

# NSCA ジャパン

## NSCA-CPT 認定校

### The NSCA ERP Personal Training Program

## 2024 年度 募集要項

NSCA ジャパン認定校・The NSCA ERP 認定期間

2025 年 3 月 31 日～2028 年 3 月 31 日

申請書類提出期間 2024 年 8 月 1 日～2024 年 9 月 30 日

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン

## 内容

1. The NSCA ERP (Education Recognition Program) とは.....	3
2. NSCA-CPT 認定校とは.....	3
3. 申請の手順.....	3
(1) 申請書類の入手.....	3
(2) 申請書類の提出.....	4
(3) 申請料.....	5
4. NSCA-CPT 認定校の申請条件.....	5
(1) 申請できる学校.....	5
(2) プログラム管理者.....	5
(3) NSCA-CPT 認定教育プログラムの編成.....	6
(4) ストレngths&コンディショニング施設の重要性と施設条件および機器条件.....	7
5. 認定審査の流れ.....	10
(1) NSCA ジャパンによる申請書類の審査.....	10
(2) NSCA ジャパンから米国 NSCA への申請書類の提出.....	10
(3) 米国 NSCA の審査.....	10
(4) NSCA ジャパンの NSCA-CPT 認定校認定.....	10
6. ERP 認定および NSCA-CPT 認定校の更新.....	10
7. NSCA-CPT 認定校の特典.....	11
(1) NSCA-CPT 認定校に在籍する学生には、以下の特典が付与されます.....	11
(2) NSCA-CPT 認定校には、以下の特典が付与されます.....	12
8. NSCA ジャパン認定校期間中の申請内容変更に関する手続き.....	13
(1) NSCA ジャパン認定校申請時に提出した書類の必須条件を満たすことができなくなった場合.....	13
(2) NSCA ジャパン認定校申請時に提出した書類の記載事項について変更があった場合.....	14
(3) NSCA ジャパン認定校の認定取り消しについて.....	14
9. お問い合わせ.....	14
10. 参考資料.....	14

## NSCA-CPT 認定校募集要項

### The NSCA ERP - Personal Training Program

特定非営利活動法人NSCA ジャパン（以下、NSCA ジャパン）が定める NSCA-CPT 認定校（NSCA-CPT 認定教育プログラムを持つ教育機関）および米国 NSCA の The NSCA ERP<sup>(\*)</sup> – Personal Training Program の認定を、以下の要領にて実施いたします。

(\*) ERP : Education Recognition Program 認定教育プログラム

#### 1. The NSCA ERP (Education Recognition Program) とは

ERPは、米国 NSCA 本部が NSCA のスタンダードに沿ってストレングス&コンディショニング専門職（\*1）を育成する教育プログラムを認定する制度です。NSCA ジャパンでは、現在、以下2つの ERP の申請を受け付けております。

(\*1 : [ストレングス&コンディショニングとは \(https://www.nscjapan.or.jp/01\\_intro/sandc.html\)](https://www.nscjapan.or.jp/01_intro/sandc.html))

- ① Personal Training Program
- ② Undergraduate Strength and Conditioning Program

Personal Training Program は、個別のアプローチを用いて、クライアントの健康と体力のニーズに関して、評価、動機付け、教育、トレーニング指導を行う専門職 NSCA-CPT を養成することを目的とした認定教育プログラムで、2005 年から実施しています。2024 年 3 月時点で 66 の教育機関の教育プログラムが認定を受けています。

Undergraduate Strength and Conditioning Program は、米国 NSCA が 2000 年より実施しており、2024 年 3 月時点で 246 の教育機関の教育プログラムが認定を受けています。このプログラムでは、スポーツ傷害を予防し、スポーツパフォーマンスを向上させるという目的のために、科学的な知識を応用して選手にトレーニングを実施させる専門職 CSCS を養成しています。

#### 2. NSCA-CPT 認定校とは

NSCA-CPT 認定校は、前項の米国 NSCA ERP の Personal Training Program に、一部の必須カリキュラムと施設の条件を追加した認定制度です。NSCA ではストレングス&コンディショニングの一部であるオリンピックリフティングを含めたレジスタンストレーニングを基本としていますが、日本ではストレングス&コンディショニングの歴史が浅く、ストレングス&コンディショニングに必要な環境の整備が、欧米に比べて遅れている現状があります。NSCA ジャパンでは、認定校が先駆的な役割としてこれらの環境（指導スタッフ、プログラム、施設など）を整えること、およびこれらの施設における実習を必須とすることを通じて、日本におけるストレングス&コンディショニング専門職を目指す人材の育成を目指しています。

