

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認定校
(JHCA-FC)

2010 年度 募集要項

認定期間 平成 22 年 4 月 1 日～平成 23 年 3 月 31 日



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

Japan Holistic Conditioning Association

平成 21 年 9 月 作成

目 次

はじめに

- 【1】 日本ホリスティックコンディショニング協会とは
- 【2】 ホリスティックコンディショニングとは
- 【3】 JHCA 認定・フィジカルコンディショナー(FC)とは
- 【4】 フィジカルコンディショナー養成教育カリキュラムとは
- 【5】 フィジカルコンディショナー認定校制度とは
- 【6】 JHCA-FC 認定教育授業計画について
- 【7】 授業計画の提出について
- 【8】 JHCA-FC 認定校の申請条件について
- 【9】 認定校申請および審査手順について
- 【10】 認定校申請および審査・認定・更新について
- 【11】 JHCA-FC 認定校の特典について
- 【12】 認定校施設に関する設備・機器について
- 【13】 認定校申請項目の、訂正及び変更について
- 【14】 認定校更新について
- 【15】 ご連絡・お問合せ

- 【資料】 フィジカルコンディショナー認定試験 概要について

フィジカルコンディショナー (FC) 認定校制度について

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 (以下 JHCA) では、JHCA 独自に審査基準を加えた JHCA 認定校制度を平成 19 年 10 月より実施いたしております。

この内容は、運動指導者の養成あるいはパーソナルトレーナー、コンディショナーなどの運動指導者養成カリキュラムを実施している各教育機関を対象として、JHCA が認定を付与するものです。

JHCA が唱えるホリスティックコンディショニングは、身体運動の本質的な動きを鍛える FNC (機能的神経-筋コンディショニング) アプローチ、関節を正しく機能させるための FJC (機能的関節コンディショニング) アプローチをベースとし、FMC (機能的メンタルコンディショニング)、FRC (機能的リカバリーコンディショニング) も取り入れて、問題を引き起こしている真の原因を正しく把握します。そして、一般・高齢者の運動効果を格段に高め、アスリートのコンディションをベストな状態へ導くために、さまざまな手技・テクニックを用いてアプローチしていきます。特にこれからの運動指導者 (インストラクター、コンディショナー) は、クライアントの要望に対し、数多くのアプローチ法を取得する必要があります。

JHCA-FC 認定校制度は、ホリスティックコンディショニングの中でも、アプローチの主体となる FNC (機能的神経-筋コンディショニング) のカリキュラムがメインとなり、そのカリキュラムを修了した方は、広く社会で必要とされる運動指導者として、各方面で活躍されることとなるでしょう。

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

会長 窪 田 登

理事長 矢 野 雅 知

【1】日本ホリスティックコンディショニング協会とは

日本ホリスティックコンディショニング協会は、平成16年4月に設立され、同年9月より特定非営利活動法人（NPO法人）として認可された団体です。

現在、首都圏・近畿圏など大都市を中心に、年間770回以上のコンディショニングに関する講習会を全国各地およびフィットネスクラブにて開催実施しております。

最近のわが国では、健康に対する意識が高まっています。この背景には、高齢化や現代人の運動不足や栄養過多、ストレスなどの生活習慣から起こる「生活習慣病」の増加が大きく関係しています。

その原因の主因は、高齢化の加速化や、生活環境の悪化、生活習慣の乱れも大きな要素となっています。そこで、生活上の諸問題・障害や各種の疾病を医療や保険に頼るのではなく、病気にかからないような健康体づくりの為に、又病気にかかっても対応できる体力を養う為に、私たち1人ひとりが自主的に健康づくりに取り組むことが最良の方法だと言えないでしょうか。「自分の身体は自分で守る」・セルフメディケーション（自己治療）の意識が必要なのです。

