

求職者支援訓練コース案内

【12月開講】 【実践コース】

【フィットネストレーナー養成科】



訓練コース番号 5-06-40-002-20-0229 訓練実施機関名 IFA技能開発協会

訓練期間	令和6年12月24日(火) ~ 令和7年6月23日(月)	土日祝日の訓練の有無	無
訓練時間	9時00分 ~ 15時30分		
訓練対象者の条件	特になし		
定員	25名	受講申込者が定員の半数に満たない場合は、訓練が中止となる場合があります。	
求職者支援訓練申込方法	①住所を管轄するハローワークにて就職相談を受けてください。 ②訓練受講が適切と認められた場合に受講申込書の交付を受け、必要事項を記入の上、募集期間内にハローワークで受講申込手続きを行ってください。 ③ハローワークで受付された受講申込書を「受講申込書提出場所」へ持参または郵送により、提出ください。		

募集期間	令和6年10月23日(水) ~ 令和6年11月20日(水) (注)		
	(注)受講申込みをするためには、ハローワークで複数回の相談を行うことが条件になります。このため、11月19日(火)までにハローワークで初回の相談を行う必要があります。 ※募集期間終了間際になると、ハローワークの受付窓口が大変混雑しますので、お早めの受講申込手続きをお勧めします。		
訓練実施施設の見学	可	見学可能日	随時可能です。事前にお問い合わせください。
受講申込書提出場所	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番11号 TEL093-953-8601 (IFA技能開発協会受付事務局)		
選考試験実施日	令和6年11月28日(木)	選考結果発送日	令和6年12月4日(水)
選考試験実施場所	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番11号 TEL093-953-8601 (IFA技能開発協会受付事務局)		
選考方法	面接	持参する物	なし

訓練実施施設名	IFA美容職業訓練校		
訓練実施施設の所在地	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1-3-2 1F (第1教室)		
電話番号 (お問い合わせ先)	093-953-8601	お問い合わせ担当者	田中・井上
駐車場の有無、台数及び料金	有 30台(有料1日500円)	最寄駅等	JR日豊本線 城野駅(徒歩3分)
駐輪場の有無、台数及び料金	無		

訓練施設PR欄 (過去の訓練の実績、就職率、就職先、訓練の特徴等)

フィットネストレーナー養成科

★フィットネスクラブトレーナー ★スポーツクラブトレーナー  
★トレーニングインストラクター ★パーソナルインストラクター  
等をめざし、知識と技術を身につけ、今後の就職に活かしませんか？

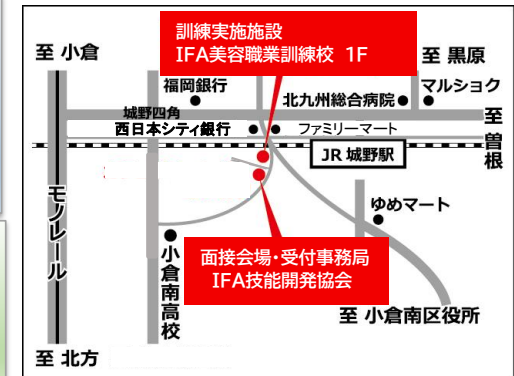
フィットネスジムや健康増進施設、又は、整体院・病院・リハビリ施設等ではアシスタントとして、**即戦力で働くことが出来ます。**

老若男女問わず幅広い世代へ、それぞれのニーズに合った、**運動方法、ダイエット方法、健康維持方法**等を自信をもってアドバイスできる訓練内容になっています。  
経験豊富な講師陣が自信をもって指導致します！

【修了生の就職先】

★フィットネスジム (トレーナーとして)  
★病院 (病院内のトレーニング施設のインストラクター、リハビリ助手として)  
★障害者スポーツセンター (指導員として)