#### 3. 申請の手順

##### (1) 申請書類の入手

下記申請書類を NSCA ジャパンウェブサイトからダウンロード

[https://www.nscjapan.or.jp/03\\_educate/erp\\_guideline.html](https://www.nscjapan.or.jp/03_educate/erp_guideline.html)

- ①NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請書類（和文：NSCA ジャパンへ提出）
  - ・ NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請書
  - ・ NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請添付書類
- ②Personal Training Program Application（英文：NSCA ジャパン経由で NSCA へ提出）

## (2) 申請書類の提出

### ア. 送付先

NSCA ジャパン事務局 認定校担当宛

E-mail：erp@nsca-japan.or.jp

### イ. 提出期間

**2024年8月1日～2024年9月30日（必着）**

### ウ. 提出書類

#### (ア) NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請書類（和文）各1部

- ・ NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請書
- ・ NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請添付書類【書式1～6】
  - ①NSCA-CPT 認定校・教育プログラム編成表（必須カリキュラム）【書式1】
  - ②担当教員略歴一覧表【書式2】
  - ③プログラム開設学科等の学年別学生数【書式3】（学外の施設を利用する場合のみ）
  - ④ストレンクス&コンディショニング施設説明書【書式4】
  - ⑤ストレンクス&コンディショニング機器一覧【書式5】
  - ⑥契約施設一覧表【書式6】
- ・ その他添付書類
  - ⑦NSCA-CPT 認定校・教育プログラム編成表に記載の各科目のシラバス  
（電子シラバスの場合は URL も可）
  - ⑧ストレンクス&コンディショニング施設の平面図（機器の配置を含む）
  - ⑨契約施設の利用を証明する書類（学外の施設を使用する場合のみ）
  - ⑩学校の設置許可書の写し（大学は不要）
  - ⑪カリキュラム表

#### (イ) Personal Training Program Application（英文）各1部

- ・ 英文 ERP 申請書（最終ページの署名欄は、電子署名を付与してください）
- ・ NSCA-CPT 認定校教育プログラム編成表に記載の各科目のシラバス（英文、書式自由）  
（「英文シラバス記入例&雛形」をご参照ください）

注）電子署名の付与方法は下記ページ「電子署名の付与方法について」をご参照ください

[https://www.nasca-japan.or.jp/03\\_educate/erp\\_guideline.html](https://www.nasca-japan.or.jp/03_educate/erp_guideline.html)

### (3) 申請料

ア. NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校申請料：¥16,500（税込）（1校当たり）

注）複数の学部、学科、専攻、コースを同時に申請される場合、あるいは NSCA-CPT 認定校および CSCS 認定校を同時に申請される場合も、申請料は¥16,500 です。

イ. 米国申請料：1プログラム目 \$500.00

2プログラム目 \$475.00

※米国申請料は NSCA ジャパンから米国 NSCA に送金します。送金時のレートで日本円に換算した金額を NSCA ジャパンにお振込みいただきます。申請書類を提出後、申請料のお振込についてご案内いたします。

注）Personal Training Program 認定および Undergraduate Strength & Conditioning Program 認定を、同時に申請する場合の申請料は、1プログラム目は\$500.00、2つ目のプログラムは5%割引の\$475.00 です。

## 4. NSCA-CPT 認定校の申請条件

### (1) 申請できる学校

下記「①」または「②および③」を満たすこと。

- ①学校教育法が定める大学又は短期大学であること
- ②学校教育法が定める専修学校で、同法に規定する専門課程（修業年限が2年以上）を設置していること
- ③学校の設置許可証の写しを提出すること

### (2) プログラム管理者

認定教育プログラムを開講する上で、以下に示す教職員を配置する必要があります。

#### ア. プログラムディレクター

プログラムディレクターは、学内のプログラム運営の総責任者であり、すべてのルールや規制条件が厳守され、プログラム全体が認定の基準に基づいて実施されるように監督する管理スタッフです。プログラムディレクターは、専任教員でなければなりません。NSCA-CPT 認定者または CSCS 認定者である必要はありません（学科長または教務部長が望ましい）。

