

種類	No	資料	カリキュラム	内容	土
Basic	1	B-1	ストレッチ理論	ストレッチの注意、ストレッチの効果、ROMの種類、ROMの変化	①
	2	B-3	上肢の関節と筋肉	解剖学的用語の説明(肩関節、肩甲骨)、周囲筋【大胸筋、広背筋、僧帽筋、菱形筋、三角筋、二頭筋、三頭筋、ローテータカフ、肩甲-上腕リズム	
	3	B-2	トレーニング理論	筋の収縮、トレーニングの原則、トレーニングの考え方(レジスタンス、有酸素)	
	4	B-4	下肢の関節と筋肉	解剖学的用語の説明(股関節、膝関節、足関節)、周囲筋【腓腹筋、大殿筋、ハム、四頭筋、内転筋、中殿筋、前けい骨筋、ひふく筋、ひらめ筋、筋張筋】、3関節運動	
	5	B-6	筋生理と運動	筋の性質(遅筋・速筋)、収縮のメカニズム、筋収縮形態	
	6	B-5	脊柱と筋肉	解剖学的用語の説明(骨盤、脊柱)、周囲筋【腹直筋、起立筋、腹斜筋、腰方形筋、腹横筋】、骨盤の傾き	
	7	B-7	エネルギー代謝	ATP-CP系・解糖系・有酸素系、TCAサイクル・ミトコンドリアの役割、BMRを変化させる要因	
	8	B-8	呼吸と血液循環	解剖生理、体循環と肺循環、心拍数・血圧、血液(成分)、貧血、交感神経と副交感神経	
	9	B-9	消化・吸収・排泄	食物の消化から排泄までの過程、食事のタイミング、水分補給	
	10	B-10	接遇マナー	あいさつ、言葉遣い、身だしなみ、店舗での行動、電話応対	
Med	11	M-2	関節の動きと骨の触診 I	骨・関節の位置確認【肩：上腕骨頭、肩甲骨、鎖骨 脊柱：椎体】	③
	12	M-5	5大栄養素の働きと代謝	5大栄養素の不足と過摂取、食物繊維の働き、(食事分析)	
	13	M-3	関節の動きと骨の触診 II	骨・関節の位置確認【股関節：大転子 膝関節：膝蓋骨、脛骨 足関節：距骨、踵骨】	
	14	M-6	生活習慣病による疾患 I	原因と症例【肥満、動脈硬化、高血圧】、BMI、体脂肪率、メタボリックシンドロームとは	
	15	M-4	整形外科的疾患の基礎知識	肩：肩板損傷、滑液包炎 腰：ぎっくり腰、すべり症、椎間板ヘルニア 膝：OA、腸けい靭帯炎、炎症のメカニズム、怪我・障害への対応	
	16	M-1	消費カロリーと摂取カロリー	エネルギー所要量の出し方、痩せるためのメカニズム、特異動的作用	
	17	M-7	生活習慣病による疾患 II	原因と症例【糖尿病、心血管障害、脳血管障害】、その他の脳疾患	
	18	M-8	サプリメントの基礎知識	商品知識(プロテイン、クエン酸、COQ10、カルニチン、アミノ酸、ガルシア、キトサン、クレアチン)	
ST	19	S-1	パートナーストレッチ I	セルフストレッチ【広背筋、大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、僧帽筋、ハム、四頭筋、直筋、大殿筋、ひふく筋】、解剖とストレッチ(起始・停止を離す=ストレッチ)	④
	20	S-9	筋のリラクゼーションテクニック I	トリガーポイント、上肢の筋	
	21	S-2	パートナーストレッチ II	解剖とストレッチ(起始・停止を離す=ストレッチ)、ペアでのストレッチ体幹-上肢【大胸筋、広背筋】	
	22	S-11	筋のリラクゼーションテクニック II	トリガーポイント、下肢の筋	
	23	S-3	パートナーストレッチ III	解剖とストレッチ(起始・停止を離す=ストレッチ)、ペアでのストレッチ体幹-上肢【二頭筋、三頭筋、僧帽筋】	
	24	S-6	チェック&ストレッチ I	タイトネスチェック【上肢】、ROM低下による身体への影響、ストレッチの選択と実施	
