

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- 07-13-002-20-0495	コース名	() 基礎 (O) 実践	コース
募集期間	2025年9月30日～2025年10月15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(スタティックストレッチ・ダイナミックストレッチ) ※動きのポイントを学び、手本を見せフォームチェックが出来るように学習する。(対面指導ではオンラインによる実践) ○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)	55
		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	31
		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	36
	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11月18日～2026年2月17日	土日祝の訓練 実施の有無	有 11/22(土)
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	18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
- ・デイサービス機能回復トレーナー
- ・Fit24事業推進スタッフ



指導のワンシーン
現場で輝く修了者



「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、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】11/18 9:30～10:30(1H)

【就職支援】①11/18 10:30～14:30(3H)※休憩1H ②1/12 9:30～11:30(2H) ③2/16 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

①11/22 ②11/27 ③12/4 ④12/11 ⑤12/18 ⑥12/25 ⑦1/8 ⑧1/15 ⑨1/22 ⑩1/29 ⑪2/5 ⑫2/12

【ボディメイク実技】11/20 9:30～14:30(4H) ※休憩1H 【指導演習】1/12 12:30～14:30(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

①11/24(月)11/25(火)11/26(水) ②1/6(火)1/7(水)1/9(金) ③2/9(月)2/10(火)2/11(水)

【修了審査】2/16 9:30～11:30(2H)

【職業人講話/修了式】2/17 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留意ください。

※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

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29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 eラーニングコースのため記載なし
時間	
持ち物	
選考結果発送日	2025年11月5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

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。