

CSCS

タイプ診断および学習の進め方

あなたはどのタイプ？

タイプA：さらっと復習

大学や専門学校等で勉強済み
もしくは基礎知識に自信があり、
トレーニングの指導経験がある。

▶ 2ページへ

タイプB：実践内容を重点的に

大学や専門学校等で勉強済み
もしくは基礎知識に自信はあるが、
トレーニングの指導経験がない。

▶ 7ページへ

タイプC：基礎内容を重点的に

学校で勉強をしたことはなく
基礎知識に自信はないが、
トレーニングの指導経験がある。

▶ 12ページへ

タイプD：じっくり学習

基礎知識もトレーニング指導もこれから。

▶ 17ページへ

タイプ A : さらっと復習【3ヶ月】

大学や専門学校等で勉強済みもしくは基礎知識に自信があり、トレーニングの指導経験がある。

NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング（以下、エッセンシャル）では、1～11章が基礎科学セクション、12章以降が実践/応用セクションの内容となっています。

まずは一読して、試験に必要な知識が網羅できているか確認しましょう。

そして、受験用問題集に取り組んでみましょう。正答率の低い分野については、エッセンシャルでの復習に時間をかけて学習しましょう。

間違えた問題だけでなく、解答の選択肢に迷った問題や、解答の根拠があいまいな問題も併せて復習することが大切です。“偶然正解してしまった”ではなく、“解答の根拠も理解して正解できた”という状態にすることで、それぞれの分野についての理解を深めることができます。

●基礎科学セクション

①エクササイズサイエンス（2週間）

解剖生理学、バイオメカニクス、トレーニングに対する適応などが該当範囲となります。それぞれの知識をきちんと理解できているかどうか試験問題で問われます。

アスリートに対して適切なトレーニングプログラムを提供するには、エクササイズサイエンスの理解が必須です。

特にアスリートには、ハードなトレーニングが必要となることが多いため、安全で効果的なトレーニング効果を引き出すには、人間の身体そのものについての知識がなければいけません。

【エッセンシャル】

- ◎ 解剖生理学：1、3～4章
- ◎ バイオメカニクス：2章
- ◎ トレーニングに対する適応：5～6章
- ◎ 年齢差、性差：7章

【教材】

- ★ 動画『解剖生理学』90分
- ★ 動画『バイオメカニクス』90分
- ★ 動画『トレーニングに対する適応』120分
- ★ 基礎講座『解剖生理学、トレーニングに対する適応』70分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70分

※基礎講座は「NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版」を基にした講義中心の動画ですが、CSCS 認定試験の学習にも活用いただける内容となっています。

- ☆ 目でみる筋力トレーニングの解剖学
- ☆ 身体運動の機能解剖 改訂版
- ☆ 人体のふしぎ（講談社の動く図鑑 MOVIE）
- ☆ CG で見る筋肉図典 筋ナビ
- ☆ 1 から学ぶスポーツ生理学

理解している箇所についても、知識に偏りが無いかなど再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

②スポーツ心理学（1週間）

アスリートにとって、効率かつ効果的なトレーニングを実施することや、試合で最大のパフォーマンスを発揮することは、非常に重要です。

そのためには、S&C コーチからアスリートに対して、適切な動機付けや声かけを行うことも必要です。アスリートが抱える課題を解決するため、心理状態とパフォーマンスの関係性や、心理学的側面からの適切なアプローチ方法などについての知識が問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 心理学：8章

理解している箇所についても、知識に偏りが無いかなど再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

③栄養学（1週間）

S&C コーチとしてのアスリートに対する栄養指導に必要な知識が問われます。

トレーニング効果を引き出すためには、栄養面の指導も必須です。食品についての知識に限らず、エルゴジェニックエイドやサプリメントに対する知識も問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 栄養学：9～11章

【教材】

- ★ 動画『栄養学』90分

- ☆ いちばん詳しくて、わかりやすい！ 栄養の教科書
- ☆ 基礎から学ぶ！ スポーツ栄養学

理解している箇所についても、知識に偏りが無いかなど再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

●実践／応用セクション

④テストと評価（2週間）

指導するアスリートの競技特性等を考慮した、適切なテストと評価を実施するための知識を理解しているかどうかを問われます。

適切なプログラムを提供するために、トレーニング開始前にアスリートの能力を評価すること、またそのプログラムの効果を客観的に判断するためにも、テストと評価は非常に重要です。

