



日本ホリスティックコンディショニング協会 フィジカルコンディショナーライセンス認定試験案内

日程 平成 23 年 3 月 14 日 (月)

時間 受付開始 10:00~ 試験 筆記試験 10:30~11:30
実技試験 11:45~12:45 頃終了予定
(人数により終了時間変更あり)

試験内容 ・筆記試験
・フォームチェック
・指導ロールプレイング

会場 日本ホリスティックコンディショニング協会セミナールーム
東京都港区芝3-3-10 芝園オーシャンビル7F

持ち物 ・受験票 ・筆記用具
・エクササイズウエアー (ご使用になる方は室内シューズ)

受験希望の方は、以下の手順にてお申し込み下さい。

- ・願書に必要事項を記入の上、捺印し写真を貼付して下さい。
実技または筆記のみ追試験の方は、願書下部の「JHCAが使用しますので」という空欄に、前回の受験日、会場と今回の受験科目を記入して下さい。
- ・80円切手を貼った返信用封筒(長形3号)を同封し、願書を協会事務局にお送り下さい。会員でない方は、入会申込書も同封してください。
締め切り 3月4日(金) 必着
- ・同時に受験料 16,000円を下記口座にお振り込み下さい。会員でない方は、会員年会費 10,500円を加えてお振り込み下さい。
- ・受付締め切り後、受験票および案内を郵送いたします。3月11日までに受験票が届かない場合は、ご連絡下さい。

記入漏れや、送付物が不足している場合等、願書をお受けできない場合がありますのでご注意ください。

受験料振込先

郵貯銀行 口座記号 10120 口座番号 84117291
三井住友銀行 渋谷支店 普通預金 8444613
特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会

なお、受験料の返却に関しては一切お受けできませんのでご了承下さい。

【フィジカルコンディショナー（FC）認定試験】

目的：ベースとなるストレッチ、ストレングス・エクササイズ、エアロビックエクササイズなど、さまざまな指導能力を含めた基礎となる資格です。ホリスティックコンディショナーへの基礎となる資格です。

日程：3月14日(月)・・・出願願書締切日 3月4日(金)必着

試験会場：日本ホリスティックコンディショニング協会 セミナールーム

受験料：16,000円

ライセンス登録料：5,000円(試験合格後)

受験資格：

JHCA会員であること

神経筋アプローチであるベーシックレジスタンストレーニング、ストレッチ、エアロビックエクササイズ、スピードエクササイズ、プライオメトリクス、バランスボールなどの基本エクササイズ理論実技の修得ならびに指導経験を有していること。

ただし、体育大学・専門学校在校生については運動指導の経験不足を考慮し、鍛錬度チェックにおいて本協会の設定する基準重量をクリアできること。

	男性	女性
ベンチプレス	0.9BW×2	0.5BW×2
スクワット	1.2BW×2	0.8BW×2
クリーン	0.5BW×2	0.3BW×2

試験内容：

鍛錬度チェック ベーシックレジスタンストレーニングのフォームチェック

筆記試験 A．レジスタンストレーニング・ストレッチ・
バランスボールエクササイズの基礎理論
B．機能解剖学に基づくエクササイズの基礎理論
C．総合的なメニュー作成・プログラミング

指導ロールプレイング

与えられた課題に対する神経筋によるコンディショニングアプローチを行う

試験対策参考資料

ストレングス&コンディショニング	NSCAジャパン監修 ブックハウス・エイチディ
ストレングス&コンディショニング	NSCAジャパン編 大修館書店
機能解剖学分野の関連図書 パーソナルトレーナーズバイブル	スキージャーナル社

ライセンスに関する規定（会員規定より抜粋）

第15条（ライセンスの認定・発行業務）

本協会が認めるライセンスは第16条に示す3種類とし、本協会および本協会が認めた事業団体がこの養成講習会と資格試験を開催し、本協会がライセンスの認定・発行を執り行う。

第16条（ライセンスの種類）

（1）フィジカルコンディショナー（FC）

運動指導の基礎となるストレッチ、ストレングス・エクササイズ、エアロビック・エクササイズなど様々な運動指導能力を含めた技術を修得し、機能的神経-筋(FNC)への基本運動指導能力をそなえた者に対し与えるライセンス。

