaWorksヨガ 指導者養成コース

全米で最も歴史と実績があるヨガ資格コース【YogaWorks】全米ヨガアライアンス200時間・300(500)時間(RYT200・500)が取得できます。日本では東京・大阪・福岡にて開講。短期平日集中コースと土日が中心の週末コースを開催。インストラクターに必要な「安全で効果的な指導技術」を世界の一流講師から学べます。

●開催月  
【200hrs】  
福岡6月・大阪8月・東京11月  
【300hrs】東京9月

●日数・期間  
200時間→20日間  
(平日集中約1ヵ月)  
300時間→約2ヵ月半



問 株式会社ぜん ヨガワークス  
<http://www.yoga-works.jp/>

詳細はP69▶

インストラクター 資格

### BAILABAILA 新規認定トレーニング

エアロビクスインストラクターとして新しい切り札をお探しの方、ちょっとダンスっぽいクラスにも挑戦してみたいけど振付の自信がない方、フィットネスの世界でも活躍したいダンサーやダンスインストラクターの方、BAILA BAILA認定トレーナーとして活躍しませんか？  
ダンスを通じてつくり出す素敵な時間をたくさんの方と共有したい！というあなたのご参加お待ちしております。

●認定資格  
BAILABAILA認定トレーナー

●対象者  
ダンス又はエアロビクスの  
指導経験がある方



問 株式会社フィットネスダンスプロモーション  
<http://www.fitnessdance.net/>

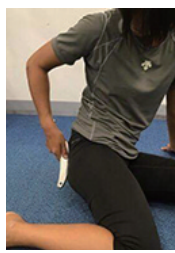
トレーナー インストラクター 資格

### skin stretch® 養成セミナー

専用のツールを使い、主に浅筋膜層に対し、摩る・伸ばす・寄せる等の刺激を与える新概念のコンディショニング方法です。スキンストレッチをすることによって筋肉痛の予防・改善、関節可動域の改善・制限効果や浅筋膜の癒着による運動性の低下の改善をもたらすことができます。

●資格を活かせる場所  
取得するレベルによって、指導・ツールの販売・セミナーの開催など様々な領域が広がります。

●期間  
レベル1・2・3(2日間)



問 主催団体：株式会社サウンドMBジャパン  
[info@soundmbj.co.jp](mailto:info@soundmbj.co.jp)

ヨガピラ

### FITVIT ヨガベーシックコース

安全性・効果性を重視し、ヨガの初心・初級者を指導できる知識とアーサナ(ポーズ)スキル、指導力を習得できるコースです。  
本コース終了後、編入コース及びスタジオビューラ主催のティーチャーズトレーニングをご受講頂くことで、RYT200(全米ヨガアライアンス認定インストラクター資格)の取得が可能です。

●対象者  
ヨガを指導して見たい、ヨガの基礎知識をさらに深めたいという方

●資格を活かせる場所  
ティップネス全店、フィットネスクラブ、その他公共施設など



問 株式会社ティップネス FITVIT DESK  
03-3769-8717

詳細はP02▶



インストラクター 資格

## パワーミックスオフィシャル トレーナー認定トレーニング

パワーミックスはリトモスの創設者ウリセス(アルゼンチン)が開発した筋コンディショニング系プレコリオプログラムです。

筋コンディショニングエクササイズとエアロビクスパートによって、音楽を楽しみながらバーベルエクササイズを無理なく行うことができます。

低価格で高品質なレッスンのご提供が可能です。

### ●認定資格

パワーミックスオフィシャル  
トレーナー

### ●対象者・日数・開催月

インストラクター向けコース  
2日間・開催日はご相談ください



問 株式会社カリテス

<http://powermix.jp/>

詳細はP78

インストラクター 資格

## フルボックスオフィシャル トレーナー認定トレーニング

シンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズ FULLBOX®フルボックス。こだわりの音楽と音にマッチした振り付けで楽しいクラスを展開します。

振り付けをアレンジできるので、大人向けだけでなく、お子様や親子向け、またダイエットプログラムとしてご活用いただくなど幅広く、展開していただけます。

### ●認定資格

フルボックスオフィシャル  
トレーナー

### ●対象者・日数・開催月

インストラクター向けコース  
8月(予定)