#### イ. 認定教育プログラム担当主任教員（NSCA の認定資格を持つ常勤教員）

認定教育プログラム担当主任教員は、専任教員として常勤で雇用されている NSCA-CPT 認定者または CSCS 認定者でなければなりません。また、NSCA-CPT 認定校必須カリキュラムの内1科目は担当する必要があります。認定教育プログラム担当主任教員は、NSCA-CPT 認定教育プログラム全体が、その趣旨に沿って実施されるように監督し、必要に応じて、プログラムディレクターに報告を行い、改善の必要があれば実行しなければなりません。

## ウ. 教育スタッフ

教育スタッフは、NSCA-CPT 認定教育プログラムを担当する教職員を指します。教育スタッフは、常勤、非常勤の別を問いませんが、担当科目に適合した学歴、専門領域、資格等を有する必要があります。特に、「エクササイズ&レジスタンストレーニング技術と指導テクニック（実技）」を担当する教員は、NSCA-CPT 認定者または CSCS 認定者であることが必須条件です。

## (3) NSCA-CPT 認定教育プログラムの編成

認定教育プログラムは、カリキュラム表に掲載される正式な科目でなければなりません。また、認定教育プログラムは、学校教育の一環として、修学年を通して、NSCA-CPT 特別認定試験の受験時までには修了するよう編成し、原則として、長期休業中や放課後等に一括して授業を行うことのないように計画しなければなりません。下記注意事項を参考にしてプログラムを作成してください。

## ア. 留意事項

### (ア) 必須カリキュラムの設定

- ① 下記イに掲げる各科目が、単独クラスであることが望ましい。
- ② 1つの授業で複数の指定科目内容を取り扱う場合は、最大2科目までとします。
- ③ 授業時間数は、各科目10時間以上、実技科目は20時間以上、現場実習は40時間以上とします。

注) 1時間=60分

### (イ) 必須カリキュラムの遡及単位申請

- ① 認定教育プログラム開設日以前に、同プログラムに準ずる科目が開講され、単位認定されている場合、修了済み科目として読み替えることができます。ただし、認定教育プログラムに準ずる科目とは、原則として、申請時の科目名・内容・担当教員と同一であることを条件とします。
- ② 認定教育プログラム開設年度に最終学年になる学生の、NSCA-CPT 認定校特別認定試験の受験は、上記の条件を満たす場合は可能です。

### (ウ) 参考図書について

NSCA-CPT 教育プログラムの必須カリキュラムの参考図書として、『NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版』（NSCA ジャパン刊）が含まれていなければなりません。

## イ. NSCA-CPT 認定校必須カリキュラム

No.	指定科目名	学習内容	指定実時間数
1	人体解剖学 (講義)	筋、神経、骨格、心肺系の機能	10 時間以上
2	人体生理学 (講義)	身体活動に対する骨、筋、結合組織の適応、運動とトレーニングの生体エネルギー論	10 時間以上
3	運動科学/生理学 (講義)	生体エネルギー機構、有酸素性および無酸素性トレーニングへの適応	10 時間以上
4	栄養学 (講義) ※スポーツ栄養学を推奨	食事評価、エネルギー消費量、水分補給、体重のコントロール	10 時間以上
5	パーソナルトレーニングの基礎 (講義)	各種トレーニングのプログラムデザイン (レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニング、プライオメトリックトレーニング、およびスピードトレーニング)	10 時間以上
6	バイオメカニクス/身体動作/運動学 (講義)	筋骨格系にてこ、仕事、パワー、動作分析	10 時間以上
7	エクササイズ&レジスタンストレーニング技術と指導テクニック (実技)	柔軟性、自重、レジスタンストレーニング (オリンピックリフティングを含むフリーウェイトトレーニング種目は必須 (*1)) のエクササイズテクニック、心臓血管系活動のテクニック、各種エクササイズの実施と指導法の理解、呼吸法、補助のテクニック (特別なクライアントに必要な修正を含む)	20 時間以上
8	クライアントとの面談および体力評価 (講義)	クライアント (健康なクライアントおよび特別なクライアント) との面談と健康評価、体力評価の選択と管理、初回面談、スクリーニング、体力テストの実際、危険因子の予測、評価、照会	10 時間以上
9	緊急時の対応/パーソナルトレーニングにおける法的諸問題 (実技/講義) (*2)	応急処置、CPR、AED 法律、過失、法的責任、リスクマネジメント	10 時間以上
10	指導実習 (インターンシップ) (*3)	現場実習 (施設の運営や管理、実際のクライアントとの面談、評価、プログラム計画、エクササイズ指導)	40 時間以上
11	心理学/スポーツ心理学 (講義)	エクササイズの心理的効果、目標設定、動機付け、運動継続	10 時間以上