（2）ホリスティックコンディショナー（HC）

機能的神経-筋への様々な応用技術による運動指導が行なえ、基礎的な関節コンディショニングによって、腰痛、膝痛、肩痛などへの運動指導にも対処できる能力を備えた者に対し与えるライセンス。

第17条（ライセンス認定受験資格）

（1）フィジカルコンディショナー（FC）

本協会会員であること

神経-筋アプローチであるベーシックレジスタンストレーニング、ストレッチ、エアロビックエクササイズ、スピードエクササイズ、プライオメトリクス、バランスボールなどの基本エクササイズ理論実技の修得ならびに指導経験を有していること

（2）ホリスティックコンディショナー（HC）

本協会会員であること

本協会公認フィジカルコンディショナーの認定者であること

本協会主催セミナーベーシックコース以上または、アカデミーベーシックコース以上の修了者であること

第19条（講師および資格認定試験管）

本協会の理事ならびに、本協会の理事会により承認された者とする。

第20条（ライセンス取得、登録、更新に関する料金）

ライセンス取得、登録、更新に関する料金は、理事会で決定する。

（事務局注 登録手数料・更新料は現在 ¥5,000）

第21条（ライセンスの有効期間と更新方法）

（1）全てのライセンスの有効期限は3年とする。

（2）資格継続更新のためには、有効期限内にライセンス継続単位15単位以上、本協会が主催または公認したセミナー・講習会に参加しなければならない。ライセンス継続単位は、原則セミナー1時間を1単位とし、内容により変更する。

（3）ライセンス更新の申請手続きは、本協会に対して「ライセンス更新申請書」を提出しライセンス更新料を支払うことによってその更新申請手続きが完了する。

（4）前（1）（2）において、ライセンス継続単位が不足した場合、ライセンス更新手続きはできない。この場合、再度認定試験を受験することになる。

第22条（ホリスティックコンディショニングの商標使用）

「ホリスティックコンディショニング」は登録商標であり、この使用については、下記のとおりとする。

（1）ライセンス認定者は、認定されたライセンス名を肩書きとして、それぞれのライセンス名称を使用することができる。

（2）ライセンス認定者は、「ホリスティックコンディショニング」という名目で、セミナーや講習会、募集、指導をすることはできない。

（3）上級ホリスティックコンディショナー（HCAD）については、本協会が特に認めた場合には「ホリスティックコンディショニング」という名目でセミナーや講習会を開催することができる。

（4）ライセンス認定者は、「ホリスティックコンディショニング」という名目で、出版物やインターネット上に掲載することはできない。

第23条（商標使用料）

第22条（3）において、本協会の理事会が商標の使用を認めた場合、商標使用料に関する料金は、理事会で決定する。

JHCA資格認定試験受験願書

日本ホリスティックコンディショニング協会殿

申請日 平成 年 月 日

フィジカルコンディショナー(FC)認定試験
ホリスティックコンディショナー(HC)認定試験
上級ホリスティックコンディショナー(HCAD)認定試験

の受験申請いたします。

試験日 平成 年 月 日

写真

氏名	印	氏名 カナ	
住所	〒		
電話番号		FAX	
携帯番号		E-mail	
生年月日	19 年 月 日 (歳)	性別	男性・女性
勤務先名			
保有する資格			

領収証の必要な方は、お宛名をお書き下さい。 _____ 様

この欄はJHCA事務局が使用しますので、何も記入しないで下さい。

JHCA会員申込書

フリガナ 氏名	男・女	電話番号 F A X
住所 〒		携帯番号 職 業 勤務先名
生年月日	19 年 月 日	(TEL)
E-mail		
保有している資格		



特定非営利活動法人

日本ホリスティックコンディショニング協会

〒105-0014 東京都港区芝3-3-10 芝園オーシャンビル7F

TEL: 03-5730-6081 FAX: 03-5730-6082

E-mail: info@j-holistic.org URL: http://www.j-holistic.org/