それにはより安全に、より快適に健康づくりに取り組める環境と手助けが必要になります。しかし欧米諸国に比べ、日本の民間フィットネスクラブ数は、まだまだ不足している上、一般の方々の認知度も低いと言わざるを得ません。今後は、更に日本でも健康維持・増進における運動の重要性が理解され、スポーツ業界以外でも、スポーツトレーナーの必要性が高まることが予想されております。

現に、平成12年より施行されている「介護保険法」や、平成14年施行の「健康増進法」。または厚生労働省からの「健康日本21」、文部科学省の「スポーツ振興基本法」なども制定され、その中でも運動をもっと行い、食生活にも気を配り、健康的な生活を送ることにより、疾患率と医療費の低減を目指すことがうたわれております。

JHCAの前身であるFNC研究所は、平成4年4月より15年余、独自開発した「コンディショニング技術＝FNC理論」を基盤に、スポーツトレーナーやフィットネスインストラクターのコンディショニング能力向上および社会的認知度を高めることに貢献して参りました。

正常なコンディショニングに導けば、高齢者も運動効果が各段に高まり、アスリートもトップ・コンディショニングで試合に臨むことができるわけです。コンディショニングトレーナー／パーソナルトレーナーが、運動指導現場で最終的に行きつく到達点が、ホリスティックコンディショニングです。

体調を崩してから医療機関やマッサージなどに通うのではなく、体調を崩さないようにするだけではなく、体調を崩しても健康で良好な状態にもどすことで医療機関や治療院に行く必要がないように整えることが求められています。自らが様々なストレスに打ち克つために、積極的に体調を整え、神経-筋及び、関節機能を最適にする。半健常者も、フィットネス現場で指導を受けながら健康増進を図ることになります。

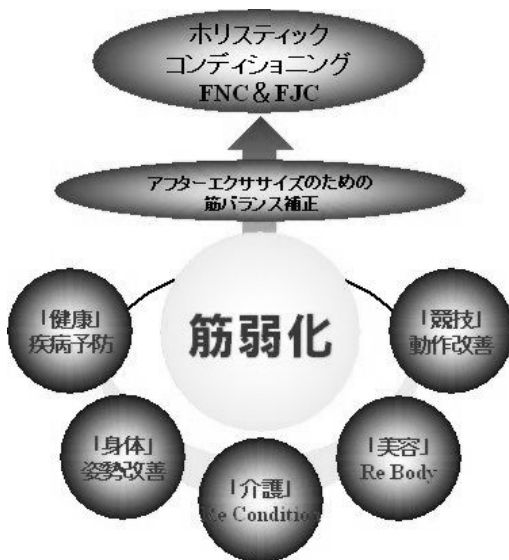
これからの時代に先駆けるためには、ホリスティックコンディショニングが必須となることでしょう。

このように社会的な様々な要因に対応できる、コンディショニングトレーナーの育成や資格認定を中心として、スポーツコーチやトレーナー及び、健康維持・増進を目的に指導されている方々に、「スポーツ指導」のスペシャリストとして、高度なテクニックのノウハウを提供する事により「人々の健康づくりに大きく貢献する事」、さらに全ての人々の健康づくりに役立つ技術やシステムを社会に提案、その普及を目指し「日本人の健康に対する社会的な貢献を担っていく事」を目的としています。またこれまでの活動の中で、トレーナーの資格取得を希望される方々が増え、公的に認められる認定資格による、ホリスティックコンディショニングの普及活動を展開していく為には、NPO の法人資格取得が必要となりました。このような趣旨から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の設立に至りました。

【2】ホリスティックコンディショニングとは

「ホリスティック」とは、「総合的」「包括的」という意味です。簡略して説明するならば「ホリスティックコンディショニング」とは、「神経-筋機能」、「関節機能」を整えて全身の筋連動・連鎖および関節機能連鎖を最適な状態にするために、さまざまな手技・テクニックを用いてアプローチするものです。