様々なテスト種目を理解し、その結果により適切な評価ができるかがポイントです。

【エッセンシャル】

- ◎ テストと評価：12～13章

【教材】

- ★ 動画『テストと評価』60分

「何の能力について、テストや評価をしているのか」を考えることで、より理解を深めることができるでしょう。

⑤エクササイズテクニック（2週間）

柔軟性エクササイズやレジスタンストレーニング、プライオメトリック、スピード、アジリティ、有酸素性トレーニングや非伝統的エクササイズ等の適切なテクニックと、それらのエラーテクニックの修正エクササイズが問われます。また、補助方法も試験問題に含まれます。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：14～16章
- プログラムデザイン：17章～20章
- バイオメカニクス：2章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』60分
- ★ エクササイズテクニックマニュアル第3版
- ★ NSCA ジャパン ストレングス&コンディショニング エクササイズ・バイブル
- ☆ イラストでみる SAQ トレーニング ドリル 180
- ☆ プライオメトリック・トレーニング

出題率が高い分野です。理解しているエクササイズについても知識に抜け漏れがないか再確認しましょう。

⑥プログラムデザイン（2週間）

選手の健康状態や能力、トレーニング経験とトレーニング目標に基づいて、競技パフォーマンスを最大限に向上させ傷害の危険性を最小限に抑えるためのトレーニングプログラムを計画することが S&C コーチとしての大きな役割となります。そのプログラムデザインについて、適切な知識と応用力が身につけているかが問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：17～22章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分

⑤と並び、出題率が高い分野です。また、多くの基礎科学セクションの内容と関わりがある分野でもあります。関連する基礎科学セクションの箇所を都度読み返して、知識を万全なものにしていきましょう。

⑦組織と運営（1週間）

安全なトレーニング指導は、業界の基準に基づいた施設設計と施設の運営方法、また指導者たちがチームとしてアスリートのサポート体制が整った上で成り立ちます。

試験問題では、施設基準とその運営、訴訟問題や法的責任のリスクを最小限に抑えるための方法等について問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 組織と運営：23～24章

【教材】

(特になし)

フィットネスクラブやジムでの経験がない方にとっては、知識として理解する内容が多くなります。その場合は、ある程度学習が進んだ後に取り組むのがよいでしょう。

● 受験用問題集

取り組み～復習（1～2週間）

解答に自信がある問題に印をつけながら解いてみましょう。そして、答え合わせをする際に、印をつけた問題の正答率を確認してください。

印をつけた問題の不正解は、理解していると思いついていただけで、あやふやな知識だった可能性があります。早急にエッセンシャルの対応ページを読み返して、確かな知識としていきましょう。

※記載している期間（月、週など）は1日1時間程度の学習時間を想定したのですが、必要な学習時間は、個人のおかれた環境や状況・能力によって異なります。

※このページの情報には特定の方向けの内容も含まれており、すべての方にとって有効な情報であるとは限りません。情報の利用についての最終的な判断はご自身にてなさるようお願いいたします。

タイプ B : 実践内容を重点的に【6 ヶ月】

大学や専門学校等で勉強済みもしくは基礎知識に自信はあるが、トレーニングの指導経験がない。

NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング（以下、エッセンシャル）では、1～11 章が基礎科学セクション、12 章以降が実践/応用セクションの内容となっています。

最初に、基礎科学セクションの分野を一読して、合格に必要な基礎内容の知識を網羅できているか確認しましょう。

基礎科学セクションの分野は、受験用問題集を解き、必要な知識を補うための学習と復習を進める方法がよいでしょう。

実践/応用セクションの内容は、分野ごとにエッセンシャルを読み進めた後、受験用問題集に取りかかるほうが、知識の習得度が確認しやすくなります。

エッセンシャルの内容が理解しにくい場合は、学習用教材として紹介している動画コンテンツや参考図書などを利用して学習しましょう。

トレーニングの経験がない方は、まずは自分でトレーニングを実践してみてください。トレーニングを通して得られる経験が、エッセンシャルの理解を深めてくれるでしょう。

● 基礎科学セクション

① エクササイズサイエンス（2 週間）

解剖生理学、バイオメカニクス、トレーニングに対する適応などが該当範囲となります。それぞれの知識をきちんと理解できているかどうか試験問題で問われます。

アスリートに対して適切なトレーニングプログラムを提供するには、エクササイズサイエンスの理解が必須です。

特にアスリートには、ハードなトレーニングが必要となることが多いため、安全で効果的なトレーニング効果を引き出すには、人間の身体そのものについての知識がなければいけません。

