

NSPA 公認パーソナルトレーナー認定コース 受講要綱 (2005 年度前期)

NSPA ASIA

(株)ストロングス内)

NSPA 公認パーソナルトレーナーの資格取得には、基礎講習 (全 6 講座) と最終講習の受講が必須であり、受講後に認定テストを受験し、筆記テストと実技テストの両方に合格する必要があります。

以下、受講要綱となりますので、受講を希望される方はよくお読みになり、お申込ください。

1. 受講資格

高等学校卒業以上 (満 18 歳以上)

注意: 2005 年 4 月現在、受講・受験に CPR の取得義務はありませんが、今後はその限りではありません。

なお、最終講習は基礎講習 (全 6 講座) を修了した方のみ受講することができます。

2. 認定テスト受験資格・受験期限

基礎講習 (全 6 回) 修了後、最終講習を受講した方のみ、認定テストの受験資格が発生します。

受験機会は基礎講習を最初に受講した期の期末を含め、3 回までとなります (4. 日程を参照)。

例: 2005 年度前期 (コース A・B・C・D) 受講者の受験期限は 2006 年度前期末 (2006 年 9 月 ~ 10 月予定) のテストとなり、受験機会は 2005 年度前期末 (10 月 2 日)、同後期末 (2006 年 3 月 ~ 4 月予定)、2006 年前期末 (2006 年 9 月 ~ 10 月予定) の 3 回です。受験期限を過ぎて受験を希望される場合、基礎講習からすべて受講し直す必要があります。

3. 受講・受験にかかる費用 (パッケージ料金と送料)

基礎講習 (全 6 講座) 受講料金 (パッケージ) テキスト代込み 25,950 円

内訳: 受講料 (1 講座) 3,800 円、テキスト代 3,150 円

初回受講時にはパッケージ料金をお支払いいただきます。ただし、NSPA 一般会員の方でテキストを別途ご購入されている場合は、テキスト代を差し引いた料金 (22,800 円) となります。

最終講習受講料金 (テキスト代込み)・認定テスト受験料金 (パッケージ) 20,000 円

内訳: 最終講習受講料 8,000 円、テキスト代 2,000 円、認定テスト受験料 10,000 円

初回受講・受験時にはパッケージ料金をお支払いいただきます。ただし、NSPA ASIA 一般会員の方でテキストを別途ご購入されている場合は、テキスト代を差し引いた料金 (18,000 円) となります。

テキスト事前送付の場合の送料 (必要な方のみ) 基礎講習分 800 円 / 最終講習分 500 円

4. 日程

各年度の前期 (4 月 ~ 9 月)・後期 (10 月 ~ 3 月) に、それぞれ 3 コースの基礎講習セミナーを実施します (内容は同じです)。各期末に最終講習と認定テストを実施します。

【2005 年度前日程】

コース A (於 東京リゾート & スポーツ専門学校): 6 月 2 日 6 月 9 日 6 月 16 日 6 月 23 日 7 月 7 日 7 月 14 日 (いずれも木曜日、受付開始 18:30・19:00~21:30) 終了

コースB (於 横浜リゾート&スポーツ専門学校): 7月22日 7月29日 8月5日 8月19日 8月26日 9月2日 (いずれも金曜日、受付開始 18:30・19:00~21:30) 開講済みのため、単科受講のみ受付可能です。

コースC (於 横浜リゾート&スポーツ専門学校): 9月4日(日)・9月10日(土) 2日間集中、1日3講座

コースD (於 横浜リゾート&スポーツ専門学校): 9月23日(祝)・9月24日(土) 2日間集中、1日3講座

最終講習: 2005年10月8日(土)(於 ナイキジャパン本社ショールーム)

認定テスト(筆記テスト・実技テスト): 2005年10月9日(日)(於 横浜リゾート&スポーツ専門学校)

