



■2013-1期 / 関東(東京) 開催

Japan Holistic Conditioning Association.

フィットネスクラブでパーソナルトレーナーとして活動できる!

フィジカルコンディショナー

【資格認定講習会】

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

■フィジカルコンディショニングセミナーとは?

運動指導者として活動を行う上で、必要な要素「運動指導の基礎知識と基礎指導方法、そして運動プログラムの作成方法」を徹底的に身に付ける講習会です。

運動指導を行う上でベースとなる、指導内容の組立て方【プログラミング方法】と実技【ストレッチ&エクササイズ(トレーニング)】そして、評価【チェック方法】を組み合わせ、現場実践形式で行う実技中心の資格認定セミナーとなっております。

また、専任講師として、全ての講師が「現役パーソナルトレーナー」として活動中のため、運動指導現場実践形式でよりリアリティーのある、セミナーをご提供しております。

- コース詳細 全8日間(講習50時間) + 認定試験日
- 取得可能資格 JHCA公認 フィジカルコンディショナー(FC)

■資格取得で何が出来るの?

- ・パーソナルトレーナーとして大手フィットネスクラブで活動できる!
- ・障害予防、改善プログラムが作成できます!
- ・グルプレッソンのバリエーションが豊富になります!
- ・健康サロン、ボディケアサロンで、商品開発ができます!
- ・ロコモティブシンドローム対策プログラムが作成できます!
- ・整体ストレッチバリエーションが豊富になります!
- ・疲労回復ストレッチバリエーションが豊富になります!
- ・ストレッチテクニックが実践できるようになります!
- ・中高齢者への運動プログラムが作成できます!



| 講座番号 | 開催日時 | カリキュラム |
|------------|---|---|
| 第1日目(6.5H) | 1月26日(土) 10:00~17:30 | コンディショニング基礎理論 / トレーニング効果を引出す、筋バランスの整え方 ・ FNC理論(機能的な神経-筋コンディショニング) // ストレッチ理論 |
| 第2日目(6.0H) | 1月27日(日) 10:00~17:00 | 筋バランスを整えるための関節可動域向上テクニックの習得 ・ 筋バランスを整えるストレッチ(抑制と促通) // ファンクショナルROMの確保 ・ セルフストレッチ // マンツーマン指導の必須テクニック(ペアストレッチ) |
| 第3日目(6.5H) | 2月23日(土) 10:00~17:30 | 筋機能を高めるベーシック(基礎)トレーニングの習得 ・ フィジカルベースの確保 // 構造的トレーニング習得と指導方法 ・ トレーニング実技(上肢・下肢) |
| 第4日目(6.0H) | 2月24日(日) 10:00~17:00 | 身体機能を高めるスペシフィック(特異的)トレーニングの習得 ・ キネマティックチェーン(連動性)トレーニングの強化 // 特異的運動動作の強化 ・ マニュアルレジスタンス(徒手抵抗)の基本テクニック習得 |
| 第5日目(6.5H) | 3月23日(土) 10:00~17:30 | 姿勢・動作分析を高めるためのバランスコンディショニング方法の習得 ・ バランスコンディショニング理論(姿勢・動作バランスの考え方) ・ 姿勢改善に必要なエクササイズ(習得) // バランスキットを使ったエクササイズ(習得) |
| 第6日目(6.0H) | 3月24日(日) 10:00~17:00 | 中高齢者の運動指導に必須の機能改善プログラム ・ 姿勢、動作チェックからのコンディショニング方法 ・ 「肩・腰・膝」の機能改善プログラム // 日常動作の分析方法 |
| 第7日目(6.5H) | 4月27日(土) 10:00~17:30 | スポーツ動作向上コンディショニング&トレーニング ・ 「スイング動作・ランニング動作」の考え方とアプローチ ・ 各種トレーニングフォームの分析方法 |
| 第8日目(6.0H) | 4月28日(日) 10:00~17:00 | シェイプアップ&ダイエットコンディショニング&トレーニング ・ ボディメイキング&シェイプアップコンディショニング ・ 低体力者のダイエットと高体力者のダイエット |
| 第9日目(3.0H) | 5月25日(土) 10:00~13:00 | JHCA公認 フィジカルコンディショナー資格認定試験 (筆記・実技・ロールプレイング) |
| 会場 | JHCA セミナールーム(東京都港区芝3-3-10 / TEL 03-5730-6081) | |

早期申込が断然お得!

開催日の1カ月前迄のお申込お手続き(申込み&お振込完了)で、最大19,425円もお得です!!
※クレジットカードOK

振替受講OK!

講習会日程で、参加できない日程に関しましては、別会場又は次回開催時への振替が可能です!

活動先をご紹介!

FC資格認定者で、フィットネスクラブでの活動をご希望の方は、活動先をご紹介しております!

次回「無料」参加OK!

FCセミナー全コース受講修了の方は、次回開催のFCセミナーが、無料でご参加頂けます!
※次回開催以降は有料

■フィジカルコンディショニングセミナー 運動指導 基礎習得コース「受講料金(詳細)」

| お申込方法 | | 受講料 | 会員登録費 | 受験料 | テキスト | 合計 |
|-------|--------------------------------|-----------|----------|----------|------------|-----------|
| 通常申込 | 開催日の10日前までのお申込の場合 (全8日間コース) | ¥194,250. | ¥10,500. | ¥16,000. | 不要 | ¥220,750. |
| | | | | | 必要 ¥3,600. | ¥224,350. |
| 早期申込 | 開催日の1カ月前までのお申込の場合 | ¥174,825. | ¥10,500. | ¥16,000. | 不要 | ¥201,325. |
| | | | | | 必要 ¥3,600. | ¥204,925. |
| 単発申込 | 各1コース(1日)単位でのお申込 | ¥25,000. | × | × | × | ¥25,000. |

※ テキスト(FNCパーソナルトレーナーズバイブル)代は、会員登録を頂いた方の特別割引価格となっております。(通常 ¥3,990.)

※ クレジットカードでのお支払いの場合「一括払い」または「後払い」が可能です。

担当講師紹介



佐久間 美奈



山本 哲二



小林 祐二



佐藤 友樹



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 (JHCA)

〒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 E-MAIL info@j-holistic.org

FAX 03-5730-6082 http://www.j-holistic.org/

