

訓練カリキュラム

訓練実施機関名: 一般社団法人 全日本コンディショニングコーチ協会

訓練実施施設名: 一般社団法人 全日本コンディショニングコーチ協会 関西支部

問合せ先住所: 〒 5 9 6 - 0 8 2 5
大阪府岸和田市土生町309 NCCA関西支部

問合せ電話番号: 092-588-6555

土日祝日訓練の有無: 全日あり / 一部あり / なし
 法定講習に係る補講: あり / なし / 有料 / 無料
 相モデルによる訓練: あり / なし
 合同開催による訓練: あり / なし

訓練の種類	実践コース (20 その他の分野)			就職を想定する職業・職種					
	職場復帰支援コース (※基礎コースのみ)	託児サービスコース	短時間訓練コース						
訓練科名	「企業実習促進奨励金」の支給を希望する場合に「○」を記入	「情報通信機器整備奨励金」の支給を希望する場合に「○」を記入	「職場見学等促進奨励金」の支給を希望する場合に「○」を記入	パーソナルトレーナー ジムインストラクター					
募集期間(予定)	令和6年8月2日 ~ 令和6年8月22日								
選考日(予定)	令和6年8月30日								
選考方法	<input checked="" type="checkbox"/> 面接	<input type="checkbox"/> 筆記試験	<input type="checkbox"/> その他 ()						
選考結果通知日	令和6年9月6日								
訓練期間	令和6年9月25日 ~ 令和6年12月24日 (3か月)			(訓練日数 91日)					
訓練時間				訓練定員 21名					
訓練対象者の条件	①育児・介護中の者②居住地域に訓練実施機関がない者③在職中の者等、訓練の受講に当たり特に配慮を必要とする者 ※トレーニングスペース(1.8m×1.8m)ノパソコン又はタブレットが準備できる方(推奨通信環境上り・下り共1.5Mbps以上)								
訓練推奨者 (特定の者を想定する場合のみ)	新規学校卒業者 被災者	ニート等の若者 外国人	障害者 その他 ()	母子家庭の母等					
訓練目標 (仕上がり像)	ボディメイクインストラクターとしてお客様の悩みを解消し、理想的なカラダづくりに応えられる効果的なトレーニングメニューの作成と指導、食事を含むライフスタイルのアドバイスが出来ること								
訓練修了後に取得 できる資格	名称 (NCCA認定 ボディメイクインストラクター)	認定機関 (一般社団法人全日本コンディショニングコーチ協会)	<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						
① IT分野の訓練における基本奨励金の特例措置(IT特例)の適用に係る希望の有無(適用を希望する場合のみ「○」を記入)									
② WEBデザインの訓練における基本奨励金の特例措置(WEB特例)の適用に係る希望の有無(適用を希望する場合のみ「○」を記入)									
③ DX推進スキル標準対応の訓練における基本奨励金の特例措置(DSS特例)の適用に係る希望の有無(適用を希望する場合のみ「○」を記入)									
訓練内容	訓練概要	コンディショニングをベースに置いた健康的なボディメイクに必要な知識を理論的に学び、訓練期間を通してトレーニング指導法を実践し指導者としてのスキルを習得する。また、現役トレーナーの現場でよくあるお客様の要望をもとに、ボディメイクプログラムの組立、指導方法について多くのケーススタディを準備している。ホットラインや対面指導を活用し、自学ではわからない箇所についての質問や、見本となるトレーニングフォームのチェックなどの補充を行う。【eラーニングコース・オンライン対応コース】							
		科目	科目の内容	訓練時間					
	学科	開講式等	開講式・オリエンテーション(1H) 修了式(1H)						
		ボディメイク理論	健康的で美しいボディラインを作るためのトレーニング・コンディショニング、測定法、栄養学、体組成 トレーナーに必要なリスク管理(解剖学・生理学を踏まえたケガのリスク)、不定愁訴について		35時間				
		ボディメイクプログラム	ボディメイクプログラム作成のための基本的な考え方・ケース別対応と事例		18時間				
		指導スキル講習	ヒアリングの方法、メンタリング・コーチングの技法、遠隔指導について、安全衛生、接客		6時間				
		就職支援	キャリアコーチング、ジョブ・カード記入指導、面接対策		4時間				
	実技	ボディメイク実技	○ストレッチ(スタティックストレッチ・ダイナミックストレッチ) ○体幹トレーニング(MSPP) ○部位別トレーニング(筋力アップ・シェイプアップ・パンプアップ) ○ピラティス(呼吸法・エクササイズ) ○フリーウェイトトレーニング		49時間				
		プログラム演習	ボディメイクプログラムの作成と実践・修正の演習(対面指導でフィードバック)		52時間				
		指導演習	クライアント目的に応じたトレーニング指導演習(対面指導ではオンラインによる実践)		30時間				
総合演習		ボディメイクプログラムに沿ったプログラム立案から指導演習(対面指導ではオンラインによる実践)		38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】	①企業が求める人材像(1H) ②人生100年時代のトレーナー業(1H) ③大会出場と指導について(1H) ④パーソナルトレーナーの醍醐味(1H) ⑤接客時に大切にしていること(1H) ⑥駆け出しトレーナーの経験談(1H) ⑦ボディメイク業界の展望(2H)		8時間					
訓練時間総合計	240時間	学科	63時間	実技	169時間	企業実習	0時間	職場見学等	8時間
受講者の負担する費用	教科書代	6,050円		合計	6,050円				
	その他 ()								
	備考 (通信費実費)								
指導方法	訓練形態(個別指導・補講を除く)	全ての受講者を一堂に集め、講師が直接指導する	<input checked="" type="checkbox"/>	eラーニングコース					
		オンラインによっても指導する(当該日通所可能・混在型)	<input checked="" type="checkbox"/>	オンラインによっても指導する(当該日通所不可・単独型)	オンライン計	32時間			
	施設設備や教材等を有効に活用した効果的な指導のための工夫	eラーニングによる学習特有の眠さや飽きがない様に、理論編は単元を15分前後に細かく区切って構成している。トレーニング実技については、動きのポイントを細かく解説した動画に続き、「トレーナーと一緒にやってみよう」と解説音声を入れながら収録し、ひとりでも効果的なトレーニングが行えるように工夫した。							
	受講者ごとの特質及び習得状況に応じた指導のための工夫	トレーニング現場では性別・難易度や強度によって沢山の種目やバリエーションが必要となるが、受講生にも性別・体力差・年代差などがあるため、実技は基本種目の学習に続き、受講生自身の体力や進捗によって推奨時間以上の沢山のバリエーション動画の中からセレクトし演習できるように構成する。これにより体力差や個人差を理解することが出来る。また、当校で準備するホットラインによる質問について本人に回答することは勿論、対面指導の際の題材にしたりQ&Aを作成し配信することで、自分以外の疑問を共有することで理解を深めてもらう。							