(※1) 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第4版に記載がある種目

(※2) 本科目の修了を以て、受験資格の CPR/AED の認定を満たしたことになります。詳細は、出願の際にお問い合わせください。

(※3) 指導実習は、インターンシップとお考えください。インターン先のフィットネスクラブでの研修や、学内のトレーニング施設での活動を通して、現場指導に必要な知識やスキル等を学ぶことが目的です。受講する学生同士といった模擬クライアントへの指導ではなく、一般利用者や学生アスリートなどが指導対象となります。単位が付与されなければなりません。

### (4) ストレングス&コンディショニング施設の重要性と施設条件および機器条件

研究に裏付けられた知識を習得するとともに、ストレングス&コンディショニングを自ら実践することは、将来の指導者の育成のために不可欠な活動です。NSCA ジャパンでは、日本におけるストレングス&コンディショニングの普及に努めるとともに、認定校とともにストレングス&コンディショニングコーチとして活躍で

きる真の指導者の育成を目指しています。

ストレンクス&コンディショニング施設は、必須カリキュラムである“レジスタンストレーニングとコンディショニング”の実技授業が確実に実施できるよう、各条件をご確認ください。校内に必要な施設や機器を確保できない場合には、代替施設（必要機器を含む）を確保することが義務付けられています。

※申請にあたり施設を新設したり、新たに機器などの購入を検討したりされる場合は、NSCA ジャパン事務局まで御相談ください。

## 施設の参考資料

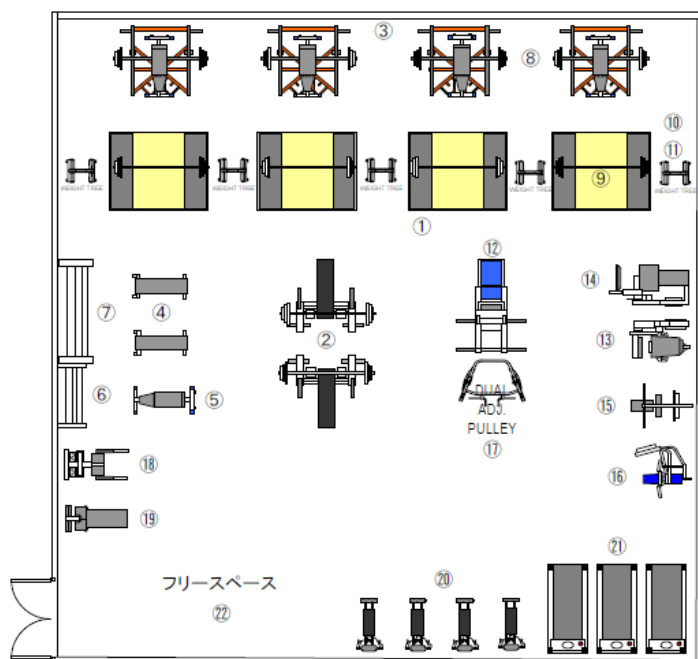
『NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版』（NSCA ジャパン刊）第24章「施設と機器の配置およびメンテナンス」

## ア. 施設条件

必須条件		
床の耐荷重	488kg/m <sup>2</sup> 以上	1階に施設がある場合で、階下がない場合は、耐荷重 300kg/m <sup>2</sup> 以上でも可としますが、機器の重量やプラットフォームの種類によっては、個々に検証が必要です（詳細は、お問い合わせください）。
天井の高さ	3.66m 以上	ジャンプトレーニング実施時やバーベルなどを挙上した時に、天井に接触しないことが重要です。

機材の配置を含む施設平面図を提出してください（p3,p4「提出書類」参照）。


## レイアウトプラン 15m×15m



- ①プラットフォーム
- ②オリンピックベンチ
- ③パワーラック
- ④フラットベンチ
- ⑤アジャスタブルベンチ
- ⑥クロームダンベル1~10kgセット
- ⑦ラバーダンベル12~30kgセット
- ⑧ラバープレートセット
- ⑨ハードクロームオリンピックシャフト
- ⑩バンパープレート
- ⑪プレートツリー
- ⑫アングルドレッグプレス
- ⑬レッグエクステンション
- ⑭ブローンレッグカール
- ⑮ラットプルダウン
- ⑯デュアルアジャスタブルプーリー
- ⑰ローマンベンチ
- ⑱アブドミナルベンチ
- ⑳wattbike
- ㉑トレッドミル
- ㉒ストレッチマット