問 株式会社カリテス

<http://fullbox.jp/>

詳細はP78

インストラクター 資格

## リトモスオフィシャルトレーナー 認定トレーニング

進化を続けるダンス系プログラムRITMOS®リトモス。ラテン、ヒップホップ、レゲトンなどに加えセクシーダンス、フェムスタイルなど新たなジャンルも楽しむことができるダンス系プログラムです。最新の曲に合わせて楽しく踊ることができます。ダンス初心者の方から、ダンス好きな方まで多くの人にお楽しみいただけます。

### ●認定資格

リトモスオフィシャル  
トレーナー

### ●対象者・日数・開催月

インストラクター向けコース  
8月(東京・大阪)



問 株式会社カリテス

<http://ritmos.jp/>

詳細はP78

インストラクター 資格

## Schwinn認定 インストラクタープログラム

インドアサイクリングプログラムのインストラクターになりたい個人の方はもちろんのこと、フィットネスクラブやサイクリングスタジオを展開されている法人様の人材育成の一環や、オリジナルプログラムの開発にも役立つ知識とノウハウが満載の研修です。安全で効果のある具体的なレッスンの組立て方を学ぶことができます。

### ●資格を活かせる場所

インドアサイクリングのプログラムを導入しているジムや  
フィットネスクラブ

### ●日数

9時間(1日で完結)



問 株式会社ブラボーグループ

03-3511-1453

詳細はP8

インストラクター ヨガピラ 資格

## ポル・ド・ブラ認定コース

コンセプトは「立って行うピラティス」

ヨーロッパで大人気のダンスコンディショニングプログラム。肩甲骨の動きに重点を置いて開発され、肩まわりの動作改善が期待されます。バレエの要素も含まれており、手先、足先まで意識を行き渡らせることから姿勢や所作が美しくなったというお声を、お客様からだけではなくインストラクターからもいただいております。

### ●認定資格

ポル・ド・ブラ認定イン  
ストラクター

### ●開催月

2019年9月(東京)

### ●対象者

音楽を用いたループエク  
ササイズの指導経験がある方



問 株式会社文教センター

<http://www.athlie-ea.jp/>

インストラクター 資格

## Water in Motion® 認定コース

アメリカでの指導実績160施設以上のアクアプログラム。お客様はもちろん、認定インストラクターからも好評の声をいただいております。プール利用率をあげたい、他社との差別化をはかりたい、インストラクターのスキルアップやモチベーション向上につながるプログラムをお探し等、お気軽にお問い合わせください。

### ●認定資格

Water in Motion®  
認定インストラクター

### ●開催月

プログラム導入の2~3ヶ  
月前に認定コースを実施頂  
くとスムーズです

### ●資格を活かせる場所

プログラムの実施には施設  
様毎のご契約が必要です



問 株式会社文教センター

<http://www.athlie-ea.jp/>

パーソナル 資格

## NESTA PFT (パーソナルフィットネストレーナー)

専門知識・実践技術・ビジネススキルを網羅した、他に類を見ない包括的なトレーナー育成プログラム。それが「NESTA PFT」。米国を中心に世界各国で心と体の健康に関するプロフェッショナルを数多く輩出しており、その信頼性、クオリティの高さは国際的に評価されています。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共  
施設・スポーツメーカー・  
アパレル業界・アスリート  
指導など可能性は無限  
大!

### ●期間

8時間の事前(試験対  
策)講習+2時間の認定  
試験



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)

<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル インストラクター その他 資格

## フィットネスセールス ディレクター資格

製品やサービスを販売し売上を増やすためには、セールス(売り方)について体系的に学ぶことが必須です。このプログラムでは、購買行動・購買心理、販売の手順、独自の魅力づくり、信頼を得るコミュニケーション術などなどについて学び、これからの競争時代を生き抜くための「売れる」術を身につけます。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・マイ  
クロジム・ヨガ/ピラティ  
ススタジオ・フィットネス  
企業本社

### ●期間

16時間(2日)の認定講  
習会。テイクホーム試験  
(自宅で解答作成)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)

<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

トレーナー 資格

## ViPR LMT COMBINE 認定コース

ViPRはストレングストレーニングとファンクショナルトレーニングを融合し、負荷をかけた状態で身体全体を動かすLoaded Movement Trainingが実践できます。アスリートやスポーツチームでの活用だけでなく子供やアクティブシニアにも、身体の機能向上、体力向上に適用できます。購入にはライセンス認定コースの受講が必要です