【エッセンシャル】

- ◎ 解剖生理学：1、3～4 章
- ◎ バイオメカニクス：2 章
- ◎ トレーニングに対する適応：5～6 章
- ◎ 年齢差、性差：7 章

【教材】

- ★ 動画『解剖生理学』90 分
- ★ 動画『バイオメカニクス』90 分
- ★ 動画『トレーニングに対する適応』120 分

★ 基礎講座『解剖生理学、トレーニングに対する適応』70分

★ 基礎講座『バイオメカニクス』70分

※基礎講座は「NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版」を基にした講義中心の動画ですが、CSCS 認定試験の学習にも活用いただける内容となっています。

☆ 目でみる筋カトレーニングの解剖学

☆ 身体運動の機能解剖 改訂版

☆ 人体のふしぎ（講談社の動く図鑑 MOVIE）

☆ CG で見る筋肉図典 筋ナビ

☆ 1 から学ぶスポーツ生理学

理解している箇所についても、知識に偏りがなければ再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

②スポーツ心理学（1週間）

アスリートにとって、効率かつ効果的なトレーニングを実施することや、試合で最大のパフォーマンスを発揮することは、非常に重要です。

そのためには、S&C コーチからアスリートに対して、適切な動機付けや声かけを行うことも必要です。アスリートが抱える課題を解決するため、心理状態とパフォーマンスの関係性や、心理学的側面からの適切なアプローチ方法などについての知識が問われます。

【エッセンシャル】

◎ 心理学：8章

理解している箇所についても、知識に偏りがなければ再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

③栄養学（1週間）

S&C コーチとしてのアスリートに対する栄養指導に必要な知識が問われます。

トレーニング効果を引き出すためには、栄養面の指導も必須です。食品についての知識に限らず、エルゴジェニックエイドやサプリメントに対する知識も問われます。

【エッセンシャル】

◎ 栄養学：9～11章

【教材】

- ★ 動画『栄養学』90分
- ☆ いちばん詳しくて、わかりやすい！ 栄養の教科書
- ☆ 基礎から学ぶ！ スポーツ栄養学

理解している箇所についても、知識に偏りが無いか再確認しながら読み進め、知識の抜けや漏れを確実に埋めていきましょう。

●実践／応用セクション

④テストと評価（4週間）

指導するアスリートの競技特性等を考慮した、適切なテストと評価を実施するための知識を理解しているかどうかを問われます。

適切なプログラムを提供するために、トレーニング開始前にアスリートの能力を評価すること、またそのプログラムの効果を客観的に判断するためにも、テストと評価は非常に重要です。

様々なテスト種目を理解し、その結果により適切な評価ができるかがポイントです。

【エッセンシャル】

- ◎ テストと評価：12～13章

【教材】

- ★ 動画『テストと評価』60分

⑤や⑥の分野の学習をある程度進めた後に取り組むと理解しやすいでしょう。

⑤エクササイズテクニック（6週間）

柔軟性エクササイズやレジスタンストレーニング、プライオメトリック、スピード、アジリティ、有酸素性トレーニングや非伝統的エクササイズ等の適切なテクニックと、それらのエラーテクニックの修正エクササイズが問われます。また、補助方法も試験問題に含まれます。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：14～16章
- プログラムデザイン：17章～20章
- バイオメカニクス：2章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』60分
- ★ エクササイズテクニックマニュアル第3版
- ★ NSCA ジャパン ストレngths&コンディショニング エクササイズ・バイブル
- ☆ イラストでみる SAQ トレーニング ドリル 180
- ☆ プライオメトリック・トレーニング

トレーニングをしている方にとって取り組みやすい分野です。

実践してみて、バイオメカニクスなど基礎科学セクションの知識と照らし合わせることで、相互に理解を深めることができるでしょう。

⑥プログラムデザイン（6週間）

選手の健康状態や能力、トレーニング経験とトレーニング目標に基づいて、競技パフォーマンスを最大限に向上させ傷害の危険性を最小限に抑えるためのトレーニングプログラムを計画することが S&C コーチとしての大きな役割となります。そのプログラムデザインについて、適切な知識と応用力が身についているかが問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：17～22 章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分