最終講習と認定テストの詳細は、受講者の方に追ってご連絡いたします。

2005年度後期以降の日程(基礎講習・最終講習・認定テスト)は調整中です。受講をご希望の方はNSPA ASI A(株式会社ストロングス内)(電話: 03-5469-3091)までお問合せください。情報の一般公開前に先行のご案内を差し上げます。

5. 内容(2005年度前期)

<基礎講習>(順番・内容はコースによって若干変更になることもあります)

ハインテンシティ・トレーニング(HIT) 概論/講義

ハインテンシティ・トレーニング(HIT) 1/実技 ~マシンを使ったHITの基本について~

ハインテンシティ・トレーニング(HIT) 2/実技 ~HITのワークアウトルーティーン~

HITによるマニュアルレジスタンストレーニング/実技

~HITを用いて上半身&下半身の代表的な種目実技~

アジリティ・スピードトレーニング/実技 ~アジリティスピードドリル、動きのドリル~

フレキシビリティ・テクニック/実技 ~徒手抵抗ストレッチング~

<最終講習>アメリカのNSPA本部より講師を招聘して行ないます(順番・内容は変更になることもあります)

運動生理学、機能解剖学、栄養学とウエイトコントロール/講義

ハインテンシティ・トレーニングの概念とプログラムデザイン/講義

認定試験対策実技講習/マニュアルレジスタンストレーニング

<認定テスト>

・ 筆記テスト(60分間) 満点の75%以上の得点で合格

・ 実技テスト(約15分間) 当方の合格基準に達していた場合に合格

筆記テスト・実技テストの両方が合格基準に達した場合のみ、認定となります。

どちらか1つが合格基準を越えていない場合は、そのテストのみを期限までに受験し合格する必要があります。

6. 受講日の振替/受講料・受験料の繰越

申込をしたコースで基礎講習6講座のうち受講できなかった回があった場合や、申込をした日時の最終講習・認定テストを受けられなかった場合は、受験期限内であれば他のコースでその分を受講・受験できます。その際料金は発生しません。ただし、事前のお申し出が必要であり、また会場が定員に達している場合は受講していただけないこともあります。

例外: 認定テストに30分以上の遅刻をして筆記テストを受験できずに不合格となった場合。次回受験の際には再受験料が必要になります。また、認定テスト当日に、筆記テストのみ受験し実技テストは受験しないというお申し出が

あった場合、実技テストは不合格という扱いになります。

7. 再受講・再受験

基礎講習のうち、1回受講した回を再度受講したい場合は、受験期限（2.認定テスト受験資格・受験期限を参照）内の他のコースで受講できます。その場合の再受講料は1回2,000円です（初回受講パッケージ料金では1回3,800円、パッケージでない単科受講の場合は1回5,000円となっています）。再受講は事前のお申込が前提であり、またお申込時に定員に達している場合はお断りすることもあります。また、最終講習の再受講は8,000円となります。こちらも事前のお申込が必要です。

認定テストの筆記テスト・実技テストのうちいずれか1つでも合格基準に達しなかった場合は、受験期限内に限り不合格だった科目について再受験できます。再受験料は筆記テスト・実技テスト、それぞれ5,000円となります。

8. 単科受講

基礎講習の講座を1回ごとに受講することができます。受講料は1回5,000円となります。また、1回の受講であっても初回には基礎講習分のテキストを3,150円で購入していただきます。単科受講後に資格取得を目指して残りの講座を受講する場合、単科受講をした次の期までであれば、パッケージ料金からお支払い済みの金額を差し引いた残金にて残りの講座を受講できます。詳しくはお問合せください。

9. 認定テスト後、資格認定までの流れ・認定にかかる費用

認定テスト後、約1ヶ月以内に受験者に結果通知を送付します。認定基準に達した方はその時点で「仮認定者」となります。仮認定者には認定登録手続の書類を同封いたします。認定登録料は12,000円です。また、資格の有効期間は取得から2年間です（2005年度前期末認定テストにおける仮認定者の場合は、2005年10月1日から2007年9月30日）。更新時には更新料として12,000円がかかります。（10.更新を参照）

