

# NSCA-CPT

## 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。

▶ [5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。

▶ [8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。

▶ [11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 パーソナルトレーナーのための基礎知識（以下、エッセンシャル）では、1～8章が基礎内容、9章以降が実践や応用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。

NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識（以下、エッセンシャル）では、1～8章が基礎内容、9章以降が実践や応用の内容となっています。

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。

### ①クライアントに対する面談と評価（3週間）

パーソナルトレーナーが、クライアントとのトレーニング活動を開始する前に行うものです。

クライアントと面談し、現在の健康評価と体力評価を行う際に必要となる知識が問われます。また、それらの知識のひとつのベースとして、栄養学の理解も必要となります。

#### 【エッセンシャル】

- ◎ 面談と評価：9～11章
- 栄養学：7章

#### 【教材】

- ★ 動画『面談と評価①』60分
- ★ 動画『面談と評価②』60分
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第8版）

面談や評価の項目それぞれを実施する理由を考えることで、より理解を深めることができるでしょう。

### ②エクササイズテクニック（3週間）

ストレッチ、自重トレーニング、スタビリティ・エクササイズ、レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニングなど、様々なエクササイズについての適切なテクニックや、それらのエラーテクニックに対する修正エクササイズを理解しているか？などの知識が問われます。

エクササイズテクニックは、バイオメカニクスとの関連性が強く、特にエクササイズのエラーテクニックを理解する際には、「なぜそのテクニックが不適切なのか？」という点を理解する前に、身体にかかる物理的な負荷とそのメカニズムも理解しておく必要があります。

## 【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：12～14章
- バイオメカニクス：4章

## 【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』90分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70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

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。

**③プログラムプランニング (3週間)**

クライアントのニーズに合ったトレーニングプログラムを計画するために必要な知識が問われます。

レジスタンストレーニングや有酸素性持久カトレーニング、プライオメトリックトレーニングやスピードトレーニングなどが含まれます。特に健康に問題のないクライアントのみならず、糖尿病や高血圧を抱えるクライアント、高齢者、アスリート、妊婦、整形外科的疾患を抱えるクライアントなど、幅広い対象者に対して適切なプログラムプランニングを組むための知識を理解しているかが問われます。

解剖生理学やトレーニングに対する適応など、基礎知識を正しく理解することが、プログラムプランニングを理解するための近道です。

## 【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：15～17章
- ◎ 特定のクライアント向けに：18～23章
- 解剖生理学：1～2章
- トレーニングに対する適応：3、5～6章
- 心理学：8章

## 【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分
- ★ 動画『特別なクライアントへのプログラムデザイン』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
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第8版）

②と並び、出題率が高い分野です。また、多くの基礎内容の分野と関わりがある分野でもあります。関連する内容の基礎内容を都度読み返して、知識を万全なものにしていきましょう。

#### ④安全性、緊急時の手順、法的諸問題（1週間）

パーソナルトレーナーとして活動するために、安全な施設条件や機器の管理について理解しておくことは必須です。また、いざというときに対応できるよう法的諸問題についても理解する必要があります。パーソナルトレーナーとして安心して安全に活動できるよう、しっかり学習しましょう。

##### 【エッセンシャル】

- ◎ 安全性と法的問題：24～25章

##### 【教材】

（特になし）

フィットネスクラブやジムなどで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）

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込んでいただけで、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 パーソナルトレーナーのための基礎知識（以下、エッセンシャル）では、1～8 章が基礎内容、9 章以降が実践や応用の内容となっています。

まずは、基礎内容の 1～8 章を一読して、試験に必要な基礎内容の知識が網羅できているか確認しましょう。

トレーニングの経験自体がない方は、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。

分野ごとに、対応する基礎内容と合わせて学習する方法は、基礎内容と実践との内容のつながりを理解しやすく、知識の習得もスムーズです。

### ①クライアントに対する面談と評価（6 週間）

パーソナルトレーナーが、クライアントとのトレーニング活動を開始する前に行うものです。

クライアントと面談し、現在の健康評価と体力評価を行う際に必要となる知識が問われます。また、それらの知識のひとつのベースとして、栄養学の理解も必要となります。

【エッセンシャル】

- ◎ 面談と評価：9～11 章
- 栄養学：7 章

【教材】

- ★ 動画『面談と評価①』60 分
- ★ 動画『面談と評価②』60 分
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第 8 版）

「面談や評価は何のために実施するのか」を考えることで理解が深まるでしょう。

この分野は、②や③の分野の学習をある程度進めた後に取り組みと理解しやすいでしょう。

### ②エクササイズテクニック（6 週間）

ストレッチ、自重トレーニング、スタビリティ・エクササイズ、レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニングなど、様々なエクササイズについての適切なテクニックや、それらのエラーテクニックに対する修正エクササイズを理解しているか？などの知識が問われます。