トレーニングをしている方にとっては取り組みやすい分野ですが、⑤をひとつおり学習してからのほうが理解しやすいでしょう。

興味のある箇所から順番に、エッセンシャルを読み進めましょう。

⑦組織と運営（2週間）

安全なトレーニング指導は、業界の基準に基づいた施設設計と施設の運営方法、また指導者たちがチームとしてアスリートのサポート体制が整った上で成り立ちます。

試験問題では、施設基準とその運営、訴訟問題や法的責任のリスクを最小限に抑えるための方法等について問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 組織と運営：23～24 章

【教材】

(特になし)

トレーニング施設での仕事に関わらないと実践が難しい分野です。受験用の学習としては、知識として理解することになりますので、ある程度学習が進んだ後に取り組むのがよいでしょう。

● 受験用問題集**取り組み～復習（2～4 週間）**

初めて取り組む際は、各分野の3分の1～半分程度ずつを解答してみましょう。

解答に迷った問題には印をつけておき、答え合わせの後、正解不正解に関わらず、参考文献シートを参照してエッセンシャルで復習しましょう。

あやふやな知識を確かな知識にすることが重要です。

また、得意分野、不得意分野が分かれるようであれば、不得意分野を中心にエッセンシャルを読み込んで、全体的な理解度の底上げを図っていきましょう。

※記載している期間（月、週など）は1日1時間程度の学習時間を想定したのですが、必要な学習時間は、個人のおかれた環境や状況・能力によって異なります。

※このページの情報には特定の方向けの内容も含まれており、すべての方にとって有効な情報であるとは限りません。情報の利用についての最終的な判断はご自身にてなさるようお願いいたします。

タイプC：基礎内容を重点的に【5.5ヶ月】

学校で勉強をしたことはなく基礎知識に自信はないが、トレーニングの指導経験がある。

NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング（以下、エッセンシャル）では、1～11章が基礎科学セクション、12章以降が実践/応用セクションの内容となっています。

基礎科学セクションは、まずは分野ごとにエッセンシャルを読み進めてみましょう。その後、実践/応用セクションの分野に対応する基礎科学セクションの箇所を併せて勉強する方法が、基礎内容と実践との内容のつながりが理解しやすく、知識の習得もスムーズです。

苦手な分野は、学習用教材として紹介している動画コンテンツや参考図書などを利用して学習しましょう。

実践/応用セクションの学習は、はじめに受験用問題集を解き、正答率の低い問題の内容とそれに関連するものについては、エッセンシャルを中心に復習していきましょう。

●基礎科学セクション

①エクササイズサイエンス（8週間）

解剖生理学、バイオメカニクス、トレーニングに対する適応などが該当範囲となります。それぞれの知識をきちんと理解できているかどうか、試験問題で問われます。

アスリートに対して適切なトレーニングプログラムを提供するには、エクササイズサイエンスの理解が必須です。

特にアスリートには、ハードなトレーニングが必要となることが多いため、安全で効果的なトレーニング効果を引き出すには、人間の身体そのものについての知識がなければいけません。

【エッセンシャル】

- ◎ 解剖生理学：1、3～4章
- ◎ バイオメカニクス：2章
- ◎ トレーニングに対する適応：5～6章
- ◎ 年齢差、性差：7章

【教材】

- ★ 動画『解剖生理学』90分
- ★ 動画『バイオメカニクス』90分
- ★ 動画『トレーニングに対する適応』120分
- ★ 基礎講座『解剖生理学、トレーニングに対する適応』70分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70分

※基礎講座は「NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版」を基にした講義中心の動画ですが、CSCS 認定試験の学習にも活用いただける内容となっています。

- ☆ 目でみる筋力トレーニングの解剖学
- ☆ 身体運動の機能解剖 改訂版
- ☆ 人体のふしぎ（講談社の動く図鑑 MOVIE）
- ☆ CG で見る筋肉図典 筋ナビ
- ☆ 1 から学ぶスポーツ生理学