「神経-筋機能」や「関節機能」の機能異常を知らず知らずの間に、「力を入れづらい」「パワーが落ちる」「スムーズに身体が動かない」「どこか動きがおかしい」といった筋弱化（抑制）として現れます。これは運動の現場では誰もが経験していることと思います。自覚症状はなくても、パワーや可動性が落ちている場合があります。これらの機能異常・低下をホリスティックな見地から判断し、「なぜ筋が弱化するのか」「なぜ関節が正常に動かないのか」といった根本原因を見出すことで、それがメンタルストレスであれば消去し、摂取物質であれば排除、浄化するといった、修正・アプローチを行い、より自動的なトレーニング効果を最大限に引き出すためのコンディショニング法です。



ホリスティックコンディショニングは、4つのコンディショニングアプローチと運動指導コンセプトから構成されています。

■ ホリスティックコンディショニングがかかげる4つのコンディショニングアプローチ

- (1) 機能的神経-筋コンディショニング・・・ FNC
- (2) 機能的関節コンディショニング・・・ FJC
- (3) 機能的メンタルコンディショニング・・・ FMC
- (4) 機能的リカバリーコンディショニング・・・ FRC

■ ホリスティックコンディションがかかげる運動指導コンセプト・4つの「F」

- (1) Functional (機能性)
- (2) Fundamental (基本)
- (3) flexibility (柔軟な考え方・思考)
- (4) Fuzzy (応用力)

身体機能を正常に保つというこの点を、「体軸の確保」という視点で捉えています。

アスリートから半健常者に至るまで、体軸の確保を求め、このことが運動指導での「正しいフォームの確保」につながり、その結果、正しい姿勢の保持が生活習慣にも活かされると確信しております。

【3】JHCA 認定-フィジカルコンディショナー (FC) とは

トップ・アスリートから高齢者を含む一般人のフィットネスまで、エクササイズをただ行うだけでは、十分ではありません。大多数の方が、何らかの筋弱化（抑制）を持っており、そのため身体を効率的に動かすことができないからです。

しかも、どこに問題があり、どのように対処したらよいのかも気付かないままに、スポーツ活動を行っております。

言い換えれば、正常なコンディションに導けば、高齢者も運動効果が各段に高まりますし、アスリートもトップ・コンディションで試合に臨むことができるわけです。

フィジカルコンディショナーとは、運動指導のベース（基本）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のアプローチを含めた、ファンクショナル（機能的・特異的アプローチ）の基礎テクニックを修得し、クライアントへ運動指導することができると JHCA が認める資格です。

【4】フィジカルコンディショナー養成教育カリキュラムとは

JHCA-FC 教育カリキュラムは、ホリスティックコンディショニングの中でも、コンディショニングアプローチの主体となる FNC（機能的神経-筋コンディショニング）10要素のカリキュラムがメインとなります。

【教育カリキュラムである『FNC10要素』】

- ① フィジカルベースの確立
- ② ファンクショナル ROM (Range of Motion) の確保
- ③ スパイラルムーブメントの強化
- ④ 体性反射の活用
- ⑤ キネマティックチェーンの強化
- ⑥ 特異的運動動作の強化
- ⑦ スポーツパフォーマンスの向上
- ⑧ 筋バランスの調整
- ⑨ エアロビック・アナエロビックパワーバランス
- ⑩ 動きの中のリラクセーション

※ この内容に総合的な運動生理学・機能解剖学などが含まれています。

【参考図書】『ホリスティックコンディショニング No.1』

日本ホリスティックコンディショニング協会 矢野雅知 著
スキージャーナル株式会社 刊

以上、10要素内容が JHCA において、フィジカルコンディショナーが最低持ち備える要素として考えています。

【5】フィジカルコンディショナー認定校制度とは

JHCA-FC 認定校制度のあり方は、十数年来運動指導者の養成で培ってまいりましたノウハウを専門学校・大学在学中に習得・取得していただき、卒業後現場にて即戦力として活躍できるよう、企業がもとめる指導者像、クライアント（お客様）への CS（顧客満足）の向上も目的とし、考えられました。