エクササイズテクニックは、バイオメカニクスとの関連性が強く、特にエクササイズのエラーテクニックを理解する際には、「なぜそのテクニックが不適切なのか？」という点を理解する前に、身体にかかる物理的な負荷とそのメカニズムも理解しておく必要があります。

## 【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：12～14 章
- バイオメカニクス：4 章

## 【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』90 分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70 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の基礎内容の箇所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。

### ③プログラムプランニング（8 週間）

クライアントのニーズに合ったトレーニングプログラムを計画するために必要な知識が問われます。

レジスタンストレーニングや有酸素性持久カトレニング、プライオメトリックトレーニングやスピードトレーニングなどが含まれます。特に健康に問題のないクライアントのみならず、糖尿病や高血圧を抱えるクライアント、高齢者、アスリート、妊婦、整形外科的疾患を抱えるクライアントなど、幅広い対象者に対して適切なプログラムプランニングを組むための知識を理解しているかが問われます。

解剖生理学やトレーニングに対する適応など、基礎知識を正しく理解することが、プログラムプランニングを理解するための近道です。

## 【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：15～17 章
- ◎ 特定のクライアント向けに：18～23 章
- 解剖生理学：1～2 章
- トレーニングに対する適応：3、5～6 章
- 心理学：8 章

## 【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120 分
- ★ 動画『特別なクライアントへのプログラムデザイン』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
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第 8 版）

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、②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、対応する基礎内容の再確認を行いながら学習する方法がよいでしょう。

#### ④安全性、緊急時の手順、法的諸問題（2週間）

パーソナルトレーナーとして活動するために、安全な施設条件や機器の管理について理解しておくことは必須です。また、いざというときに対応できるよう法的諸問題についても理解する必要があります。パーソナルトレーナーとして安心して安全に活動できるよう、しっかり学習しましょう。

##### 【エッセンシャル】

- ◎ 安全性と法的問題：24～25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）

ひとつおりの学習を終えたら、問題集を各分野、3分の1～半分程度解いてみましょう。

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再度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ものです。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 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 パーソナルトレーナーのための基礎知識（以下、エッセンシャル）では、1～8 章が基礎内容、9 章以降が実践や応用の内容となっています。

まずは、9 章以降の実践や応用の章を一読してみましょう。すでに経験があつて理解している箇所と、経験したことがない箇所があるはずです。

すでに理解している内容が多い章から順番に学習を進めていきましょう。

基礎内容に関しては、出題分野に対応する基礎知識を順番に学習していきましょう。苦手なものは短時間に済ませたい方は、1～8 章の範囲をまとめて読み進める学習方法もよいでしょう。

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。

ひとつおりの学習を終えたら、受験用問題集を解いてみましょう。

### ①クライアントに対する面談と評価（6 週間）

パーソナルトレーナーが、クライアントとのトレーニング活動を開始する前に行うものです。

クライアントと面談し、現在の健康評価と体力評価を行う際に必要となる知識が問われます。また、それらの知識のひとつのベースとして、栄養学の理解も必要となります。

#### 【エッセンシャル】

- ◎ 面談と評価：9～11 章
- 栄養学：7 章

#### 【教材】

- ★ 動画『面談と評価①』60 分
- ★ 動画『面談と評価②』60 分
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第 8 版）

面談や評価の項目それぞれについて、「なぜ実施するのか」を考えることで、一層理解を深めることができるでしょう。

### ②エクササイズテクニック（4 週間）

ストレッチ、自重トレーニング、スタビリティ・エクササイズ、レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニングなど、様々なエクササイズについての適切なテクニックや、それらのエラーテクニックに対する修正エクササイズを理解しているか？などの知識が問われます。

エクササイズテクニックは、バイオメカニクスとの関連性が強く、特にエクササイズのエラーテクニックを理解する際には、「なぜそのテクニックが不適切なのか？」という点を理解する前に、身体にかかる物理的な負荷とそのメカニズムも理



解しておく必要があります。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：12～14章
- バイオメカニクス：4章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』90分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70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

理解している箇所については知識に偏りがないか再確認しましょう。特に関係が深いバイオメカニクスを併せて学習することがおすすめです。

### ③プログラムプランニング（6週間）

クライアントのニーズに合ったトレーニングプログラムを計画するために必要な知識が問われます。

レジスタンストレーニングや有酸素性持久カトレーニング、プライオメトリックトレーニングやスピードトレーニングなどが含まれます。特に健康に問題のないクライアントのみならず、糖尿病や高血圧を抱えるクライアント、高齢者、アスリート、妊婦、整形外科的疾患を抱えるクライアントなど、幅広い対象者に対して適切なプログラムプランニングを組むための知識を理解しているかが問われます。