認定登録手続の書類をNSPA ASIAに返送後7日以内に認定登録料12,000円をご入金いただきますと、約4週間で認定証が発行され、正式にNSPA-CPTとして認定されたことになります。

そして、**NSPA-CPTとして認定登録された方は、『ストロングスPT』（契約パーソナルトレーナー）としての活動が可能となります（ただし面接あり・詳細は別途仮認定者にご案内あり）**

また、NSPA ASIAでは2005年度より会員を募集いたします（ ）。認定パーソナルトレーナーとなった場合、NSPA ASIAの「CPT会員」として登録されます。会員には会員限定情報の享受、各種割引などの特典があります。CPT会員は、授与された認定証が会員証を兼ねます。

「CPT会員」以外に「一般会員」もございます。こちらはどなたでもご入会いただけます。一般会員の会費は1年間（4月～翌年3月または10月～翌年9月）6,000円であり、CPT会員同様に下記特典が受けられます。一般会員には会員証が発行されます。一般会員の方がテストで認定され、会員区分が変わる場合は、同一時期に対して会費が重複しての納入とならないように調整されます。

<NSPA ASIA 会員の特典>

特典1 会員限定情報の享受（方法については決定しておりません）

特典2 ストロングス主催セミナー（スロートレーニングセミナー/ワークショップなど）参加費20%引き 1

特典3 ストロングス取扱商品購入代金10%引き

特典4 クライアントチームの指導現場見学（公募）への参加

特典5 会員限定スロートレーニング講習会（有料）への参加 1・2

特典6 NSPA - CPTのテキストの単品購入可能

- 1 CPT会員の場合、ストロングス主催セミナー、会員限定セミナーへの参加はCEU（継続学習単位）となります。（10.更新を参照）
- 2 会員限定セミナーはスロートレーニング/ハイインテンシティトレーニング以外の内容もテーマとして取り上げます。

10. 更新

2年間の資格所有期間中に、指定セミナーへの出席などによりCEU（継続学習単位）10単位を取得することで、資格更新となります。資格所有期間終了の1ヶ月前より更新手続きの受付を行ないます。更新料は12,000円となります。また、単位となるセミナー等については、毎年2月開催のスロートレーニングセミナー スロートレーニングワークショップ NSPA ASIA 会員限定セミナー となります（2005年度の開催スケジュールは近日発表となります）。

<2005年4月10日テストでの認定者のみ、CEUとなるセミナー>

- ・ 2005年2月17日～18日開催『スロートレーニングセミナー/ビギナーコース』（2単位）
- ・ 2005年2月17日～18日開催『スロートレーニングセミナー/アドバンスコース』（1単位）
- ・ 2005年2月20日開催『究極のNFLトレーニング・スペシャルシンポジウム』（1単位）

11. 注意点

この資格は2005年4月現在、アメリカのNSPA - CPTとの共通資格ではなく、日本国内のみに有効な資格となります。その旨ご理解のうえ受講・受験していただきますようお願いいたします。

12. 受講お申込方法

下記お問合せ先まで、お電話にてお申込ください。

受付時にはお名前とご希望のコースをお聞きします。また、下記項目についてお聞きしますので、ご自身でわかるようにしたうえでご連絡ください。

【お申込時確認項目】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ・ ご希望のコース（A・B・C・D） | ・ 性別 |
| ・ お名前 | ・ ご職業 |
| ・ ご住所 | ・ お持ちの資格 |
| ・ お電話番号（自宅・携帯）/FAX番号 | ・ NSPA - CPTを知ったきっかけ |
| ・ 年齢 | |

他に、受講開始までに顔写真（2枚）の提出が必要になりますので、あらかじめご承知おきください。

その他、不明な点は下記までお問合せください。

お問合せ先 NSPA ASIA（株式会社ストロングス内）
電話：03 - 5469 - 3091（平日 10：00～19：00）