充実した施設とカリキュラムを併せ持った貴校の教育システムに、JHCA のノウハウを導入していただくことにより、より社会が目指す・またはお客様が欲する指導者の育成が可能となることと存じます。

今回の JHCA-FC 認定校制度は、ホリスティックコンディショニングの中でもコンディショニングアプローチの主体となる FNC(機能的神経一筋コンディショニング)のカリキュラムがメインとなり、そのカリキュラムを修了・取得した方は、広く社会で必要とされる運動指導者として、各方面で認められるものと考えております。

(1) フィジカルコンディショナー (FC) 認定校取得のための条件

- ① JHCA 賛助会員であること。
賛助会員 入会金 10,000 円
年会費 50,000 円
- ② 原則として、JHCA 資格認定者である、フィジカルコンディショナー (FC) 認定者最低 2 名以上、ホリスティックコンディショナー (HC) 認定者 1 名以上が講師または授業管理責任者として携わっていることが望ましい。
- ③ JHCA が提唱する『FNC 10 要素』の教育カリキュラムを受講希望生徒に対し、正規授業内にて実施、また総合演習講習会 (6 時間×3 日) を組み込み、

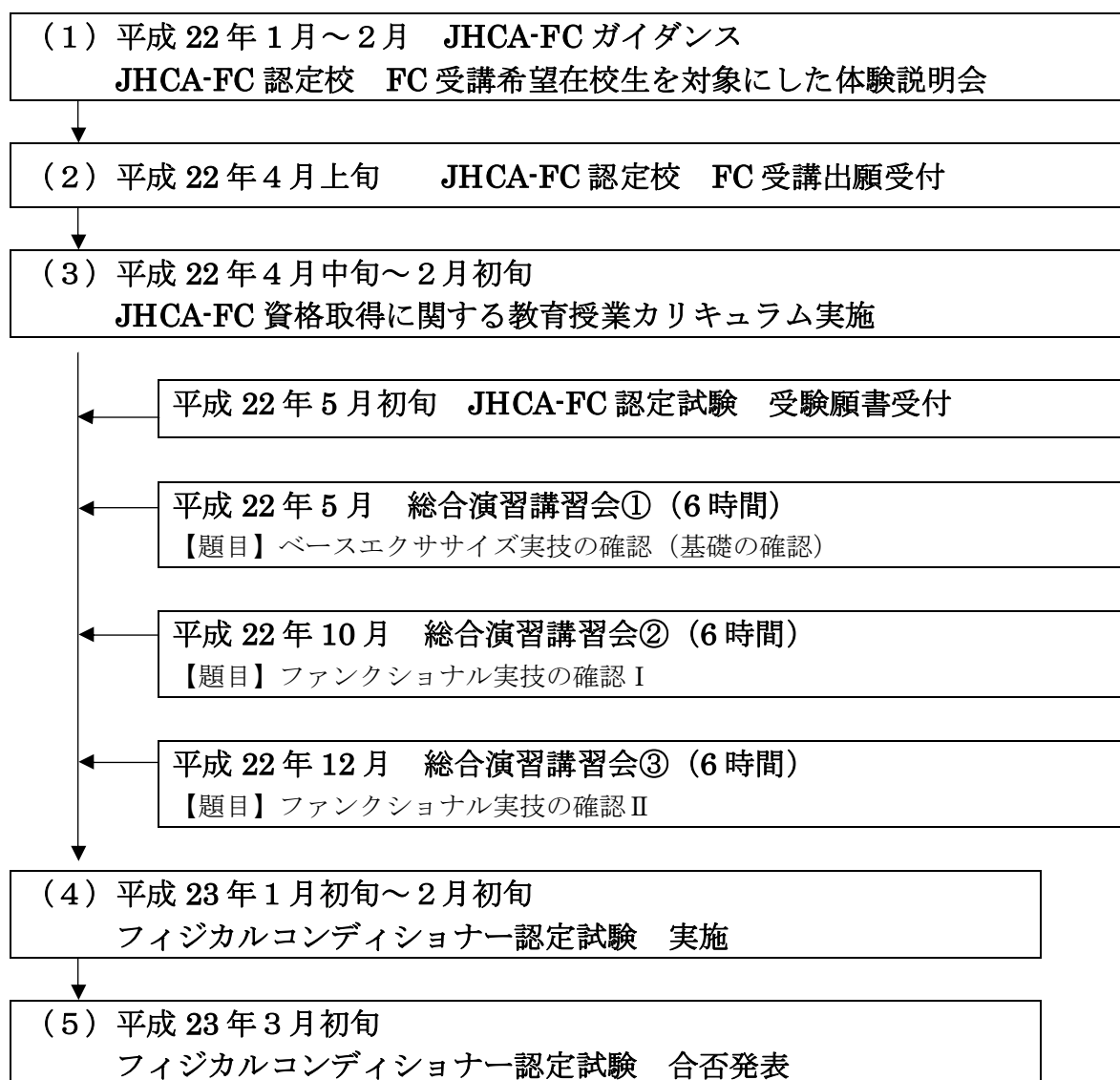
教育事業計画を実施することが可能である。

- ④ フィジカルコンディショナー（FC）教育カリキュラムである『FNC10要素』の履修が可能な施設を確保できる。

【6】JHCA-FC 認定教育授業計画について

教育授業計画は、認定校最終学年になる学生に対し、修学年を通じて、認定校 FC 認定試験までに修了するようにカリキュラムを編成し作成します。

- (1) 教育授業計画には、時節（5月・10月・12月）ごとに、総合演習講習会を組み込み、年間の教育授業計画を編成してください。