### ●開催場所

東京・神奈川・名古屋・京  
都・福岡(不定期)

### ●期間

9時間(1日で取得)



問 株式会社ブラボーグループ

03-3511-1453

詳細はP8

トレーナー 資格

## JATI認定トレーニング指導者養成講習会

JATI認定トレーニング指導者資格を取得するためには、「養成講習会」を受講し「自己学習課題」を提出することで、認定試験の受験資格を得る必要があります。養成講習会は、一般科目・専門科目の2科目あり、8月に都内で実施します。本講習会には、保有資格による受講免除や現役学生対象の奨学生制度もあります。

●養成講習会免除資格  
一般・専門両方免除:健康運動指導士、NSCA-CSCS、NSCA-CPT、スポーツプログラマー  
一般科目のみ免除:健康運動実践指導者、JASA-AT、柔道整復師 他

※詳しくはホームページでご確認ください



問 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会  
<http://www.jati.jp/>

詳細はP55 ▶

トレーナー 資格

## ファンクショナルトレーニングベーシックコース

ファンクショナルトレーニングとは、正しい姿勢で正しく動く、人間本来の動きをつくる(取り戻す)包括的なトレーニングシステムです。SAWAKI GYMでは、日米のファンクショナルトレーニングを統合し、『現場で使える、真に実益のある』指導者養成プログラムを完成させました。一般～アスリートどなたの受講も可能です。

●資格を活かせる場所  
パーソナルトレーニングジム(アスリート、高齢者、小学生)や、フィットネスクラブのスタジオレッスンで大いに活かれます。

●開催月  
毎月開催。東京・小山・金沢・大阪・など。



問 株式会社SAWAKI GYM  
<https://sawakigym.com/>

トレーナー インストラクター ヨガピラ その他 資格

## クラブマネジメントスペシャリスト資格

フィットネス施設のマネジメントに必要な具体的なノウハウを基礎から学ぶことができます。フィットネスクラブのマネージャーを目指す方、独立して自分の施設を経営したい方、さらには、フィットネス企業で人事制度の設計に携わる方などにとって非常に役立つ実践的なプログラムです。

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ・マイクロジム・キッズスクール・フィットネス企業本社

●期間  
16時間(2日)の認定講習会。テイクホーム試験(自宅で作成)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77 ▶

トレーナー

## ウォーキング&ランニングソリューションセミナー

最新のスポーツ医学的な見地から、ランニングのパフォーマンスを向上させるための要素を、ピラー、ムーブメント、ストレングス、ランニング技術、心肺持久力、ニュートリション、リカバリーに分解し、それぞれの要素を向上させる考え方・トレーニング方法を学びます。

●開催月  
東京6月14日(金)  
10月11日(金)

●日数  
5時間



問 テクノジム ジャパン株式会社  
[www.technogym.co.jp](http://www.technogym.co.jp)

トレーナー 資格

## KINESISトレーナー認定セミナー

テクノジム社の「KINESIS」マシンを使用して、ファンクショナルトレーニングの基礎と発展方法を学びます。目的・目標に合わせた強度変換やエクササイズを習得すれば、性別・年代・ニーズ別のプログラム処方幅が大幅に広がります。

●認定資格  
KINESISトレーナー

●開催月  
東京8月6日(火)  
11月6日(水)  
大阪9月13日(金)

●日数  
8時間



問 テクノジム ジャパン株式会社  
[www.technogym.co.jp](http://www.technogym.co.jp)

トレーナー 資格

## JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)

JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)は、アスリートの競技力向上や高齢者、子供、一般の方まであらゆる対象や目的に対し、それぞれのパフォーマンス向上のために科学的根拠に基づいたトレーニング指導を行うことができる専門家としての基礎資格です。

●認定資格  
JATI-ATIを取得後は、さらに上位の資格を目指すことができます。

●資格を活かせる場所  
アスリートのトレーニングコーチ、一般の方のパーソナルトレーナー等



問 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会  
<http://www.jati.jp/>

詳細はP55 ▶

インストラクター 資格

## マタニティビクス認定インストラクター養成講習会

マタニティビクスは、妊娠・出産・産後に効果的な運動要素すべてが理想的な組み合わせで1レッスンに集約された妊婦のための運動メソッドです。マタニティフィットネス理論や産科学、妊婦体験ベルトを使用しているエクササイズ体験やドリルワークで認定試験、現場に即した練習も行います。

