



■2013-08 期 / 岡山(倉敷) 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)

■資格取得で何ができるの？

- 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！
- グループレッス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)	8月3日(土) 12:00~19:00	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)	8月4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)	9月7日(土) 12:00~19:00	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)	9月8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)	10月5日(土) 12:00~19:00	姿勢・動作分析を高める為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の習得
第6日目(6.0H)	10月6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)	11月9日(土) 12:00~19:00	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)	11月10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)	12月8日(日) 12:00~15:00	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	パーソナルスタジオ リップル (岡山市北区富田 505-1 アートアベニュー2 階西 http://www.studio-ripple.com/)
-----------	--

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&お振込迄完了)で、最大 19,425 円もお得です!! <small>※クレジットカードOK</small>	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!	活動先をご紹介します! 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! <small>※次回開催以降は有料</small>
--	--	--	---

■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 後リボ払い」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/>