※総合演習講習会（5月・10月・12月）は、JHCAよりFC講習担当講師を派遣し、教育授業計画の遂行および教育カリキュラムの履修状況を把握します。また、各学校の教育授業管理責任者および担当者と、教育カリキュラム習得度を

分析・評価し、教育授業計画の見直しを実施していきます。

(2) 教育カリキュラム

① 運動指導に関する必須基礎理論・実技の習得度確認

- 1) 機能解剖学の観点からみたストレッチング法、エクササイズ法を習得
- 2) 基本的な運動指導実技を習得
 - ・ レジスタンストレーニング
 - ・ パートナーストレッチ
 - ・ バランス系アイテムによるエクササイズ
- 3) 運動生理学の観点からトレーニングプログラムの立案法を習得
- 4) 体力測定の見点からスポーツ障害の対処法を習得
- 5) 運動指導における安全の確保および危機管理

※上記項目に関する知識・技術習得度合いを、授業および総合演習講座にて確認します。

JHCA-ファンダメンタル（基礎）習得度チェックシート（50項目の技術観点より採点）を用いて、各受講者の習得度を確認します。また、総合講座開催の各段階で習得度を確認します。

② 必修カリキュラムの設定に際しては、フィジカルコンディショナーに関する認定資格取得（FNC10要素の習得）を目標としたカリキュラム編成を行います。

- 1) フィジカルベースの確立
- 2) ファンクショナル ROM の確保
- 3) スパイラルムーブメントの強化
- 4) 体性反射の活用
- 5) キネマティックチェーンの強化
- 6) 特異的運動動作の強化
- 7) スポーツパフォーマンスの向上
- 8) 筋バランスの調整
- 9) エアロビック・アネロビックパワーバランス
- 10) 動きの中のリラクゼーション