●認定資格  
マタニティビクス認定インストラクター

●資格取得までの期間  
講義2日間 実技4日間  
認定試験1日



問 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会  
<http://www.j-m-f-a.jp/>

詳細はP48 ▶

インストラクター 資格

## ママフィット with ベビー認定インストラクター養成講習会

妊娠、出産、子育てによる体のダメージをケアし、妊娠前よりキレイを目指すエクササイズメソッドがバランスよく組み込まれているのがママフィットwithベビー。産後の体の変化、分娩による影響等、産後の運動指導に必須の知識と赤ちゃんと一緒に参加できるレッスン構成を学びます。

●認定資格  
ママフィット with ベビー認定インストラクター

●資格取得までの期間  
講義&実技3日間  
試験1日



問 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会  
<http://www.j-m-f-a.jp/>

詳細はP48 ▶

インストラクター 資格

## メノポーズケア認定インストラクター養成講習会

更年期に起こりやすい症状の予防・改善に必要なエクササイズと、この世代に適した指導法やプログラミング法が学べます。すべての女性が通る更年期、どう過ごすかは老齢期に向けての準備として知っておきたい知識です。ドリルワークで認定試験、現場や環境に即した練習を行います。

●認定資格  
メノポーズケア認定インストラクター

●資格取得までの期間  
講義&実技2日間  
認定試験1日



問 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会  
<http://www.j-m-f-a.jp/>

詳細はP48 ▶



インストラクター 資格

## 40Hキッドピクス・インストラクター ライセンス取得講習会

子どもフィットネスの基礎から応用までで、「ココロ・カラダ」あらゆる角度からしっかり学べます！ママと子どもが笑顔になれる「キッドピクス」は親子クラスが基本です。子育てママのボディケアと子どもたちの無限の可能性を広げるインストラクターとして一緒に活躍しませんか？即戦力となるキッドピクスインストラクターライセンス取得講習会となります。※若年層応援割引あり

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ・保育園・幼稚園・学校・児童館 他

●開催日  
11月23日(祝)24日(日)  
29日(金)30日(土)  
12月1日(日)

●期間  
40時間 (5日間)



問 一般社団法人日本子どもフィットネス協会  
<http://kids-fitness.or.jp/>

グループ 資格

## 22OKJ親子・子ども 運動指導者養成講習

32年かけて構築してきた22OKJプログラム共通の理論・実技を3時間のベーシック講習で学び、子どもの発達段階に併せて親子の心・からだの親子化関係に応じた次世代型親子体操・子ども体操のプログラム・指導方法を学んでいただきます。

●資格を活かせる場所  
スポーツクラブ、幼稚園、保育園、学校、保健センター、育児支援事業、公民館、自主サークルなど多岐にわたります。

●対象者  
フィットネスインストラクター、保育士、幼稚園教諭、教員、親子・子どもの指導に興味のある方



問 一般社団法人22世紀親子から子育て塾  
<https://www.22okj.com>

詳細はP6 ▶

グループ 資格

## 22世紀親子 から子育て塾フォーラム

子どもの育ち・子育てをする親の健康・体力に関する最新情報と現場での提供方法を1日で学べる10時間。最新の科学的裏付けを学んで、現場に元氣と輝きを！一流講師陣を招いて情報交換します。

●資格を活かせる場所  
スポーツクラブ、幼稚園、保育園、学校、保健センター、育児支援事業、公民館、自主サークルなど多岐にわたります。

●対象者  
フィットネスインストラクター、保育士、幼稚園教諭、教員、親子・子どもの指導に興味のある方



問 一般社団法人22世紀親子から子育て塾  
<https://www.22okj.com>

詳細はP6 ▶

グループ パーソナル 資格

## キッズハイパフォーマンス スペシャリスト資格

トップアスリートが実践する身体能力向上トレーニングを子どもの運動プログラムに応用する方法を学びます。正しい体の使い方の指導法や、瞬発力・敏捷性・巧緻性などを高めるトレーニング法を習得し、子どもの運動能力・競技パフォーマンスを最大限に引き出すスペシャリストを目指します。

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ・公共施設・幼稚園・保育園・各種スポーツ指導

●期間  
16時間(2日)の認定講習会。テイクホーム試験(自宅で解答作成)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77 ▶

