以下の CEU 取得活動をご利用いただくことで、**必要 CEU 数 1.0** を取得して、資格更新手続きが行えるようになります。どのように CEU を取得してよいかわからない資格認定者の皆様は、以下を参考に CEU を取得してみてください。（以下の取得方法を必ず利用しないといけないということではございませんのでご承知おきください。）

【必要 CEU 数を満たすためのロードマップ】

2026 年 11 月中に実施

I. パーソナルディベロップメントを申請して、合計 0.5CEU（カテゴリーC）を取得しましょう。
※パーソナルディベロップメント：自身のブラッシュアップのために行われた活動を自己申告することで 1 年間につき【0.5CEU】を取得できる制度です。2026 年分の申請ができます*ので、申請してください。
※パーソナルディベロップメント：https://mypage.nsca-japan.or.jp/member/ceu/personal-dev

II. 4 本の動画を購入して、合計 0.5CEU（カテゴリーA）を取得しましょう。
1. ★CEU 有★【コーチコース】レジスタンスエクササイズ（フリーウェイト・マシーン）コース （0.1CEU）
2. ★CEU 有★女性アスリートのスポーツ外傷・障害予防とパフォーマンス向上にむけて （0.1CEU）
3. ★CEU 有★女性を対象とした S&C における基礎と応用 （0.15CEU）
4. ★CEU 有★栄養面から考える暑熱対策（0.15CEU）

⇓

11 月中にⅠ－Ⅱを実施して
取得 CEU 数 1.0／必要 CEU 数 1.0
まで取得して必要 CEU 数を満たすことができます。

2026 年 11 月末～2026 年 12 月 31 日（木）

必要 CEU 数が貯まった*ことが確認出来たら、2026 年 12 月 31 日までに忘れずに資格更新手続きを行いましょう。

* https://nsca-japan.or.jp/certification/recertification/overview/#p3