



ボディメイクインストラクター養成科(eラーニングA)

訓練実施施設	(一社)全日本コンディショニングコーチ協会 東京支部		
訓練コース番号	5- 07-13-002-20- 0060	コース名 () 基礎 (○) 実践	コース
募集期間	2025年3月28日～2025年4月11日		

訓練内容	科目		科目の内容	訓練時間
	学 科	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
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	19
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
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、SNS等を利用する際の注意点	5
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 ○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) ○フリーウエイトトレーニング	48
	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)	56
	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) webソフトを利用した遠隔指導	32
	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)Excelファイルによるレポート提出・顧客等のデジタルデータの取扱・SNS投稿の注意点	35
その他			【職業人講話】以下①～⑥は全てNCCA認定トレーナーによる ①企業が求める人材像(Asicara 1H) ②人生100年時代のトレーナー業(現役トレーナー 1H) ③大会出場と指導について(現役トレーナー 1H) ④パーソナルトレーナーの醍醐味(現役トレーナー 1H) ⑤接客時に大切にしていること(現役トレーナー 1H) ⑥駆け出しトレーナーの経験談(現役トレーナー 1H) ⑦業界の展望・社会課題とデータ活用・SNS集客((一社)全日本コンディショニングコーチ協会代表理事 2H)	8

本訓練は通所の必要のない訓練です。対面での授業は全てオンライン(Zoom使用)での受講となります。

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のいずれかで、自宅にパソコン等の通信機器を備え、通信費の負担が出来る。※トレーニングスペース(1.8m×1.8m)が確保できること。		
訓練目標	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。		
訓練期間	2025年5月15日～2025年8月11日	土日祝の訓練実施の有無	有 8月11日(祝)
訓練時間	訓練時間:240時間(1週間あたりの訓練時間 約20時間)		
定員	24名 (受講申込者が募集定員の半数に満たない場合は、訓練の実施を中止することがあります)		
自己負担額(税込み)	教科書代 6,050円、eラーニング訓練受講に係る通信費用実費		
施設見学会日程(要事前予約)	随時開催		
	全てオンライン(Zoom使用)で随時開催しております。(お問い合わせの上、ご参加ください。) ※問い合わせ事務局 電話 092-588-6555(AM 9:00～PM 6:00) メール info@ncca.jp (24時間受付)		

人生100年時代！自信を持って生きる未来を拓こう！ 健康で美しくカッコイイ身体を支えるボディメイクのプロへ

◆ **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**について専門知識と指導法を、自身のカラダで実践しながら習得します。前半は理論とトレーニング実技について学び、後半は前半で学んだことを基に自身や他者のボディメイクプログラムを組み経過を見ながら実践・修正をして検証します。

◆ **一人では理解が難しいことは、ホットライン**を活用し質問を入れるとメールや対面指導の際に回答します。対面指導は週に1度、3名のグループで行い、ひとりで学習した内容を他の受講者と共有し自分では気付かないことを発見したり、他の受講者も頑張っていることに刺激を受けたりと、トレーニングを通じたコミュニケーションが非常に楽しく有意義な時間だと大好評です！



NCCA訓練eラーニング修了後の主な就職先と職種

- ・ゴールドジムパーソナルトレーナー
- ・かたぎり塾パーソナルトレーナー
- ・ZENPLACEインストラクター
- ・整骨院リハビリトレーナー
- ・市の体育施設インストラクター
- ・XBodyLaboパーソナルトレーナー
- ・スポーツオアシスインストラクター
- ・B-fitスポーツクラブインストラクター
- ・Dr.ストレッチトレーナー
- ・NAS トレーナー
- ・アクアスポーツ&スパ受付
- ・Asicara企画スタッフ
- ・セントラルスポーツインストラクター
- ・メディカルフィットネストレーナー
- ・ディサービス機能回復トレーナー
- ・Fit24事業推進スタッフ



まずはあなたの職業スキル向上を全力サポート！

福岡校修了者のワンショット



「今日も楽しかった！」
その一言が最高の報酬です！

「トレーニングをしたら身体の違和感がなくなった」お客様の笑顔で私も元気に！

【eラーニング受講にあたっての注意事項】

- ※パソコンやタブレット等eラーニングを受講できる端末があること
- ※端末にカメラ、マイク機能必須※レポートの提出に必要な文字入力ができること
- ※自宅にWi-Fi環境があること(通信に十分なギガが必要になるため)
- ※公共無線LAN(FreeWi-Fi等)を使用して受講しないこと
- ※各ユニットごとに受けて頂く「習得度確認テスト」の正解率が3回連続で8割未満となった場合は、理由を問わず退校処分となります
- ※通信障害が多く発生する場合、自身で新しい機器が整備できなければ受講継続できなくなるケースがあります。(訓練校で機器の貸与はしない)