グループ パーソナル 資格

## キッズコーディネーション トレーナー資格

子どもの運動神経を伸ばすスペシャリストを養成します。コーディネーショントレーニングの理論とエクササイズ実技に加え、ヒトの発達発達理論や成長に伴う幼児・児童の心理変化などについても学びます。さらに、考える力や社会性、コミュニケーション能力も伸ばすレスンプランの作成法も習得します。

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ・公共施設・幼稚園・保育園・各種スポーツ指導・ダンススクール

●期間  
16時間(2日)の認定講習会。テイクホーム試験(自宅で解答作成)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77 ▶

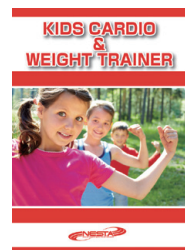
グループ パーソナル 資格

## キッズカーディオ& ウェイトトレーナー

子どもの体は成長途上なので、大人と同じ考え方でトレーニングを行っては、安全に正しく運動能力を伸ばしてあげることができません。「キッズカーディオ&ウェイトトレーナー」資格のプログラムでは、子どもの身体面・精神面の成長段階について学び、各段階に合わせてカーディオトレーニング(持久力トレーニング)とウェイトトレーニングの指導内容を習得していきます。

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ・公共施設・幼稚園・保育園・各種スポーツ指導・ダンススクール

●期間  
16時間(2日)の認定講習会。テイクホーム試験(自宅で解答作成)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77 ▶

トレーナー

## インストラクション テクニックセミナー

心理学・行動変容理論・動機付け理論に基づいた、運動指導現場でのインストラクションテクニックを学び、習得します。お客様とコミュニケーションをとる業務を担当しているすべての方へ。明日から使える「インストラクションテクニック」をぜひご活用ください。

●開催月  
東京:7月12日(金)

●日数  
5時間



問 テクノジム ジャパン株式会社  
[www.technogym.co.jp](http://www.technogym.co.jp)

パーソナル 資格

## ACSM/EP-C (ACSM認定エクササイズフィジオロジスト)

ACSM(アメリカスポーツ医学会)は、ヘルスフィットネスやスポーツ医学の資格を認定する、世界的に認知されている組織です。EP-Cは、日本語で受験できる唯一のACSM資格で、日本でも予防医学的な側面から運動処方に関わりをもった資格として高い評価を得ています。

●資格を活かせる場所  
フィットネスクラブ、病院などの指導者・管理者向けのセミナー講師など。

●開催  
CBT方式により、随時全国各地で受験可能。

●受験条件  
・運動科学の学士号以上  
・成人CPRとAEDの資格



問 公益社団法人日本フィットネス協会  
<http://www.jafanet.jp/>

詳細はP49 ▶

インストラクター ヨガピラ 資格

## 米国ヨガアライアンス資格 (RYT200) アンダーザライト認定講師

生徒さんからの質問に自信をもって答えられない。クラスの中で「ヨガ」を伝えられているのか自信をもてない。将来的には自身が主催するクラスを持ちたい。アンダーザライトヨガスクールでは内容の充実はもちろん、様々な受講スタイルを選ぶので多忙な方にも受講いただけます。

●選べる受講スタイル  
最短3か月～無期限。全てを終えるまでの期限が無いので、自分のタイミングで受講できます。

●合格率  
100%



問 株式会社アンダーザライト  
<http://www.underthelight.jp/>

トレーナー その他 資格

## スイミングコンディショニング スペシャリスト資格

スイミングのパフォーマンスを上げるためにはどのようなトレーニングを行えばよいのか、スイマーのコンディショニングに関する理論と実践を学ぶことができます。水泳をより安全により楽しく続けるための、さらには、競技パフォーマンスを最大化するための身体づくり・動きづくりを習得できる資格です。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・スイミングスクール・学校（授業・部活）・公共施設

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

グループ パーソナル 資格

## レボリューショントレーニング システムスペシャリスト資格

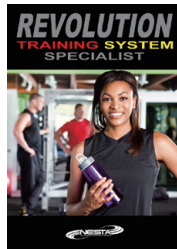
アスリートが高いパフォーマンスを発揮するために必要な4つの能力:「パワー」「アジリティ（敏捷性）」「リアクション（反応）」「エンデュランス（持久力）」。プロアスリート、あるいはプロを目指すアスリートに対し、これらの能力を正しく評価して効果的に高めるトレーニングを提供できる画期的なシステムが、レボリューショントレーニングシステムです。