以上、FNC10 要素内容が当協会において、フィジカルコンディショナーが最低持ち備える要素として考えます。

③ 教科書について

必修カリキュラムの教科書として、

「パーソナルトレーナーズバイブル」スキージャーナル社刊、

または

「ホリスティックコンディショニング No.1」スキージャーナル社刊が基本教科書となります。

また、各授業カリキュラムの講義内容に適した教科書や参考図書・補助教材を使用してください。

【授業】

FNC 10要素	教育カリキュラム授業内容
① フィジカルベースの確立	ウェイトトレーニング基礎 ウェイトトレーニング実技 トレーニングマシン&フリーウェイト レジスタンストレーニング実技 BW(自体重)トレーニング、チューブ、ボールなど
② ファンクショナルROMの確保	ストレッチ基礎理論 スタティック・パッシブ ダイナミック・アクティブ ストレッチ実技 セルフストレッチ パートナーストレッチ スーパーストレッチ
③ スパイラルムーブメントの強化	対角らせん理論 人間の動作分析と筋走行 PNF理論 ダイアゴナルローテーションパターン パッシブストレッチ アクティブストレッチ
④ 体性反射の活用	姿勢反射理論および実技
⑤ キネマティックチェーンの強化	各特性とエクササイズ バランスボール基礎理論および実技
⑥ 特異的運動動作の強化	ファンクショナル理論
⑦ スポーツパフォーマンスの向上	動作特性 競技特性
⑧ 筋バランスの調整	筋バランスとタイトネスチェック 静的姿勢チェックとプログラミング
⑨ エアロビック・アナエロビックパワーバランス	各運動生理学理論とプログラミング
⑩ 動きの中のリラクセーション	

【講習会(授業外にて開講)】

総合演習①	ベースエクササイズ実技の確認
総合演習②	ファンクショナル実技の確認 I 各種実技の複合アプローチ
総合演習③	ファンクショナル実技の確認 II 各種チェックからの複合アプローチ

上記教育カリキュラム内容に対応できる授業を実施可能か確認します。別紙「教育カリキュラム実施確認書」を JHCA に提出し、教育授業計画を作成下さい。

また、教育カリキュラムの実施が困難な授業については、JHCA にて授業が実施できる講師を推薦いたします。

【7】授業計画の提出について

- (1) 教育するカリキュラムについては、1カリキュラムごとに授業計画を提出し、審査を受けなければなりません。
- (2) 各授業計画は、各科目の担当教職員が作成し、年間あるいは学期中の授業・講義の計画や内容の概略を、時限ごとに作成してください。

- (3) 授業計画の形式は自由としますが、以下の項目が必ず含まれていなければなりません。

授業計画に含む必要項目

- ① 科目名
- ② 履修時間
- ③ 担当教員氏名とその保有資格および指導経歴(非常勤の場合、現在の他の活動状況)
- ④ 教科書・参考資料
- ⑤ 科目概要
- ⑥ 科目の具体項目 (詳細内容)
- ⑦ 科目の全体スケジュール

【8】授業計画の管理について

- (1) 教育授業計画の作成、および FC 受験希望者が教育カリキュラムを履修する上で、以下の担当者を配置する必要があります。
- ① プログラムマネージャー (授業管理責任者)
授業計画および教育カリキュラムの運営管理および、JHCA 事務局との業務連絡責任者です。
 - ② カリキュラム担当講師
JHCA-FC 養成教育カリキュラムの授業を実際に担当する講師です。
担当講師は「常勤・非常勤」は問いませんが、原則として JHCA 資格認定者である、フィジカルコンディショナー (FC) 認定者最低 2 名以上、ホリスティックコンディショナー (HC) 認定者 1 名以上が携わっていることが望ましい。
また、「レジスタンストレーニング実技」を担当する教員は、指導暦 5 年以上の経験を持つ者が望ましい。
 - ③ 上記プログラムマネージャーとカリキュラム担当講師は、兼任することができます。ただし、プログラムマネージャーは、常勤であることとします。

【9】認定校申請および審査手順

- (1) 認定校申請書類の提出
- ① 申請書類の準備
日本ホリスティックコンディショニング協会 事務局へご連絡ください。
申請書類をお送りします。
 - ② 申請書類の提出
■ 送付先
〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7 階
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 事務局
-提出期間-
平成 21 年 10 月 1 日から平成 22 年 1 月 31 日まで