## イ. 機器条件

必須条件		
機器名	目安となる 機器数：学生数比	備考
プラットフォームまたは緩衝 用ラバー (※)	1 ヶ所：4 名	オリンピックリフティング等でバーベルを床に落とした際に、床への衝撃や振動を緩和します。 ※ラバーの厚さや、床面の構造、扱う重量等にもよりますので、ご不明の点はお問い合わせください。
スクワットラック	1 台：4 名	スクワットエクササイズを行う際に使用します。
ベンチプレスラック フラットベンチ アジャスタブルベンチ (※)	1 台：4 名	ベンチプレスを行う際に使用します。 ※「インクラインプレス」を行う際はアジャスタブルベンチを使用します。
上記は、パワーラック（プラットフォーム、ベンチプレス/スクワットラックが一体化した多機能ラック）による代替も可		
ダンベル 1～20kg	1 セット	10kg 以上は 2kg 刻みでも可
オリンピックバー	1 本：5 名	スリーブ部：φ50mm、 20kg と 15kg の 2 種類があり、グリップ径が異なります。15kg バーは、重量/握りやすさにおいて女子用です。
カラー（プラスチック）2 個 1 組 カラー（金属）2 個 1 組	2 セット	スリーブ部：φ50mm バー用
バンパープレート ラバープレート	20kg・10kg・5kg 各 2 枚 20kg・10kg・ 5kg・2.5kg 各 4 枚	スリーブ部：φ50mm バー用 (プレートラックなどがあると安全です。) スリーブ部：φ50mm バー用
バンパープレートはオリンピックリフティングでバーをプラットフォームに落下させた時の衝撃を弱めます。オリンピックリフティング以外のエクササイズでも併用できます。		

表記のオリンピックバーやプレート類はラックなどの練習箇所が 1 ヶ所の場合の最低限の個数となります。機器の種類や量・セット数の増減は授業の対象や方法によって調節してください。

例えば 20 名のクラスであっても、複数の教員（助手等含め）が関わり、エクササイズ別のグループを作って授業を実施する場合などは、プラットフォームが 1 台の設置でも問題ありません。また、受講者のレベルによって高重量が必要ない場合は、プレートの種類や枚数などの調整を行ってください。ご不明な点は、お問い合わせください。

## 5. 認定審査の流れ

### (1) NSCA ジャパンによる申請書類の審査

- ア. NSCA-CPT 認定校申請書類を、NSCA ジャパンが審査いたします（認定校審査）。
- イ. 認定校審査で不合格であった場合は、申請却下理由、申請料の一部を返却いたします。  
注) NSCA ジャパン認定校の審査で不合格であった場合、NSCA ジャパン申請料¥16,500 から手数料¥5,500 および送金手数料¥550 を差し引いた金額を返金いたします。

### (2) NSCA ジャパンから米国 NSCA への申請書類の提出

- NSCA ジャパン認定校審査に合格した学校の ERP 申請書類を、NSCA ジャパンから米国 NSCA へ送付し、ERP 認定の申請を行います。  
注) NSCA ジャパン認定校審査に合格後、米国 NSCA の ERP 審査に合格できなかった場合は、NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校として認定されません。

### (3) 米国 NSCA の審査

- ア. 米国 NSCA が ERP 申請書類を審査します。
- イ. ERP 審査の結果は、NSCA ジャパンを通じてご連絡いたします（2025年2月上旬予定）。
- ウ. ERP 審査に合格した場合は、米国 NSCA より、各校へ、ERP 認定証が送付されます。
- エ. 米国 NSCA のウェブサイト、ERP School リストに掲載されます。
- オ. ERP 有効期間は **3年間（2025年3月31日～2028年3月31日）** です。
- カ. ERP 審査で不合格であった場合は、米国 NSCA より、却下理由、申請料の一部が返却されます。  
注) ERP 審査で不合格であった場合のご返金
  - ・米国申請料から手数料\$100.00 を差し引いた金額
  - ・NSCA ジャパン申請料¥16,500 から手数料¥5,500 および送金手数料¥550 を差し引いた金額

