



FCアカデミー・セミナーカリキュラム変更のお知らせ

JHCA 会員の皆様へ

寒い日が続いておりますが、皆様にはお元気のこととお喜び申し上げます。

平素は弊社のアカデミー・セミナーにご参加いただきありがとうございます。

私共の講習会が皆様のご活躍のお役に立てれば幸いです。

さて、ご参加いただいておりますFCアカデミー・セミナーですが、昨今のフィットネス界の情勢、お客様のニーズの変化などを鑑み、このたびカリキュラムの見直しをいたしました。

カリキュラム内容につきましては別紙をご参照いただきたく存じますが、これまで

受講いただいている内容を削るのではなく、今まで以上に運動指導のクオリティを上げ、

クライアントに対する運動効果を最大限に発揮できるテクニックの習得を目的に再編集い

たしました。実践コースではより現場実践に基づいた内容にし、フィットネス現場で活躍

できる人材育成を目指したカリキュラムにしております。

カリキュラム変更に伴いまして皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、これまで以上に

皆様のご期待に沿える内容と自負しておりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

FCアカデミーカリキュラム変更は4月12日（木）より実施いたします。変更に伴って

の受講回数の加増、受講期間の延長はございませんのでご了承下さい。

皆様のお役にたてますよう講師一同さらに尽力してまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

2012年度FCアカデミーカリキュラム 2012年4月12日より

基礎: 運動指導現場に必要なコンディショニングテクニック習得		備考
1	コンディショニング基礎理論(FNC理論)	機能的な身体にするためのコンディショニング
	～運動効果を上げるコンディショニング～	神経-筋コンディショニング基礎理論
2	筋バランスを整えるための関節可動域向上テクニック	ファンクショナルROMの確保
	～ストレッチ理論～	筋バランスを整えるストレッチ(抑制と促通)
3	マンツーマン指導の必須テクニック	パッシブストレッチ&アクティブストレッチ
	～ペアストレッチの習得(上肢・下肢)～	ペアストレッチ&セルフストレッチ、PNFストレッチ
4	老若男女の運動指導に必須のトレーニング方法	フィジカルベースの確保
	～トレーニング理論～	コンディショニングTRと筋力強化TR
5	筋機能を高めるためのベーシックトレーニング	ベーシックトレーニングの習得と指導方法
	～トレーニング実技(上肢・下肢)～	構成的トレーニング
6	身体連動性を高めるトレーニング	キネマティックチェーン&特異的動作の強化
	～トレーニング実技(全身)～	機能的トレーニング
7	姿勢・動作分析の考え方	カウンター理論、バランスボール実技
	～バランス理論・実技～	姿勢改善に必要なエクササイズの実習
8	栄養指導と運動指導の組み合わせと実践方法	栄養生理からとらえたダイエットの考え方
		内分泌ホルモンとトレーニングの考え方
実践: 現場実践を想定したプログラミングとケーススタディ		備考
9	姿勢チェックからのコンディショニング方法	姿勢分析の評価とアプローチ(側面・後面)
		姿勢チェックの主要ポイントと観察の方法
10	動作チェックからのコンディショニング方法	日常動作の分析方法
		各種トレーニングフォームの分析方法
11	中高齢者の運動指導に必須の機能改善プログラム 「腰編」	腰痛のメカニズムとタイプ
		コンディショニングチェックからのアプローチ
12	中高齢者の運動指導に必須の機能改善プログラム 「膝・股関節編」	膝痛・股関節痛のメカニズム
		コンディショニングチェックからのアプローチ
13	中高齢者の運動指導に必須の機能改善プログラム 「肩編」	肩凝り・違和感に対するメカニズム
		コンディショニングチェックからのアプローチ
14	スポーツ動作向上コンディショニング&トレーニング 「スイング動作」	スポーツ動作向上に必須のトレーニング
		スイング動作の考え方とアプローチ
15	スポーツ動作向上コンディショニング&トレーニング 「ランニング動作」	スポーツ動作向上に必須のトレーニング
		ランニング動作の考え方とアプローチ
16	シェイプアップ&ダイエットコンディショニング&トレーニング	ボディメイキング&シェイプアップコンディショニング
		低体力者のダイエットと高体力者のダイエット

新 FC セミナーカリキュラム

講座番号 (講習時間)	カリキュラム内容
1 日目 (6.5h)	コンディショニング基礎理論 / 運動効果を上げるコンディショニング ・FNC 理論(機能的な神経-筋コンディショニング) ・ストレッチ理論
2 日目 (6.0h)	筋バランスを整えるための関節可動域向上テクニックの習得 ・筋バランスを整えるストレッチ(抑制と促通) ・ファンクショナル ROM の確保 ・セルフストレッチ ・マンツーマン指導の必須テクニック(ペアストレッチ)
3 日目 (6.5h)	筋機能を高めるベーシック(基礎)トレーニングの習得 ・フィジカルベースの確保 ・構造的トレーニング習得と指導方法 ・トレーニング実技(上肢・下肢)
4 日目 (6.0h)	身体機能を高めるスペシフィック(特異的)トレーニングの習得 ・キネマティックチェーン(連動性)トレーニングの強化 ・特異的運動動作の強化 ・マニュアルレジスタンス(徒手抵抗)の基本テクニックの習得
5 日目 (6.5h)	姿勢・動作分析力を高める為のバランスコンディショニング方法の習得 ・バランスコンディショニング理論(姿勢・動作バランスの考え方) ・姿勢改善に必要なエクササイズの習得 ・バランスキットを使ったエクササイズ of 習得
6 日目 (6.0h)	中高齢者の運動指導に必須の機能改善プログラム ・姿勢、動作チェックからのコンディショニング方法 ・「肩・腰・膝」の機能改善プログラム ・日常動作の分析方法
7 日目 (6.5h)	スポーツ動作向上コンディショニング & トレーニング ・「スイング動作・ランニング動作」の考え方とアプローチ ・各種トレーニングフォームの分析方法
8 日目 (6.0h)	シェイプアップ & ダイエットコンディショニング & トレーニング ・ボディメイキング & シェイプアップコンディショニング ・低体力者のダイエットと高体力者のダイエット
9 日目 (3h) (人数により時間は 異なります)	認定試験