

アカデミーカリキュラム

1回目	アイスブレイク	受講者同士でコミュニケーションを図り、今後の講義を円滑に進めていく。	1.5
	トレーナーの仕事について、業界について	今後自身の働く環境に関してをまず理解し、どんなトレーナーになりたいのかをイメージする	2
2回目	基礎・機能解剖学『股関節』	股関節の動き、股関節を構成する筋肉・骨、正常な動作について理解。	1.5
	下半身トレーニング実技	スクワットのトレーニングを軸に、主にフリーウエイトの下半身種目を全員で実践。	2
3回目	基礎・機能解剖学『肩関節』	肩関節の動き、肩関節を構成する筋肉・骨、正常な動作について理解。	1.5
	胸部・肩トレーニング実技	ベンチプレス、ショルダープレスを軸に、主に胸と肩を強化していくためのトレーニング種目を紹介。	2
4回目	基礎・機能解剖学『脊柱・胸郭』	主に体幹を構成している脊柱と胸郭に付随する筋肉と関節、正常な動作についての理解。	1.5
	背部・腹筋トレーニング実技	デッドリフトを中心とした背筋のトレーニングとクランチやレッグレイズなどの腹筋の種目の紹介。	2
5回目	基礎・機能解剖学『末端関節』	主に肘・手首・膝・足首に関する筋肉と関節、正常な動作についての理解。	1.5
	自重トレーニング実技	自信の体重を負荷として行う自重トレーニングの種目の紹介と、TRXやバランスボールなどの道具を使用したトレーニングの紹介。	2
6回目	コミュニケーションスキル	クライアントと円滑にコミュニケーションをとる為に必要な最低限のスキルについての実践を交えた座学。	1
	カウンセリング	初対面からクライアントの情報を聞き出すロールプレイング。	2.5

7回目	パートナーストレッチ	パートナーストレッチを行う上での利点と注意点を押さえつつ、現場で活用できるテクニックを習得。	2
	筋膜リリース・セルフストレッチ	筋膜リリースとセルフストレッチのテクニックの習得。	1.5
8回目	首・肩の障害へのアプローチ	首・肩の一般的な障害の紹介とトレーナーとして対応できることをロールプレイングを行いながら理解。	2
	下半身トレーニング代償動作への指導実践	2回目の講座で紹介した下半身のトレーニングを実際に指導。フォーム修正のテクニックの習得。	1.5
9回目	肘の障害へのアプローチ実践	肘の一般的な障害の紹介とトレーナーとして対応できることをロールプレイングを行いながら理解。	2
	胸部・肩トレーニング代償動作への指導実践	3回目の講座で紹介した胸と肩のトレーニングを実際に指導。フォーム修正のテクニックの習得。	1.5
10回目	腰の障害へのアプローチ実践	腰の一般的な障害の紹介とトレーナーとして対応できることをロールプレイングを行いながら理解。	2
	背部・腹筋トレーニング代償動作への指導実践	4回目の講座で紹介した背中と腹筋のトレーニングを実際に指導。フォーム修正のテクニックの習得。	1.5
11回目	股関節の障害へのアプローチ実践	股関節の一般的な障害の紹介とトレーナーとして対応できることをロールプレイングを行いながら理解。	2
	パートナーストレッチと筋膜リリースの指導実践	ストレッチを実際に指導。意味のあるストレッチを行わせられる指導方法を習得。	1.5
12回目	膝・足関節の障害へのアプローチ実践	膝・足関節の一般的な障害の紹介とトレーナーとして対応できることをロールプレイングを行いながら理解。	2
	アスレティックリハビリテーション	アスレティックリハビリテーションの立ち位置と行う意味についての理解。	1.5

13回目	中間テスト	前半の座学で行った内容の習得具合をチェック。トレーニングの習得具合のチェック。	1.5
	前半のまとめ	前半のポイントのおさらいと内容の疑問点の解消。	2
14回目	姿勢評価・動作評価について	静的姿勢を見るときポイントや姿勢分類についてのお話と、動作の評価の仕方についての座学。	1.5
	評価の実践	静的姿勢を実際に観察し、身体の歪みやズレを見極め、どこに異常が出ているのかを推測する。	2
15回目	動作評価の実践	前屈などの動作を評価し、なぜその代償動作が出てしまうのか？問題は何かを推測し、あたりをつけていく実践。	2
	コンディショニングの実践	評価によって導き出された結果を参考に、クライアントの機能を改善するためのエクササイズを考え実施する。	1.5
16回目	プログラムデザイン	最大の効果を出すことのできるトレーニングメニューの順番についてを理解するための座学。	1
	ニーズ別のメニュー作成の実践	お題を出し、それに基づくトレーニングメニューを自分自身で考える実践。	2.5
17回目	基礎的栄養学	5大栄養素についての理解と食事の分類の仕方について、体組成の味方に付いての座学。	1.5
	食事指導について	ダイエット、バルクアップ、健康などのニーズに対応するための食事方法に関して全体で意見を出し合い、それについて話し合う。	2
18回目	評価からのトレーニングメニューを作成	姿勢・動作評価をペアで行い、その結果をもとにしたトレーニングメニューをその場で作成する。	2.5
	コレクティブエクササイズとアクティベーションドリル	各機能不全に合わせたベーシックなエクササイズメニューの習得と実践。	1

19回目	トレーニング指導実践とフィードバック	18回目で作成したトレーニングメニューを実際に最初から最後まで指導していき互いにフィードバックを行っていく実践。	3.5
20回目	トレーニング指導実践とフィードバック	あらかじめ作成したトレーニングメニューを生徒同士で指導し合う。それに関して互いにフィードバックを行う。	3.5
21回目	現役パーソナルトレーナーからの指導体験	現在現役で活躍しているパーソナルトレーナーのトレーニングを実際に受けていただき、トレーナーの世界について、自分のこれから行う仕事を肌で感じてもらう。	3.5
22回目	症例に合わせたメニュー作成+メニューの指導	こちらで出したお題(症例)に対応したトレーニングメニューを作成し、そのまま相手に指導していく。受ける側もお題になり切り指導を受ける。	3.5
23回目	症例に合わせたメニュー作成+メニューの指導	こちらで出したお題(症例)に対応したトレーニングメニューを作成し、そのまま相手に指導していく。受ける側もお題になり切り指導を受ける。	3.5
24回目	卒業試験	実技と筆記の両方を行う。	1.5
	パーソナルトレーナーとしての心構え	これからパーソナルトレーナーになるにあたっての心構えを習得	2

座学	16.5
実技	61
(その他)	6.5
合計	84