### (4) NSCA ジャパンの NSCA-CPT 認定校認定

- ア. 米国 NSCA の ERP 認定を確認できましたら、NSCA ジャパン賛助会員入会手続きのご案内をお送りいたします。NSCA ジャパン賛助会員入会手続きを完了されましたら、NSCA ジャパン NSCA-CPT 認定校として認定し、NSCA ジャパンより NSCA-CPT 認定校認定証をお送りいたします。  
注) 賛助会員年会費¥55,000（税込）  
注) NSCA-CPT 認定校としての認定を維持するためには、継続して NSCA ジャパン賛助会員であることが必要です。
- イ. NSCA ジャパンの機関誌およびウェブサイトにて、認定校として告知いたします。
- ウ. NSCA-CPT 認定校の有効期間は、**3年間（2025年3月31日～2028年3月31日）** です。

## 6. ERP 認定および NSCA-CPT 認定校の更新

ERP 認定および NSCA-CPT 認定校の有効期間は3年間です。3年の有効期間中、NSCA-CPT 認定校の認定を維持するためには、継続して NSCA ジャパンの賛助会員であることが必須です。

- (1) 賛助会員としての継続手続きは、毎年行わなければなりません（有効期限 1 ヶ月半前に、賛助会員継続案内をお送りいたします）。
- (2) ERP 認定および NSCA-CPT 認定校の更新を希望する学校は、認定有効期間最終年度に、更新のための申請手続きを行わなければなりません（認定最終年度 4 月に認定校更新のご案内をお送りいたします）。
- (3) ERP 認定更新の申請料は、1 プログラム\$400.00 です（複数のプログラムの更新を申請される場合は、2 つ目以降のプログラムの申請料は 5%割引の\$380.00 です）。
- (4) NSCA ジャパン認定校更新の申請料は、申請プログラム数にかかわらず、1 校¥16,500 円（税込）です。
- (5) ERP 認定および NSCA-CPT 認定校更新手続きの際は、一部書類の提出が免除されます。詳細は、認定校更新のご案内にてお知らせいたします。

## 7. NSCA-CPT 認定校の特典

- (1) NSCA-CPT 認定校に在籍する学生には、以下の特典が付与されます

### ア. NSCA-CPT 特別認定試験受験に関する特典

- (ア) 認定校生が、NSCA ジャパン認定校 NSCA-CPT 特別認定試験を受験する場合は、出願前に NSCA ジャパンに入会する必要がありません。
- (イ) 認定校生は、NSCA-CPT 特別認定試験を、認定校特別受験料¥35,530（税込）で受験できます。（一般の NSCA-CPT 認定試験受験料は、46,090 円（税込））。
- (ウ) 認定校生が、在学中に NSCA-CPT 特別認定試験を受験できなかった場合あるいは合格できなかった場合は、卒業後 3 年以内は、在籍した認定校の NSCA-CPT 特別認定試験を、在校生と同じ条件で受験することができます。
- (エ) 認定校の、認定された学部（学科、専攻、コース）以外の学部（学科、専攻、コース）に在籍する学生が、当該必須カリキュラムを全て履修し単位を取得した場合あるいは取得見込の場合は、NSCA-CPT 特別認定試験を受験することができます。
- (オ) 科目等履修生について  
認定校を、認定された学部（学科、専攻、コース）にかかわらず卒業した後に、当該必須カリキュラムを全て履修し単位を取得した場合、卒業後 3 年以内は、NSCA-CPT 特別認定試験を受験することができます。

注) 上記（ア）の通り、認定校生は、出願前に NSCA ジャパンに入会する必要はありませんが、その他の NSCA-CPT 認定試験受験条件を満たしていなければなりません。また、NSCA-CPT 特別認定試験合格者が資格認定を受けるためには、合格日（受験日）から 1 年以内に NSCA ジャパンに入会しなければなりません。

注) NSCA-CPT 特別認定試験の受験に係る事務手続き（受験申請手続き、受験料納入等）は、全て、当該認定校が行わなければなりません。

### イ. NSCA ジャパン S&C フォーラム・カンファレンス等の割引受講

認定校生は、学校一括でのお申し込みの場合に限り、認定校生特別割引価格にて、フォーラムおよびカンファレンスに参加することができます。

セミナー会場が認定校の施設である場合は、原則として、当該認定校に在籍する認定校生は、無料で受講することができます。ただし、定員がある場合は、参加人数等を、別途ご案内いたします

## ウ. NSCA 教材の割引購入

- (ア) 学校一括でのお申込みの場合に限り、NSCA ジャパンが参考図書として位置付けている『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 第4版』を15%割引で、『NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版』を20%割引で購入することができます。
- (イ) 上記以外の教材は、学校一括でのお申し込みに限り、認定校割引価格（10%～20%割引）で購入することができます。