基礎となる分野であり、最初に取りかかることをおすすめする分野ですが、一度で理解しようと思うと挫折してしまいます。

「理解できる」「興味がある」章から読み進めていき、難しい箇所は一旦後回しにして、実践／応用セクションの学習を進めつつ、対象となる箇所を併せて読み返していき、少しずつ理解を深めていきましょう。

②スポーツ心理学（2週間）

アスリートにとって、効率的かつ効果的なトレーニングを実施することや、試合で最大のパフォーマンスを発揮することは、非常に重要です。

そのためには、S&C コーチからアスリートに対して、適切な動機付けや声かけを行うことも必要です。アスリートが抱える課題を解決するため、心理状態とパフォーマンスの関係性や、心理学的側面からの適切なアプローチ方法などについての知識が問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 心理学：8章

独立して学習しやすい分野です。

市販のスポーツ心理学に関する本や、機関誌バックナンバーで心理学に関する記事も併せて読み進めることで、より理解が深まるでしょう。

③栄養学（3週間）

S&C コーチとしてのアスリートに対する栄養指導に必要な知識が問われます。

トレーニング効果を引き出すためには、栄養面の指導も必須です。食品についての知識に限らず、エルゴジェニックエイドやサプリメントに対する知識も問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 栄養学：9～11章

【教材】

- ★ 動画『栄養学』90分
- ☆ いちばん詳しくて、わかりやすい！栄養の教科書
- ☆ 基礎から学ぶ！ スポーツ栄養学

独立して学習しやすい分野です。

市販の栄養に関する本などで、五大栄養素の適量な働きなどを理解してから読み進めると理解しやすいでしょう。

●実践／応用セクション

④テストと評価（2週間）

指導するアスリートの競技特性等を考慮した、適切なテストと評価を実施するための知識を理解しているかどうかを問われます。

適切なプログラムを提供するために、トレーニング開始前にアスリートの能力を評価すること、またそのプログラムの効果を客観的に判断するためにも、テストと評価は非常に重要です。

様々なテスト種目を理解し、その結果により適切な評価ができるかがポイントです。

【エッセンシャル】

- ◎ テストと評価：12～13章

【教材】

- ★ 動画『テストと評価』60分

「何の能力について、テストや評価をしているのか」を考えることで、より理解を深めることができるでしょう。

⑤エクササイズテクニック（2週間）

柔軟性エクササイズやレジスタンストレーニング、プライオメトリック、スピード、アジリティ、有酸素性トレーニングや非伝統的エクササイズ等の適切なテクニックと、それらのエラーテクニックの修正エクササイズが問われます。また、補助方法も試験問題に含まれます。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：14～16章
- プログラムデザイン：17章～20章

○ バイオメカニクス：2章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』60分
- ★ エクササイズテクニックマニュアル第3版
- ★ NSCA ジャパン ストレngth&コンディショニング エクササイズ・バイブル
- ☆ イラストでみるSAQトレーニングドリル180
- ☆ プライオメトリック・トレーニング

理解しているエクササイズについても知識に抜け漏れがないか再確認しましょう。バイオメカニクスをはじめとした対応する基礎科学セクションの箇所を併せて読み進めて、少しずつ基礎内容の知識を身につけていきましょう。

⑥プログラムデザイン（2週間）

選手の健康状態や能力、トレーニング経験とトレーニング目標に基づいて、競技パフォーマンスを最大限に向上させ傷害の危険性を最小限に抑えるためのトレーニングプログラムを計画することがS&Cコーチとしての大きな役割となります。そのプログラムデザインについて、適切な知識と応用力が身につけているかが問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：17～22章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分

多くの基礎科学セクションの内容と関わりがある分野でもあります。「有酸素トレーニング-心肺系」といったように、章にはこだわらず、関係の深い基礎科学セクションの箇所を併せて読み進めて、少しずつ基礎内容の知識を身につけていきましょう。

⑦組織と運営（1週間）

安全なトレーニング指導は、業界の基準に基づいた施設設計と施設の運営方法、また指導者たちがチームとしてアスリートのサポート体制が整った上で成り立ちます。

試験問題では、施設基準とその運営、訴訟問題や法的責任のリスクを最小限に抑えるための方法等について問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 組織と運営：23～24章

【教材】

(特になし)