幅広い分野で活躍しています。



★ストレッチジム (スポーツケアトレーナーとして)  
★介護施設 (リハビリの助手職員、運動指導員として)  
★パーソナルトレーナー 等

## 訓練カリキュラム

訓練実施機関名： IFA技能開発協会

訓練目標 (仕上がり像)	トレーニングの基礎から応用までを習得し、プログラムの作成及び個々のトレーニングの指導ができる								
訓練修了後に取得 できる資格	名称( ボディケアトレーナー )	認定機関( 一般社団法人PHYSICAL FITNESS )	<input checked="" type="checkbox"/>	任意受験					
	名称( )	認定機関( )	<input type="checkbox"/>	任意受験					
	名称( )	認定機関( )	<input type="checkbox"/>	任意受験					
	名称( )	認定機関( )	<input type="checkbox"/>	任意受験					
訓練概要	トレーナーとしての基礎から応用までの知識及び技能・実技、目的別の指導方法を習得する								
科目	科目の内容						訓練時間		
学 科	入校式・修了式・オリエンテーション	入校式オリエンテーション(3H) 修了式(2H)							
	就職支援	ジョブ・カードの作成方法、履歴書・職務経歴書の作成方法、面接の受け方、求人票の見方						12時間	
	フィットネス概論	わが国における人口動態、死因などの現状、および健康施策についての理解						18時間	
	機能解剖学	人体の構造について(肩甲帯、肩関節、股関節、肘・手関節、膝・足関節、体幹・脊柱)						80時間	
	運動生理学	呼吸・循環器の構造、エネルギー供給システムについて、筋活動様式について						33時間	
	体力学	体力についての理解、年齢・性別の違い、トレーニングの原理・原則、MET'sと運動強度の理解						21時間	
	スポーツ栄養学	5大栄養素についての理解、サプリメントについての理解						54時間	
	スポーツ心理学	運動の心理的効果、行動変容と理論						12時間	
	安全管理	施設管理、運動にかかわる傷害と発生要因、RICE処置、GPR&AEDの理解、安全衛生(3H)						22時間	
	プログラム作成	ウォーミングアップ、クールダウン、有酸素運動、レジスタンストレーニングなどのプログラム作成方法						78時間	
訓 練 内 容	ストレッチング	セルフストレッチ/ダイナミックストレッチ/パートナーストレッチの指導手順						42時間	
	スポーツケア	身体部位別スポーツケア/手技の取得/神経系の調整法/疲労回復促進法/器具を用いてのスポーツケアの指導手順						30時間	
	レジスタンストレーニング	種類と方法/基本トレーニング/様々なトレーニングの指導手順						42時間	
	有酸素トレーニング	ウォーキング・ジョギング/エアロビクスの指導手順						30時間	
	測定・評価	アライメントチェック/可動域と筋力チェック/修正方法						21時間	
	トレーニング実技	トレーニングの実践/トレーニングフォームの習得/トレーニングスキルの習得						30時間	
	トレーニング指導法	様々な指導方法/指導スキル/コーチング						18時間	
	目的別指導演習	筋力アップ、シェイプアップ、健康維持・増進など様々な目的に合わせてのプログラミング及び指導						51時間	
	総合演習	総合的な実技・実践(ロールプレイを通しての指導スキルの獲得)						18時間	
	企業実習	<input checked="" type="checkbox"/>	実施しない	<input type="checkbox"/>	実施する				
職場見学、職場体験、職業人講話	【職業人講話】	社会人としての心構え 講師:フリーランス					3時間		
	【職業人講話】	フィットネス業界の現状について 講師:フリーランス					3時間		
訓練時間総合計	618時間	学科	330時間	実技	282時間	企業実習	時間	職場見学等	6時間
受講者の負担する費用	教科書代						11,330円	合計	11,330円
	その他( )						0円		
	備考( )								
受講生の負担する費用の注意点	受講決定後、12月16日までに受講辞退の連絡がない場合は教科書代11,330円を負担していただきます。								
備考	※ 金額は、すべて税込みです。								

(注1) ハローワークで職業相談を受け、現在有する技能、知識等と労働市場の状況から判断して、就職するための職業訓練を受講することが必要と判断された方に対して、次回の職業相談時に適切な訓練コースの受講申込書が交付されます。(初回の相談時においては、受講申込書は交付されません。)当該受講申込書を募集期間内に訓練実施機関までご提出ください。

(注2) 求職者支援訓練を受講する方は、就職支援措置の実施に当たるハローワーク職員の指導又は指示に従うとともに、自ら進んで、速やかに 職業に就くように努めなければなりません。



ハロワーク