

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- 0409	コース名	() 基礎	(○) 実践
募集期間	2025年9月1日～2025年9月16日			

訓練内容	科目		科目の内容	訓練時間
	学科			
	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	27
		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	20
		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(オンライン面接を含む)、SNS等を利用する際の注意点	7
	実技	ボディメイク実技	○ストレッチ(スタティックスストレッチ・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) ○フリーウェイトトレーニング	50
		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)	57
		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	27
		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	38
	その他	【職業人講話】以下①～⑥は全て(一社)全日本コンディショニングコーチ協会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情報通信機器を備え、通信費の負担ができる。 【トレーニングスペース(1.8m×1.8)】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10月21日～2026年1月20日	土日祝の訓練 実施の有無	無
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	15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)		

ボディメイクが拓くあなたの自信と未来 人生100年時代の今。カラダを学びリスタート

◆ **学習の進め方** コンディショニングをベースにした健康的なボディメイクについて専門知識と指導法を、理論+実技で習得



1ヶ月目：座学で基礎理論を学びつつ、主要なトレーニング種目を体験し、動作理解を深めます。
2ヶ月目：前月の学びをもとに、ボディメイクプログラムを実践・修正しながら身体づくりへの理解を深めます。
3ヶ月目：初期から始めた模擬指導・ケースワークを通じて、実践力と「伝える力」を高めていきます。

◆ **安心のサポート体制** ひとりでは理解が難しいことは、ホットラインを活用し不安や疑問を解消！



質問については、対面指導の際やメッセージで回答します。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、共に頑張っている同期に刺激を受けたりと、トレーニングを通し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

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
- ・デイサービス機能回復トレーナー
- ・Fit24事業推進スタッフ



現場での輝くワンシーン



「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
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、又は、未受験の習得度確認テストが4ユニット分に達した場合に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】10/21 9:30～10:30(1H)

【就職支援】①10/21 10:30～14:30(3H)※休憩1H ②12/2 9:30～11:30(2H) ③1/6 12:30～14:30(2H)

【対面指導】※下記各日程 9:30～17:30のうち何れか2H

①10/24 ②10/31 ③11/7 ④11/14 ⑤11/21 ⑥11/27 ⑦12/5 ⑧12/12 ⑨12/19 ⑩12/26 ⑪1/9 ⑫1/16

【ボディメイク実技】10/23 9:30～14:30(4H)※休憩1H 【総合演習】1/6 9:30～11:30(2H)

【キャリアコンサルティング】※下記日程の各回9:30～18:00のうち何れか各1H

①10/28(火)10/29(水)10/30(木) ②12/9(火)12/10(水)12/11(木) ③1/13(火)1/14(水)1/15(木)

【修了考査】1/19 9:30～11:30(2H)

【職業人講話⑦/修了式】1/20 9:30～12:30(2H/1H)

※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)
各 コ ン テ ス ト 全 国 大 会	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

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

受験時期

修了後3ヶ月以内

受験料

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10月1日
選考予約先(電話番号)	訓練事務局 092-588-6555 ※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
時間	eラーニングコースのため記載なし
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10月7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 2nd 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

あなたの職業スキル向上を全力サポート！
まずは説明会へGO!!

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

※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、お早めの受講申込み手続きをお勧めいたします。