フィットネスクラブやジムなどで仕事の経験がある方にとっては理解しやすい分野だと思います。そうでない方は、知識として理解を進めていきましょう。

● 受験用問題集**取り組み～復習（2～4 週間）**

初めて取り組む際は、各分野の3分の1～半分程度ずつを解答してみましょう。

解答に迷った問題には印をつけておき、答え合わせの後、正解不正解に関わらず、参考文献シートを参照してエッセンシャルで復習しましょう。

あやふやな知識を確かな知識にすることが重要です。

また、得意分野、不得意分野が分かれるようであれば、不得意分野を中心にエッセンシャルを読み込んで、全体的な理解度の底上げを図っていきましょう。

※記載している期間（月、週など）は1日1時間程度の学習時間を想定したのですが、必要な学習時間は、個人のおかれた環境や状況・能力によって異なります。

※このページの情報には特定の方向けの内容も含まれており、すべての方にとって有効な情報であるとは限りません。情報の利用についての最終的な判断はご自身にてなさるようお願いいたします。

タイプD: じっくり学習【8ヶ月】

基礎知識もトレーニング指導もこれから。

NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング（以下、エッセンシャル）では、1～11章が基礎科学セクション、12章以降が実践/応用セクションの内容となっています。

実践/応用セクションの理解には基礎科学セクションの知識が必要ですが、基礎科学セクションの内容を一読して理解することは難しいです。少しずつ理解を深めていきましょう。

基礎科学セクションの内容と実践/応用セクションの内容は、それぞれ分野ごとにまとめて学習すると理解が進みやすいと思います。

エッセンシャルの内容が理解しにくい場合は、学習用教材として紹介している動画コンテンツや参考図書などを利用して学習しましょう。また、NSCA ジャパンが主催する「エッセンシャルセミナー」や「受験対策講座」など、受験者のみなさんにとって有益なセミナーもありますのでぜひ参加してみてください。

仕上げとして、受験用問題集に取り組みましょう。不正解だった問題や解答の根拠があいまいであった問題については、妥協せず、エッセンシャルを中心に復習しましょう。

●基礎科学セクション

①エクササイズサイエンス（8週間）

解剖生理学、バイオメカニクス、トレーニングに対する適応などが該当範囲となります。それぞれの知識をきちんと理解できているかどうか試験問題で問われます。

アスリートに対して適切なトレーニングプログラムを提供するには、エクササイズサイエンスの理解が必須です。

特にアスリートには、ハードなトレーニングが必要となることが多いため、安全で効果的なトレーニング効果を引き出すには、人間の身体そのものについての知識がなければいけません。

【エッセンシャル】

- ◎ 解剖生理学：1、3～4章
- ◎ バイオメカニクス：2章
- ◎ トレーニングに対する適応：5～6章
- ◎ 年齢差、性差：7章

【教材】

- ★ 動画『解剖生理学』90分
- ★ 動画『バイオメカニクス』90分

- ★ 動画『トレーニングに対する適応』120分
- ★ 基礎講座『解剖生理学、トレーニングに対する適応』70分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70分

※基礎講座は「NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版」を基にした講義中心の動画ですが、CSCS 認定試験の学習にも活用いただける内容となっています。

- ☆ 目でみる筋力トレーニングの解剖学
- ☆ 身体運動の機能解剖 改訂版
- ☆ 人体のふしぎ（講談社の動く図鑑 MOVIE）
- ☆ CG で見る筋肉図典 筋ナビ
- ☆ 1 から学ぶスポーツ生理学

基礎となる分野であり、最初に取りかかるとおすすめる分野ですが、一度で理解しようと思うと挫折してしまいます。

「理解できる」「興味がある」章から読み進めていき、難しい箇所は一旦後回しにして、実践／応用セクションの学習を進めつつ、対象となる箇所を併せて読み返していき、少しずつ理解を深めていきましょう。

②スポーツ心理学（2週間）

アスリートにとって、効率的かつ効果的なトレーニングを実施することや、試合で最大のパフォーマンスを発揮することは、非常に重要です。

そのためには、S&C コーチからアスリートに対して、適切な動機付けや声かけを行うことも必要です。アスリートが抱える課題を解決するため、心理状態とパフォーマンスの関係性や、心理学的側面からの適切なアプローチ方法などについての知識が問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 心理学：8章

