2005 年 9 月 5 日

第 3 期（2005 年度後期）
ＮＳＰＡ公認パーソナルトレーナー認定コース　受講要綱

ＮＳＰＡ ＡＳＩＡ
（㈱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 9 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）。3 回目の認定テスト受験機会を以って、受験期限といたします。

例：第 3 期（2005 年度後期／コース E・F・G）受講者の受験期限は第 5 期末（2006 年度後期末）（2007 年 3 月～4 月予定）の認定テストとなり、受験機会は第 3 期末（2005 年度後期末／2006 年 3 月～4 月予定）、第 4 期末（2006 年度前期末／2006 年 9 月～10 月予定）、2006 年後期末（2007 年 3 月～4 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）

※資格取得を目指して受講される場合には以下に記載したパッケージ料金がお支払の基本パターンとなりますが、その他のパターンやお支払に関する詳細は、同封の『ＮＳＰＡ公認パーソナルトレーナー認定コース　お申込のてびき』に掲載の料金表や説明をご確認ください。

① 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、基礎講習で使用する部分のテキスト代　3,150 円

② 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）　20,100 円
内訳：最終講習受講料 8,000 円、基礎講習で使用する部分以外（認定テスト出題範囲）のテキスト代　2,100 円、認定テスト受験料 10,000 円

③ 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 年度後期日程】

コースＥ（於　東京リゾート＆スポーツ専門学校）：2005 年①11 月 10 日②11 月 17 日③11 月 24 日④12 月 1 日⑤12 月 8 日⑥12 月 15 日（いずれも木曜日、受付開始 18：30・講習時間 19：00～21：30）

コースＦ（於　東京リゾート＆スポーツ専門学校）：2006 年 1 月 28 日（土）・1 月 29 日（日）
※2 日間集中、1 日 3 講座　受付開始 9：00・講習時間 9：30～17：00 予定

コースＧ（於　東京リゾート＆スポーツ専門学校）：2006 年 3 月 11 日（土）・3 月 12 日（日）
※2 日間集中、1 日 3 講座　受付開始 9：00・講習時間 9：30～17：00 予定

最終講習：2006 年 4 月予定
認定テスト（筆記テスト・実技テスト）：2006 年 4 月予定
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。

第 4 期（2006 年度前期）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 ＡＳＩＡ（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 年度後期）

＜基礎講習＞（順番・内容はコースによって若干変更になります）

① ハイインテンシティ・トレーニング（ＨＩＴ）　概論／講義
② ハイインテンシティ・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～
③ ハイインテンシティ・トレーニング（ＨＩＴ）　２／実技　～ＨＩＴのワークアウトルーティーン～
④ 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～
⑤ 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～
⑥ 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）

① 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
② ハイインテンシティ・トレーニングの概念とプログラムデザイン／講義
③ 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

初回受験時は両方のテストを受ける必要があります。片方だけの受験はできません。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、そのテストのみを受験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）内に限り他のコースで受講できます（講習に 30 分以上の遅刻をしてしまった場合は必須）。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で使用する分のテキストを 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 年度後期末認定テストにおける仮認定者の場合は、2006 年 4 月 1 日から 2008 年 3 月 31 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しております（※）。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（年 4 回の会報／方法は今後変更になる可能性あり）

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、①毎年 2 月開催のスロートレーニングセミナー（1～2 単位予定）②スロートレーニングワークショップ（1 単位）③ＮＳＰＡ ＡＳＩＡ　会員限定セミナー（1 単位）　となります（開催スケジュールは随時発表となります)。

11．注意点

- この資格は 2005 年 9 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・受験してくださいますようお願いいたします。
- すべての講習（基礎講習・最終講習）は、開始から 30 分以内に入室した場合のみ「受講」とみなします。開始後 30 分以降に入室された場合には、再受講料金をお支払になって同じ内容に該当する講習を受ける必要があります（7.再受講・再受験　を参照)。また、認定テストの筆記テストは、開始後 30 分までに入室できない場合には受験できず、再受験には再受験料がかかります。

12．受講お申込方法

下記お問合せ先まで、お電話にてご連絡ください。（受付開始：9 月 12 日　10：00）

受付時にはお名前・ご連絡先とご希望のコースをお聞きし、ご予約の可否を確認いたします。ご予約が成立しましたら、別紙の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、郵便かＦＡＸでお送りください（郵便の場合、お手元にコピーを一部お持ちください)。受講申込書にご自身でご記入いただいたお振込予定日までに、受講料等をご入金ください。他に、受講開始時には顔写真（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）