## エ. NSCA ジャパンコーチコースへの無料参加

2019年度からスタートしたNSCA ジャパンコーチコースの講習会に、認定校生は、年1回、無料参加することができます。ただし、定員が定められていますので、希望者の人数によりましては、ご希望に添えない場合があります。

注) NSCA ジャパンコーチコースとは

- ・従来のレベルアッププログラムとは異なり、様々なコースを設け、自身にとって興味のあるコースのみを受講できるシステムとした新たな教育プログラムです。

[NSCA ジャパンコーチコース \(https://www.nasca-japan.or.jp/03\\_educate/coach.html\)](https://www.nasca-japan.or.jp/03_educate/coach.html)

- ・資格を所持しない認定校生がコーチコースを受講した場合は、特別認定試験合格後に資格認定を受けると同時に修了証が発行されます。NSCA の資格認定者に対しては、コーチコース受講後に修了証が発行されます。

## オ. NSCA ジャパン Human Performance Center の割引利用

認定校生は、NSCA ジャパン Human Performance Center を認定校特別料金（880円（税込））で利用することができます。

## カ. NSCA ジャパン S&C 海外研修 in コロラド

認定校生は、S&C 海外研修に参加する際に、NSCA ジャパンに入会する必要はありません。

## キ. NSCA ジャパン Human Performance Center における現場実習

NSCA ジャパン Human Performance Center における現場実習を申請された場合、優先的に受け入れます。ただし、1度に受け入れる学生数は、合計3名までとします。

## ク. NSCA ジャパン Human Performance Center の見学およびオリエンテーション

NSCA ジャパン Human Performance Center の見学や、NSCA 認定資格、S&C コーチ、パーソナルトレーナーなどに関するオリエンテーションを無料で受け付けます。

## (2) NSCA-CPT 認定校には、以下の特典が付与されます

### ア. NSCA ウェブサイト等での告知

米国 NSCA ウェブサイト、NSCA ジャパンウェブサイト、NSCA ジャパン機関誌等に、NSCA-CPT 認定校として、学校名を告知します。

## イ. 認定校における告知

NSCA-CPT 認定校であることを、認定校のウェブサイト、募集用パンフレット、ポスター等に告知することができます。その際に、米国 NSCA の **ERP 公式ロゴ**および **NSCA ジャパン認定校の公式ロゴ**を使用することができます。

## ウ. 体カトレーニング検定<sup>®</sup>（トレ検<sup>®</sup>）の実施

認定校特別検定料にて、トレ検<sup>®</sup>団体受検を実施することができます。  
（3 級：1,100 円、2 級：2,200 円（いずれも税込））

## エ. 講師紹介の要請

NSCA-CPT 認定校は、以下の学校主催行事に、NSCA ジャパンからの講師紹介を要請できます。

- A) 認定校主催のストレンクス&コンディショニングやパーソナルトレーニングに関する講習会
- B) 認定校主催の説明会等

注）上記にかかる費用は各学校の負担になります

## オ. NSCA ジャパンウェブサイト認定校専用ページの閲覧

NSCA ジャパンウェブサイト認定校専用ページにて、S&C に関する資料、動画・静止画等を閲覧することができます。

## カ. セミナーやシンポジウム等の共同開催

NSCA ジャパン認定校と NSCA ジャパンが連携して、共同開催セミナーやシンポジウム等を企画し、開催することができます。

## コ. 高校生リクルート用チラシ

NSCA の資格や NSCA ジャパン認定校の説明を含む、リクルート用チラシを作成いたします。

## 8. NSCA ジャパン認定校期間中の申請内容変更に関する手続き

### (1) NSCA ジャパン認定校申請時に提出した書類の必須条件を満たすことができなくなった場合

- ア. NSCA ジャパン認定校の有効期間 3 年の間に、NSCA ジャパン認定校の必須条件を満たすことができなくなった場合は、1 ヶ月以内に、その事実を文書にて、NSCA ジャパンに報告すると同時に、当該条件を満たすための具体的な計画書を NSCA ジャパンに提出してください。
- イ. 条件不適合が発生した日から 6 ヶ月以内に不足条件を満たすことにより、当該有効期間内は、NSCA ジャパン認定校としての認定を保持することが可能です。
- ウ. 条件不適合により、全ての必須カリキュラムを修了できなかった場合は、当該年度の特別認定試験は実施できません。