### ●資格を活かせる場所

部活指導・スポーツチーム・キッズスクール・公共施設・フィットネスクラブ

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

パーソナル アスリート 資格

## ダイハートトレーニング スペシャリスト資格

プロのアスリートやコアなスポーツ愛好家、とことん自分を追い込みたいフィットネス愛好家、さらには屈強な肉体が必要な職業の人たちに対し、できるだけ効率的に（短期間で）、ケガをすることなく、肉体を鍛錬できるようなプログラムを計画、指導し、体調管理をサポートできるノウハウを身に付けます。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・プロスポーツチーム・部活指導・肉体労働現場

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

グループ パーソナル 資格

## カーディオフィットネス トレーナー資格

カーディオエクササイズの最新理論や指導法に加え、カーディオマシンの高度な機能を知り尽くすことで、適切なカーディオプログラムを楽しく効果的に提供する力を習得します。カーディオマシンの性能がフル活用されることで、フィットネスクラブの会員定着や新規顧客の獲得にもつながられるでしょう。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・ランニングサークル・スポーツ指導・ダイエット市場

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

パーソナル ヨガピラ 資格

## メンタルフィットネス トレーナー資格

「メンタルフィットネス」は、「心と体を癒す」という全く新しいコンセプトのフィットネスプログラム。呼吸法やメディテーション（瞑想）、ストレッチ、カウンセリングなどの理論と実技を学び、クライアントの心と体を解きほぐせるトレーナーを育成します。現代のストレス社会には、必須の資格です！

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・ヨガ/ピラティススタジオ・カルチャースクール

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

パーソナル 資格

## ダイエット&ビューティー スペシャリスト資格

女性クライアント一人ひとりの個性を引き出し、最も美しく輝かせることのできるトレーナーを目指します。女性の心理面・身体面の特徴や、美しい姿勢と歩き方を身につけるエクササイズ、栄養に関する基礎知識などを幅広く学び、あらゆる女性に適切なプログラムを提供できる力を養います。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・結婚式場・エステサロン・美容室・アパレル業界

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

グループ 資格

## GFI（グループエクササイズフィットネス インストラクター）

グループエクササイズを安全で効果的に楽しく指導する資格です。陸上ではAD（エアロビックダンス）、RE（レジスタンス）、SE（ストレッチング）、WE（ウォーキング）の4種目、水中ではAQW（アクアウォーキング）、AQD（アクアダンス）の2種目があり、それぞれ2段階のレベルに分かれています。GFIでは、グループエクササイズ指導の基礎から学べます。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブや公共施設をはじめ、医療や介護、教育の現場など

### ●開催

東京・大阪・福岡等で開催予定

### ●合格率

約86%



問 公益社団法人日本フィットネス協会  
http://www.jafanet.jp/

詳細はP49▶

パーソナル アスリート 資格

## テニスコンディショニング スペシャリスト資格

テニスのパフォーマンスを向上させるための「コンディショニング」について学びます。「ファンクショナル」「コーディネーション」「カーディオバスキュラー」の各要素について、具体的な評価法やトレーニング種目、プログラム設計法を習得。選手・愛好家を問わず、的確な指導ができるようになります！

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・テニススクール・学校（部活動）・地域サークル

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

パーソナル 資格

## ウェイトマネジメント スペシャリスト資格

美容・健康・スポーツなど、さまざまな目的で体重管理を必要とする人々に対し、適切なサポートができるスペシャリストを育成します。身体、栄養に関する基礎知識や行動変容・継続に関する理論、それらの知識を基にしたエクササイズや動機づけ、行動管理の具体的な手法など広範な内容を学びます。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・保健指導・結婚式場・エステサロン・高齢者施設

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶



その他

## 基礎から学ぶ機能解剖学 全国ツアー

機能解剖学とは、身体の動きを筋肉の働きから科学的に探究する学問です。スポーツ系の大学や専門学校では、最初に学ぶ科目です。今回この講座では、2日間をかけ、全身の主要な筋肉の起始・停止・機能を効率よく学んでいきます。機能解剖学を専門学校で10年間教えてきた澤木一貴が、分かりやすく、楽しい講義を展開いたします。