※実施日を特定する科目についてすべてオンライン上(同時双方向)で行います。

【開講式】5/15 9:30~10:30(1H) 【職業人講話/修了式】8/11 9:30~12:30(2H/1H)

【就職支援】①5/15 10:30~12:30(2H) ②6/27 9:30~11:30(2H) ③8/8 11:30~12:30(1H)

【対面指導】毎週木曜日(※5/16金曜日) 各日程の時間割は 9:30~17:30のうち何れか1H又は2H

【1H】①5/16 ②5/22 ③5/29 ④7/17 ⑤7/24

【2H】④6/5 ⑤6/12 ⑥6/19 ⑦6/26 ⑧7/3 ⑨7/10 ⑩7/31 ⑪8/7

【ボディメイク実技】①5/15 13:30~15:30 ②5/16 9:30~11:30

【指導演習】①7/18 9:30~11:30 ②7/25 9:30~11:30

【キャリアカウンセリング】※下記日程の各回9:30~18:00のうち何れか各1H

①5/23(金) 5/26(月) 5/27(火) 5/28(水) ②6/30(月) 7/1(火) 7/2(水) 7/4(金)

③7/29(火) 7/30(水) 8/1(金) 8/4(月)

【修了審査】8/8 9:30~11:30(2H)

※受講を希望する場合、選考日の前日までに**受講に関する誓約書の提出**が必要です。選考日前日までに受講に関する誓約書を提出できなかった場合や、受講に関する誓約書の提出を拒んだ場合には**選考を受けることが出来なくなります**のでご注意ください。

※NCCA有資格者ボディコンテストにて全国大会タイトル受賞(パーソナルトレーナーとしての大きな強みとなります)

各コンテスト	全国大会
JBF ジャパンボディビルフィットネス	2019年 オールジャパン年齢別160cm以下グランプリ
SSA サマースタイルアワード	2020年 日本チャンピオン(2連覇)
BBJ ベストボディジャパン	2021年 日本大会 マスターズクラス準グランプリ
FWJ フィットネスワールドジャパン	2021年 フィットネスワールドジャパン2位
SBC スーパーボディコンテスト	2023年 日本大会グランプリ(3連覇)
BBJ ベストボディジャパン	2024年 日本大会 レジェンドクラスグランプリ

修了後に取得できる資格

資格	受験時期	受験料
NCCA認定 ボディメイクインストラクター (資格取得(登録)にあたり条件有り)	任意受験	修了後3ヶ月以内 10,000円

※受験料については、変更されることがあります。

選考日	2025年4月24日
選考予約先(電話番号)	訓練事務局 092-588-6555
時間	上記に必ず予約の電話をしてください。選考時間は予約時にお知らせします。
持ち物	eラーニングコースのため記載なし
選考結果発送日	2025年5月1日
選考方法	オンライン選考
選考会場の住所	eラーニングコースのため記載なし
最寄駅	eラーニングコースのため記載なし

訓練実施施設名	(一社)全日本コンディショニングコーチ協会 東京支部
訓練実施施設の住所	〒107-0062 東京都港区南青山5丁目17-2 シドニービル301号
TEL番号(問い合わせ先)	080-3542-0494
FAX番号	092-588-6565
メールアドレス	info@ncca.jp
お問い合わせ担当者	田中
最寄駅	eラーニングコースのため記載なし

県外からの受講はできますか？
対面指導は？

トレーニング実技はどのような形で行うのですか？

自宅に器具などを用意しないといけませんか？

疑問や不安は、どうぞ遠慮なくご質問下さい！

説明会は、使用する動画コンテンツを見て頂きながら、効果的な学習の方法や、仕上がり目標などについてご説明いたします。質問などを含め、約1時間ほど予定しております。

(一社)全日本コンディショニングコーチ協会公式HP

※募集期間終了間際になりますとハローワークの受付窓口が大変混雑いたしますので、早めの受講申込み手続きをお勧めいたします。