## (2) NSCA ジャパン認定校申請時に提出した書類の記載事項について変更があった場合

NSCA ジャパン認定校の有効期間 3 年の間に、書類の記載事項に変更があった場合は、1 ヶ月以内に、その事実を文書にて、NSCA ジャパンに報告してください。

## (3) NSCA ジャパン認定校の認定取り消しについて

上記報告書や計画書の提出を怠った場合、あるいは 6 ヶ月以内に不足条件を満たすことができなかつた場合、当該年度の翌年度以降は、有効期間内であっても、NSCA ジャパン認定校の認定が取消されます。

## 9. お問い合わせ

申請方法および申請書類等に関するご不明点については、NSCA ジャパン事務局までお問い合わせください。

NSCA ジャパン 認定校担当

TEL : 04-7197-2064 (平日 11:00~15:00)

E-mail : [erp@nsca-japan.or.jp](mailto:erp@nsca-japan.or.jp)

※本募集要項は 2024 年度申請用です。

申請条件の内容、必要書類等の詳細につきましては、各申請年度により変更となる場合もありますので、2024 年度以降の申請を検討していらっしゃる場合は、必ず NSCA ジャパンまでお問い合わせください。

## 10. 参考資料

＜より良い学習のために推奨されるもの＞

以下は必須条件ではありませんが、学習環境を整えるために備えておくると良い施設条件や機器です。各施設や授業形態および授業内容にあわせて取り入れるための参考にしてください。

施設：推奨条件	
室内環境	適切な冷暖房設備および換気が可能な環境を整備する。 室温は 22~25℃が適温とされています。 換気は 8~12 回/1 時間程度行うと良いとされています。
フロア面積	目安として、レジスタンストレーニングエリア：3.7~4.6m <sup>2</sup> 、ストレッチエリア：4.5m <sup>2</sup> 、その他、有酸素系エリアや他のエクササイズエリアを含めて、受講学生 1 名当たり 10.0m <sup>2</sup> 程度が推奨されます。
壁面鏡	スクワットラック前面に、床から 50cm 以上の高さに設置し、全身が映ることが推奨されます。フォームをチェックすることが可能となり、指導時にも役立ちます。
給水について	利用者が必要に応じて水分補給ができる機器（冷水器等）または持参した飲料を飲むことができるスペースをトレーニングフロア内あるいはフロア外の隣接するエリアに設けることが推奨されます。

機器：推奨条件	
マシン関連	
レッグプレス レッグエクステンション レッグカール ラットプルダウン マルチケーブルマシン	マシンによる高い安定性が得られ、特定の筋群を狙ったエクササイズの実施が可能になります。また、その安定性による安全面により、一般や高齢者に広く利用されています。
その他	
プライオボックス	プライオメトリックエクササイズとなるボックスドリルやデプスジャンプを行う際に利用します。 (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第4版第18章 P546-557 参照)
ウッドバー	木製の棒(金属製のものもある); φ28mm、約180cm、500g以下。 ホームセンター等で購入可能で、オーバーヘッドスクワット等に利用します。 その他、ウォーミングアップやエクササイズのフォーム習得に活用できます。 (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第4版第13章 P319 参照)
ストレッチマット	床面との接点でクッション作用が得られることでストレッチングなどを効果的に行うことができます。
メディシンボール	上半身のプライオメトリックトレーニングとなるメディシンボールスローやパワードロップ等のエクササイズを行う際に使用します。 (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第4版第18章 P558-563 参照)
バンド	両膝に挟むように巻き、姿勢制御をしながらの動作トレーニングやバーに掛けて可変抵抗トレーニングを行う際に使用します。 (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第4版第16章 P454-456 参照)
ストレッチポール	ストレッチングを行う際に使用します。より大きな可動域を出せるような姿勢を保つための台として活用できます。
有酸素エリア	
トレッドミル ステーションナリーバイク	全身持久力の強化やコンディショニングに使用します。 ステーションナリーバイクは下肢のリハビリ時等で体重をすべて掛けることができない際などにも活用できます。 (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第4版第20章 P620-621 参照)
測定エリア	
身長計、体重計、体脂肪計 周径測定用メジャー	アスリートの状態(形態、身体組成)を評価する際に使用します。ニーズにあわせたトレーニングプログラムの処方を行う上で活用できます。 (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第4版第13章 P320-322 参照)