

第 5 期（2006 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

（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：2006 年 3 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。CPT となられた方には、CPR の取得を推奨しています。

なお、最終講習は基礎講習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 5 期（2006 年度後期／コース E）受講者の受験期限は第 7 期末（2007 年度後期末／2008 年 3 月～4 月予定）の認定テストとなり、受験機会は第 5 期末（2006 年度後期末／2007 年 3 月～4 月予定）、第 6 期末（2007 年度前期末／2007 年 9 月～10 月予定）、第 7 期末（2007 年度後期末／2008 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）

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。初めは基礎講習のみお申込される場合は①を、初めから認定テストまですべてをお申込される場合は①+②の料金をお支払いいただきます。（※）

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 受講料金（パッケージ） 28,850 円

内訳：受講料 22,800 円、テキスト代 5,250 円、テキスト送料 800 円

その他、補講 1 回分の料金を含みます

② 最終講習・認定テストを受ける場合の料金（パッケージ） 18,000 円

内訳：最終講習受講料 8,000 円、認定テスト受験料 10,000 円

※①で基礎講習のみを申し込まれた方が、最終講習・認定テストを受講・受験されたい場合には、テストのお申込の際に②の 18,000 円をお支払いいただきます。）

4. 日程

第 5 期の基礎講習は下記に記載したコース E のみとなります。期末に最終講習と認定テストを実施します。

■基礎講習コース E

日時：2007 年 1 月 26 日（金）・1 月 27 日（土）※2 日間集中

受付開始 9：00・講習時間 9：30～17：00 予定

場所：メガロス吉祥寺（1 月 26 日）・横浜リゾート＆スポーツ専門学校（1 月 27 日）

■最終講習：2007 年 4 月予定（東京近郊）

■認定テスト（筆記テスト・実技テスト）：2007 年 4 月予定（東京近郊）

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 6 期（2007 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 NSP A S I 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申し上げます。

5. 内容（2006 年度後期）

＜基礎講習＞（内容は変更する場合があります）

- ・ ハイインテンシティ・トレーニング（H I T）概論／講義
- ・ ハイインテンシティ・トレーニング（H I T）実技／H I T の正確なレップ
- ・ ハイインテンシティ・トレーニング（H I T）実技／H I T のワークアウトルーティーン
- ・ ハイインテンシティ・トレーニング（H I T）実技／オーバーロードプロトコル
- ・ ハイインテンシティ・トレーニング（H I T）実技／マニュアルレジスタンス
- ・ フレキシビリティ・テクニク 実技
- ・ アジリティ・スピードトレーニング（S P A R Q） 実技

＜最終講習＞アメリカの NSP A 本部より講師を招聘して行ないます（内容は変更する場合があります）

- ・ 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

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. 再受験

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。

7. 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約2年間です（2006年度後期末認定テストにおける仮認定者の場合は、2007年6月1日から2009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。（8.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 会員限定セミナー（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。（8.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。

8. 更新

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）。

9. 受講お申込方法

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、別紙の受講申込用紙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）。申込用紙送付後一週間以内に、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。

10. その他

- ・ この資格は、アメリカのNSPA-CPTとの共通資格です。
- ・ 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。
- ・ 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。

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）