以下の CEU 取得活動をご利用いただくことで、**必要 CEU 数 6.0** 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. **【2026 年 12 月 11-12 日実施】NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2026** を 2 日間分申し込みましょう。申込期限等は十分にご注意ください。2 日間分で合計 2.0CEU（カテゴリーA）を取得しましょう。（CEU の付与は 2026/12/14－12/18 の間に行う予定です。）
※カンファレンスページ：https://nsca-japan.or.jp/seminars/?tab=2

II. パーソナルディベロップメントを申請して、合計 1.5CEU（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。2024 年分まで遡って申請できます*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

III. 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－Ⅲを実施して
取得 CEU 数 2.0（上記Ⅰの 2.0CEU は下記Ⅴで確定）／必要 CEU 数 6.0
まで取得しましょう。

2026 年 12 月 18 日（金）まで

IV. CEU クイズを解答して、合計 2.0CEU（カテゴリーD）を取得しましょう。正答率 7 割以上の正答で 0.1CEU または 0.2CEU（カテゴリーB）を取得できます。（CEU クイズのタイトルに「【無料】」と入っているものは 0.1CEU、それ以外は全て 0.2CEU のクイズで、1 回の解答につき手数料が税込 1,100 円かかります。）
https://mypage.nsca-japan.or.jp/ceu-quiz

V. Ⅰ.で申し込んだ、NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2026 の 2 日間受講による合計 2.0CEU（A）が 12/14（月）-18（金）に付与されます（予定）

⇓

12 月 18 日までにⅣを実施して
取得 CEU 数 6.0／必要 CEU 数 6.0 となり、
必要 CEU 数を満たすことができます。

2026 年 12 月 18 日（金）～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