- 提出書類-
- 1) 認定校申請書
 - 2) 賛助会員入会申込書（既に入会済みの場合、必要ありません）
 - 3) 学校案内（パンフレット）
 - 4) 担当教員略歴一覧表
 - 5) 学年別学生数表（学年・学科別に男女人数のみ 氏名不要）
 - 6) トレーニング施設・設備・機材一覧表
 - 7) 学校施設紹介写真（各2枚以上、全景が分かる様に）
 - ・コンディショニング施設
 - ・トレーニング施設
 - ・教室など
 - 8) 教育カリキュラム対象科目の授業計画
 - 9) 教育カリキュラム実施確認書
 - 10) 年間授業カリキュラム（全てのカリキュラムを含む日程表）
- ③ 認定校申請料の振込み：1校につき、31,500円（税込）
下記の銀行口座宛に、申請書類送付後、お振込みください。
三井住友銀行 渋谷支店
普通預金 8444613
口座名 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

【10】認定校申請および審査・認定・更新について

- (1) 申請された JHCA-FC 認定校申請書類を、JHCA が独自に審査いたします。
書類審査合格後、申請された学校施設を視察し、最終審査いたします。
- (2) 認定校審査に合格した場合は、審査合格通知をいたします。
- (3) 認定校審査に不合格の場合は、審査結果報告書をお送りします。JHCA-FC 認定教育カリキュラム実施において支障の発生しない期限であれば、報告書による不備を改善された場合再度審査いたします。
- (4) 申請書類およびそれに伴う全ての提出物に関しては、審査の可否に係わらず返却いたしません。また同じく、認定校申請料に関しての返金には応じられませんので予めご了承ください。
- (5) JHCA-FC 認定校申請の合格通知確認後、下記の手続きを行ってください。
 - ① 賛助会員入会 入会申請書を送付の上、会費をお振込みください。
 - 入会金 10,000円（初年度）
 - 年会費 50,000円（1年間分）
 - ※ JHCA-FC 認定校としての認定を継続するには、賛助会員であることが必要です。
 - ※ 既に賛助会員の場合、別途入会および入会金の手続きは必要ありません。
 - ② 入会申込書、年会費の受領後、賛助会員として登録、および JHCA-FC 認定校として承認し、認定書を送付します。

- ③認定校の有効期間は1年間（平成22年4月1日～平成23年3月31日）です。
- ④認定校の更新について、JHCA-FC認定校の継続を希望される学校は、予め指定された期限内に再度申請手続きを行ってください。

【11】 JHCA-FC 認定校の特典について

- (1) JHCA-FC 認定校においては、以下の特典が付与されます。
 - ① JHCA ホームページにて、「学校名、学科名、住所 等」告知、掲載いたします。
 - ② JHCA-FC 認定校であることを、貴校のウェブサイト、募集パンフレット、募集ポスター等に告知する事ができます。「JHCA 公式ロゴマークを使用できます」
 - ③ 認定校において、特別認定試験を実施することが可能です。
 - ※ 試験実施に伴う費用（会場費や試験官の諸費用等）は、全て認定校の負担となります。
 - ※ 特別認定試験の受験者数が20名以上であることが望ましい。
 - ④ 認定校は、学校主催の行事に JHCA から講師派遣を要請できます。
（認定校主催の講習会や、入学説明会など）
 - ※ 上記にかかる費用は全て認定校の負担になります。
 - ⑤ フィジカルコンディショナー養成教育に、JHCA が必要とするカリキュラムにおいて、同等の内容と認められるカリキュラムがある場合は、JHCA-FC 教育カリキュラムとして認定いたします。
- (2) JHCA-FC 認定校に在学する学生には、下記特典が付与されます。
 - ① JHCA-FC 認定校 FC 認定試験のための総合演習講習会の受講（3日間）および、FC 認定試験の受験を認定校割引価格で受けられます。
1名：63,000円（税込）
 - ※ 総合演習講習会受講および FC 認定試験受験に関する全て（JHCA 会員年会費）の費用を含みます。ただし、試験合格後、FC 資格登録料 5,000円が必要となります。
 - ② 認定校学生が、認定校 FC 認定試験に合格できなかった場合は、来年度までに、在籍した認定校で実施される特別認定試験または、東京・大阪にて JHCA が開催する FC 認定試験を認定校特別料金（再試 8,400円 で1回のみ、ただし実技・筆記のみの追試を除く）受験することができます。
 - ※ 認定校 FC 認定試験は、認定教育カリキュラムの最終学年が受験できます。
 - ※ 認定校 FC 認定試験の受験を希望する学生は、受験年度の5月31日までに、受験に関わる事務手続き（受験願書手続き、受験料納入など）を、行ってください。
 - ※ 認定校 FC 認定試験の受験に関わる事務手続きは、全て認定校が行い、一括して JHCA 事務局に送付ください。