	25	S-4	パートナーストレッチ IV	解剖とストレッチ(起始・停止を離す=ストレッチ)、ペアでのストレッチ体幹-下肢【ハム、大腿四頭筋、大腿直筋】	
	26	S-10	スーパーストレッチ I	筋紡錘と腱紡錘の働き、自動性抑制と相反性抑制	
	27	S-5	パートナーストレッチ V	解剖とストレッチ(起始・停止を離す=ストレッチ)、ペアでのストレッチ体幹-下肢【大殿筋、ひふく筋、中殿筋】	
	28	S-7	チェック&ストレッチ II	タイトネスチェック【下肢】、ブルムラインチェック、ストレッチの選択と実施	
	29	S-12	スーパーストレッチ II	ホールド&リラククス、コントラクト&リラククス、ストレッチの注意点	
	30	S-13	スタビリティトレーニング	肩関節・股関節・体幹の安定性エクササイズ	
	31	S-14	モビリティトレーニング	肩関節・股関節・体幹の可動性エクササイズ	
	32	S-8	姿勢分析	立位姿勢チェック、座位姿勢チェック	
TR	33	T-1	フリーウェイト・トレーニング I	ウェイトトレーニングの基礎知識、筋収縮とトレーニング	⑥
	34	T-9	有酸素トレーニング	目標設定の方法(心拍数・血圧)、目的別有酸素トレーニング(ダイエット、酸素摂取量の増加)、その他のトレーニング【LSDトレーニング、インターバルトレーニング】	
	35	T-2	フリーウェイト・トレーニング II	全身トレーニング【ベンチプレス、スクワット、デッドリフト】	
	36	T-12	フィールドトレーニング	理論、伸張反射、トレーニングの種目、スポーツ選手のためのトレーニング法	
	37	T-3	フリーウェイト・トレーニング III	上肢トレーニング【ダンベルプレス、ショルダープレス、ワンハンドロー、ベントオーバーロー、サイドレイズ、アームカール、キックバック、フレンチプレス】	
	38	T-13	ピリオダイゼーション	ピリオダイゼーションの考え方、負荷・回数の設定、期間別トレーニング	
	39	T-4	フリーウェイト・トレーニング IV	下肢・体幹トレーニング【ランジ、カーフレイズ、サイドベント】	
	40	T-7	ツールトレーニング I	バランスツールの特性、バランスエクササイズの注意点、その他のツール【ソフトギム、バランスディスク】、チューブの使い方	
	41	T-5	フリーウェイト・トレーニング V	体幹トレーニング【】	
	42	T-6	トレーニングプログラミング I	目的別プログラミング【ダイエット、筋力アップ】	
	43	T-11	動作分析	トレーニング動作からの分析、動作見極めのポイント、トリックモーション	
	44	T-15	ロールプレイ I	実践パーソナル15、フィードバック	
	45	T-14	キネティックアプローチ	運動ライン、筋連鎖、運動のストレッチ・トレーニング	
	46	T-8	トレーニングプログラミング II	目的別プログラミング【機能改善(肩・腰・膝)、】	
	47	T-16	ロールプレイ II	実践パーソナル45、フィードバック	
	48	T-10	トレーニングプログラミング III	目的別プログラミング【パフォーマンスアップ、競技能力アップ】	
	49	T-17	部位別マシントレーニング I	上半身の筋カトレーニング【チェストプレス、ショルダープレス、ラットプルダウン、シーテッドローイング、アームカール、プッシュダウン、アブドミナル、ロウバック】	
	50	T-18	部位別マシントレーニング II	下半身の筋カトレーニング【レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカール、アブベンチ、バックエクステンション、カーフレイズ、アブダクション、アダクション】	
テスト	テスト	テスト	筆記テスト、実技テスト		⑧