### ●対象者

- ・機能解剖学に興味がありゼロから学びたい
- ・機能解剖学を再度きちんと学び直したい
- ・トレーニングが好きで、もっと効率よく身体を鍛えたい

### ●日数

2日間（コマ単位の受講も可能）



問 株式会社SAWAKI GYM  
<https://sawakigym.com/>

パーソナル 資格

## フィットネスニュートリション スペシャリスト資格

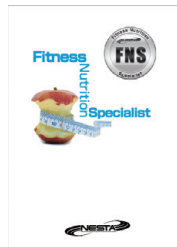
栄養学の基礎的な知識を学び、個々のクライアントがトレーニングの目標を達成するために必要な食行動について、適切なアドバイスができるようになることを目指す資格です。ダイエット、健康、スポーツなど様々な目的を持ったクライアントの食生活をサポートできるようになります。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・ヨガ/ピラティスタジオ・美容サロン・健康管理事業

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル アスリート 資格

## ゴルフコンディショニング スペシャリスト資格

性別・年齢を問わず人気のゴルフ。「スイングが安定しない」「飛距離が伸びない」などの悩みを抱えている人はたくさんいます。この資格では、ゴルフのイングに関わる身体科学やコンディショニング理論を学び、どんなレベルのプレーヤーにも対応できるトレーニングの設計・指導法を習得します。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・ゴルフスクール・ゴルフ用品専門店・学校（部活動）

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル インストラクター 資格

## 糖尿病予防 スペシャリスト資格

糖尿病は、成人の4人に1人が有病者あるいは予備群という非常に身近な生活習慣病であり、日頃から予防の意識を持つことが何より重要です。このプログラムでは、糖尿病の発症メカニズムや合併症など医学的基礎知識を身に付けるとともに、予防・改善のための運動プログラムや生活習慣について習得します。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・自治体保健事業・健康管理事業・医療施設

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル 資格

## NSCA認定 パーソナルトレーナー

NSCA認定パーソナルトレーナー：NSCA-CPTは、個々の健康・体力に関するニーズに合わせてトレーニングやコンディショニング、あるいは状況に応じて動機づけや、教育、評価まで全般の指導を行う人材を認定する資格です。指導対象はアスリートから一般人まで、年齢・性別・運動経験を問わず幅広い層に対して指導を行います。

### ●認定資格

NSCA認定パーソナルトレーナー

### ●試験実施月

随時（受験日は受験者自身にて設定可能）

### ●合格率

約70%



問 特定非営利活動法人 NSCAジャパン  
<http://www.nasca-japan.or.jp/>

アスリート 資格

## NSCA認定ストレングス& コンディショニングスペシャリスト

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト：SCSは、傷害予防とスポーツパフォーマンス向上を目的とした、安全で効果的なトレーニングプログラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定する資格です。

### ●認定資格

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

### ●試験実施月

随時（受験日は受験者自身にて設定可能）

### ●合格率

約50%



問 特定非営利活動法人 NSCAジャパン  
<http://www.nasca-japan.or.jp/>

パーソナル インストラクター 資格

## バックペインリリーフ スペシャリスト資格

クライアントを腰・背部の痛みから守る／救うための具体的な指導方法を幅広く身に付けられるプログラムです。腰痛・背部痛の原因やリスクファクターについて学び、筋トレやストレッチ、さらには正しい動作の習得や生活習慣の改善まで、痛みの予防・軽減につながるさまざまな指導内容を習得します。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・自治体保健事業・健康管理事業・医療施設

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル その他 資格

## パワーサプリメント スペシャリスト資格

サプリメントは、今や体作りには欠かせないアイテム。成分や効果に関する知識は、トレーナーにとって必須のものです。本資格では、筋肥大に有効なサプリメントを中心に「何を」「どのタイミングで」摂取するのが効果的なのかなど、クライアントに適切なサプリメントの活用方法をアドバイスできるようになるための知識をしっかりと習得していきます。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・ボディメイキング・カルチャースクール・美容サービス

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

インストラクター パーソナル その他 資格

## ウィメン45+ スペシャリスト資格

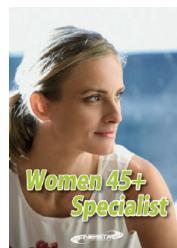
更年期の悩みやお肌・髪のトラブルなどから心と体のギャップが生じがちな40代後半～50代前半の女性にそと寄り添い、心身の不調や不安を軽減するための知識やテクニックを学びます。新たなライフステージを迎え、ますます輝く自分でいたい「大人の女性」をサポートできるスペシャリストを育成！