【12】認定校施設に関する設備・機器について

JHCA-FC 認定カリキュラムの総合演習講習会にあたり、以下の施設が実技講座を実施するために必要となります。

(1) コンディショニング施設：

フィットネススタジオ、またはフリースペース(フラットな床面で、ストレッチマットを使用し、コンディショニングアプローチを行える空間)を確保できる場所
コンディショニング機器：ストレッチマット、バランスボール

(2) トレーニング施設：

フリーウェイトによる実技および演習ができる場所

【13】認定校申請項目の、訂正及び変更について

貴校に対する JHCA-FC 認定校としての有効期限は平成 23 年 3 月 31 日です。

期間内に申請内容に関して訂正・変更が生じた場合は、すみやかに JHCA に対して訂正・変更の連絡をし、対応処置を取らなければなりません。訂正および変更の連絡を怠った場合、または JHCA-FC 認定校としての条件を満たせなくなる場合は、認定校の認定が取り消されます。

【14】認定校更新について

JHCA-FC 認定校の継続を希望される学校は、予め指定された期限内に本要綱【9】の認定申請の手順に沿って再度申請手続きを行ってください。

【15】ご連絡・お問合せ

JHCA-FC 認定校に関する申請方法および申請書類等で、ご不明な点がありましたら JHCA 事務局 担当：飯田（イイダ）、林（ハヤシ）までお問い合わせください。

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 事務局

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7 階

TEL 03-5730-6081

FAX 03-5730-6082

E-mail info@j-holistic.org

URL <http://www.j-holistic.org/>

【資料】フィジカルコンディショナー認定試験 概要について

- 目的： FNC10 要素を基礎として、運動指導の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、さまざまな運
動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・会場： 平成 23 年 1 月～2 月初旬に、認定校にて開催予定
日程および会場に関しては、双方協議の上計画、実施します。

■ 試験内容：

- ① 筆記試験
- 1) 運動指導に関わる基礎理論
 - 2) FNC10 要素に関するエクササイズ基礎理論
 - 3) FNC10 要素に関する総合的な運動メニュー作成とトレー
ニング計画作成
- ② 鍛錬度試験
- 1) ベンチプレス
 - 2) スクワット (パラレルスクワット)
 - 3) クリーン (パワークリーン、ハングクリーン)

鍛錬度重量設定値

種目	男性	女性
ベンチプレス	0.9BW ×2回	0.5BW ×2回
パラレルスクワット	1.2BW ×2回	0.8BW ×2回
パワークリーン	0.5BW ×2回	0.3BW ×2回
ハングクリーン	0.5BW ×2回	0.3BW ×2回

- 4) トレーニングフォームチェック
与えられたエクササイズに対する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
- ③ 実技試験
- 1) 運動指導ロールプレイング
実際のクライアント (お客様) を想定したマンツーマン運
動指導を行う。
与えられた課題に対する FNC (神経-筋) によるコンディ
ショニングアプローチを行う。

以上