独立して学習しやすい分野です。

市販のスポーツ心理学に関する本や、機関誌バックナンバーで心理学に関する記事も併せて読み進めることで、より理解が深まるでしょう。

③栄養学（3週間）

S&C コーチとしてのアスリートに対する栄養指導に必要な知識が問われます。

トレーニング効果を引き出すためには、栄養面の指導も必須です。食品についての知識に限らず、エルゴジェニックエイドやサプリメントに対する知識も問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 栄養学：9～11章

【教材】

- ★ 動画『栄養学』90分
- ☆ いちばん詳しくて、わかりやすい！栄養の教科書
- ☆ 基礎から学ぶ！ スポーツ栄養学

独立して学習しやすい分野です。

市販の栄養に関する本などで、五大栄養素の大まかな働きなどを理解してから読み進めると理解しやすいでしょう。

●実践／応用セクション**④テストと評価（4週間）**

指導するアスリートの競技特性等を考慮した、適切なテストと評価を実施するための知識を理解しているかどうか問われます。

適切なプログラムを提供するために、トレーニング開始前にアスリートの能力を評価すること、またそのプログラムの効果を客観的に判断するためにも、テストと評価は非常に重要です。

様々なテスト種目を理解し、その結果により適切な評価ができるかがポイントです。

【エッセンシャル】

- ◎ テストと評価：12～13章

【教材】

- ★ 動画『テストと評価』60分

⑤や⑥の分野の学習をある程度進めた後に取り組むと理解しやすいでしょう。

⑤エクササイズテクニック（6週間）

柔軟性エクササイズやレジスタンストレーニング、プライオメトリック、スピード、アジリティ、有酸素性トレーニングや非伝統的エクササイズ等の適切なテクニックと、それらのエラーテクニックの修正エクササイズが問われます。また、補助方法も試験問題に含まれます。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：14～16章
- プログラムデザイン：17章～20章
- バイオメカニクス：2章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』60分
- ★ エクササイズテクニックマニュアル第3版
- ★ NSCA ジャパン ストレngths&コンディショニング エクササイズ・バイブル
- ☆ イラストでみるSAQトレーニングドリル180
- ☆ プライオメトリック・トレーニング

トレーニングをしている方にとって取り組みやすい分野です。

バイオメカニクスと併せて学習することで、相互に理解を深めることができます。

筋肉の知識がない方は、市販の筋肉辞典などを利用して「どの筋肉が作用しているのか」を併せて学習しましょう。

⑥プログラムデザイン（6週間）

選手の健康状態や能力、トレーニング経験とトレーニング目標に基づいて、競技パフォーマンスを最大限に向上させ傷害の危険性を最小限に抑えるためのトレーニングプログラムを計画することがS&Cコーチとしての大きな役割となります。そのプログラムデザインについて、適切な知識と応用力が身についているかが問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：17～22章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分

トレーニングをしている方にとっては取り組みやすい分野ですが、⑤をひとつおり学習してからのほうが理解しやすいでしょう。

プログラムを作成するには、エクササイズ自体の知識に加え、基礎科学セクションの分野の理解が必要になります。

興味のある箇所から順番に、対応する基礎科学セクションと併せて進める学習方法がよいと思います。

⑦組織と運営（2週間）

安全なトレーニング指導は、業界の基準に基づいた施設設計と施設の運営方法、また指導者たちがチームとしてアスリー

トのサポート体制が整った上で成り立ちます。

試験問題では、施設基準とその運営、訴訟問題や法的責任のリスクを最小限に抑えるための方法等について問われます。

【エッセンシャル】

- ◎ 組織と運営：23～24 章

【教材】

(特になし)

トレーニング施設での仕事に関わらないと実践が難しい分野です。受験用の学習としては、知識として理解することになりますので、ある程度学習が進んだ後に取り組むのがよいでしょう。

● 受験用問題集

取り組み～復習（4 週間）

一見して難しそうだった場合は、まずはエッセンシャルの章末の例題から取り組みましょう。

理解が進んでいない状態で受験用問題集に取り組んだ場合、復習範囲が広くなりすぎて、学習効果がほとんど得られない可能性があります。

※記載している期間（月、週など）は1日1時間程度の学習時間を想定したのですが、必要な学習時間は、個人のおかれた環境や状況・能力によって異なります。

※このページの情報には特定の方向けの内容も含まれており、すべての方にとって有効な情報であるとは限りません。情報の利用についての最終的な判断はご自身にてなさるようお願いいたします。