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・カルチャースクール・自治体保健事業・美容サービス

### ●期間

16時間（2日）の認定講習会。テイクホーム試験（自宅で作答作成）



問 NESTA JAPAN（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
<https://www.nesta-gfj.com>

詳細はP77

パーソナル グループ 資格

## 介護予防運動指導員 養成講座

「介護予防運動指導員」は、全国の介護予防事業等で、運動器の機能向上トレーニングを指導する、介護予防のスペシャリスト。(地独)東京都健康長寿医療センターが発行するテキストを用いて講義・実技を実施。既に約3万人の修了者が全国の高齢者運動指導の現場で活躍しています。

### ●認定資格

(地独)東京都健康長寿医療センター指定「介護予防運動指導員」

### ●資格を活かせる場所

全国で実施される介護予防事業での運動指導など。

### ●日数

5日間



問 セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部  
lifecare@central.co.jp

詳細はP78▶

トレーナー インストラクター その他 資格

## 高齢者体力づくり支援士 マスター資格講習会

高齢者体力づくり支援士は「高齢者の健康づくり支援に特化した指導員資格」です。高齢者の健康づくり支援の第一線で活躍している先生方を迎え、単なる理論にとどまることなく、実技指導内容を随所に取り入れ、現場で即役立つ魅力的な講座内容になっています。

### ●対象者

インストラクター・保健師・介護関係者・スポーツ指導者・地域ボランティア 他

### ●開催月

<第34期>2020年2月

### ●日数

講座4日間+検定試験1日(計5日間)



問 公益財団法人体力づくり指導協会  
http://www.sien.gr.jp/

詳細はP79▶

インストラクター ヨガピラ 資格

## シニアヨガインストラクター 養成コース

【シニア世代に誇りと豊かさに変化できる喜びを】高齢者がアンチエイジングではなく、今のままがまをうけとめられ、毎日に喜びを感じられるヨガを伝えてみませんか？  
ヨガの指導者でスキルアップしたい方や、介護にヨガを取り入れたい方が対象です。

### ●認定資格

アンダーザライト公認シニアヨガインストラクター養成コース修了資格

### ●日程

※年4回開催



問 株式会社アンダーザライト  
http://www.underthelight.jp/

トレーナー インストラクター その他 資格

## 整形外科医師監修 ロコモ対策運動プログラム

ロコモ対策の第一人者が考案した運動プログラム「ロコモ美立体操」のインストラクターを養成します。現在、スポーツクラブ・高齢者向け施設・公共施設等で指導しており、これからもニーズは高まるばかりです。高齢者指導に力を入れたい方にお勧めの資格です。

### ●認定資格

美立健康協会認定 ロコモ美立体操インストラクター

### ●日数

6時間×2日  
1時間×1日 合計3日

### ●開催月

9月/10月/1月/2月



問 株式会社フージャースウェルネス&スポーツ  
介護予防事業部 03-3243-2710

グループ パーソナル 資格

## シニアフィットネス トレーナー資格

シニア世代の快適な暮らしをサポートできるトレーナーを目指します。シニアの指導でポイントとなるストレッチやコーディネーション・レジスタンストレーニング等を適切に組み合わせたプログラムづくりを習得します。レッスンプランの具体例も学べますので、現場ですぐに活用することができる資格です。

### ●資格を活かせる場所

フィットネスクラブ・公共施設・老人ホーム・介護サービス・医療施設

### ●期間

16時間(2日)の認定講習会。テイクホーム試験(自宅で作答可)



問 NESTA JAPAN (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)  
https://www.nesta-gfj.com

詳細はP77▶

トレーナー インストラクター その他

## 介護予防テクニカル ワークショップ

介護予防や高齢者運動指導のスキルアップをめざした「健康イシ体操」、「高齢者の体力測定」、「認知症予防ファンリターナー」等、実践的なワークショップを随時開催しています。研修終了後、「お仕事登録」手続きが完了すると、求人情報をご提供します。

### ●資格を活かせる場所

各種高齢者施設、デイサービス、フィットネスクラブ

### ●日数

半日～2日程度



問 セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部  
http://business.central.co.jp/care/

詳細はP78▶

2019年度資格・講座カタログは

# Fitness Job

からもご覧いただけます

www.fitnessjob.jp



※画像は2019年5月時点のものです



完全保存版

資格・講座カタログ  
2019

このバナーを  
クリック!