解剖生理学やトレーニングに対する適応など、基礎知識を正しく理解することが、プログラムプランニングを理解するための近道です。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：15～17章
- ◎ 特定のクライアント向けに：18～23章
- 解剖生理学：1～2章
- トレーニングに対する適応：3、5～6章
- 心理学：8章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120分
- ★ 動画『特別なクライアントへのプログラムデザイン』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
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第8版）

プログラムの作成には、多くの基礎内容の知識が必要となります。「有酸素トレーニング-心肺系」といったように、関係の深い基礎内容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。

#### ④安全性、緊急時の手順、法的諸問題（2週間）

パーソナルトレーナーとして活動するために、安全な施設条件や機器の管理について理解しておくことは必須です。また、いざというときに対応できるよう法的諸問題についても理解する必要があります。パーソナルトレーナーとして安心して安全に活動できるよう、しっかり学習しましょう。

##### 【エッセンシャル】

- ◎ 安全性と法的問題：24～25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）

ひとつおりの学習を終えたら、問題集を各分野、3分の1～半分程度解いてみましょう。

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再度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ものです。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【8.5ヶ月】

基礎知識もトレーニング指導もこれから。

NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識（以下、エッセンシャル）では、1～8章が基礎内容、9章以降が実践や応用の内容となっています。

試験の合格には基礎内容の理解を深めることが重要ですが、基礎内容を一読して理解することは難しいです。試験に出題される分野ごとに対応する基礎内容の範囲がありますので、少しずつ、基礎内容と実践の分野を行き来しながら理解を深めていってください。

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。

### ①クライアントに対する面談と評価（8週間）

パーソナルトレーナーが、クライアントとのトレーニング活動を開始する前に行うものです。

クライアントと面談し、現在の健康評価と体力評価を行う際に必要となる知識が問われます。また、それらの知識のひとつのベースとして、栄養学の理解も必要となります。

#### 【エッセンシャル】

- ◎ 面談と評価：9～11章
- 栄養学：7章

#### 【教材】

- ★ 動画『面談と評価①』60分
- ★ 動画『面談と評価②』60分
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第8版）

「面談や評価は何のためにおこなうのか」を考えることで理解が深まるでしょう。

この分野は、②や③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。

### ②エクササイズテクニック（8週間）

ストレッチ、自重トレーニング、スタビリティ・エクササイズ、レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニングなど、様々なエクササイズについての適切なテクニックや、それらのエラーテクニックに対する修正エクササイズを理解しているか？などの知識が問われます。

エクササイズテクニックは、バイオメカニクスとの関連性が強く、特にエクササイズのエラーテクニックを理解する際には、「なぜそのテクニックが不適切なのか？」という点を理解する前に、身体にかかる物理的な負荷とそのメカニズムも理解しておく必要があります。

【エッセンシャル】

- ◎ エクササイズテクニック：12～14 章
- バイオメカニクス：4 章

【教材】

- ★ 動画『エクササイズテクニック』90 分
- ★ 基礎講座『バイオメカニクス』70 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。

### ③プログラムプランニング（12 週間）

クライアントのニーズに合ったトレーニングプログラムを計画するために必要な知識が問われます。

レジスタンストレーニングや有酸素性持久力トレーニング、プライオメトリックトレーニングやスピードトレーニングなどが含まれます。特に健康に問題のないクライアントのみならず、糖尿病や高血圧を抱えるクライアント、高齢者、アスリート、妊婦、整形外科的疾患を抱えるクライアントなど、幅広い対象者に対して適切なプログラムプランニングを組むための知識を理解しているかが問われます。

解剖生理学やトレーニングに対する適応など、基礎知識を正しく理解することが、プログラムプランニングを理解するための近道です。

【エッセンシャル】

- ◎ プログラムデザイン：15～17 章
- ◎ 特定のクライアント向けに：18～23 章
- 解剖生理学：1～2 章
- トレーニングに対する適応：3、5～6 章
- 心理学：8 章

【教材】

- ★ 動画『プログラムデザイン』120 分
- ★ 動画『特別なクライアントへのプログラムデザイン』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
- ☆ 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム（原書第 8 版）

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、②をひとつおり学習してからの方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、多くの基礎内容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、対応する基礎知識の学習と併せて進める方法がおすすめです。

#### **④安全性、緊急時の手順、法的諸問題（4週間）**

パーソナルトレーナーとして活動するために、安全な施設条件や機器の管理について理解しておくことは必須です。また、いざというときに対応できるよう法的諸問題についても理解する必要があります。パーソナルトレーナーとして安心して安全に活動できるよう、しっかり学習しましょう。

##### 【エッセンシャル】

- ◎ 安全性と法的問題：24～25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ものですが、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。