

# トレーニングインストラクター養成科（託児）

～人生100年時代を支えるトレーニング指導者の育成～

## 自信を持って生きる未来を拓こう！

申込締切  
**2月20日**  
受講生募集



「今日も楽しかった！」  
その一言が最高の報酬です！

「リラクゼーション&パーソナルトレーニングスタジオWILL」  
パーソナルトレーナー 村永さん（令和2年3月修了）



「トレーニングをしたら身体の違和感がなくなった」お客様の笑顔で私も元気に！

「studio 03」  
パーソナルトレーナー 甲斐さん（令和5年3月修了）

### 美と健康・スポーツを支える職業！やりがいのある毎日を送っています！

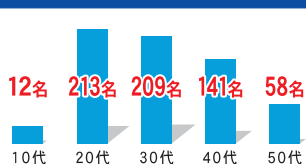
主な就職先

- 福岡市内公共体育館【トレーニング指導員】
- 介護施設【デイサービス機能訓練補助】
- 24時間フィットネスジム【ジムインストラクター・パーソナルトレーナー】
- 福岡地域大手トレーニングジム【パーソナルトレーナー】
- 各整骨院／リラクゼーション施設など多数

※過去実績

### トレーニング経験不要！あなたの職業スキル向上を全力サポート！

これまでの受講者数633名



パートナーストレッチの実務演習



フリーウイトで部位別トレーニング



初心者でも分かり易いと評判の座学



受講料  
無料

見学会随時受付中！  
まずは、訓練内容をご見学下さい。  
スポーツ未経験の方も沢山受講！



（一社）全日本コンディショニングコーチ協会  
〒816-0802 春日市春日原北町4-20-2 シャッポール春日原2F

訓練コース番号 5-07-40-002-20-0302  
訓練実施施設 （一社）全日本コンディショニングコーチ協会春日原教室

☎ 092-5888-6555

✉ info@ncca.jp

担当：田中

詳しくはウラ面をご覧ください。

■訓練期間 令和8年3月19日(木)～令和8年9月18日(金)

■訓練時間 9:30～16:00

■訓練場所 春日市春日原北町4-20-2F  
(JR春日駅徒歩4分 西鉄春日原駅徒歩3分)  
※駐車場なし、近隣にコインPあり(有料) ※駐輪場なし、近隣に市営駐輪場あり(無料)

■受講料 無料

■自己負担 教材費 9,295円

※受講決定後、令和8年3月13日(金)までに受講辞退の連絡がない場合は、テキスト代(9,295円)を負担していただきます。  
※託児サービス利用者は実費負担があります。

■募集期間 令和8年1月23日(金)～令和8年2月20日(金)

■募集定員 30名 ※受講申込者が定員の半数に満たない場合は、訓練が中止となる場合があります。

■訓練対象者の条件 自宅にパソコン等の情報通信機器を備え、通信費の負担ができる方  
(オンライン訓練実施時、希望者のみ)

■修了後に取得できる資格(任意受験)

ボディメイクインストラクター 認定機関(一社)全日本コンディショニングコーチ協会  
フィジカルトレーニングコーチBASIC 認定機関(一社)全日本コンディショニングコーチ協会  
フィジカルトレーニングコーチADVANCE(運動機能訓練指導者) 認定機関(一社)全日本コンディショニングコーチ協会

■託児サービス(送迎はありません)

託児サービスは生後10ヶ月以上から対象です。  
託児施設の利用条件、託児サービスの内容につきましては訓練実施施設にお問い合わせください。  
申込者多数の場合や託児施設の都合等により託児サービスが利用できない場合があります。

## 受講までの流れ

## ★ 求職者支援制度の対象者★

求職者支援訓練を受講するためには、原則として「特定求職者」としての要件を満たす必要があります。  
※詳しくは住所管轄のハローワークにお問い合わせください。1. 訓練の詳細は当協会NCCAへ  
お問い合わせください

## 2. 管轄のハローワークで手続き

- 求職の申し込みをする。
- 職業相談を受ける。
- 職業訓練受講希望の申し出

現在有する技能、知識と労働市場の状況から判断して就職するための職業訓練を受講することが必要と判断された方に対して、適切な訓練コースの受講申込書が交付されます。  
《初回の相談時には、受講申込書は交付されませんので、2月19日(木)までに住所地を管轄するハローワークで初回相談を行う必要があります。》

## 3. 受講申込書の提出

- 募集期間内に(一社)全日本コンディショニングコーチ協会春日原教室までご提出願います。

## 4. 選考会のご案内

- 電話にて面接時間のご連絡。

## 5. 選考会

- 日時/令和8年3月3日(火) 9:40～
- 選考方法/面接
- 選考会場/春日原教室
- 持参品/特になし

## 6. 選考結果発送日

- 通知日/令和8年3月6日(金)
- 選考結果を郵送いたします。

## 経験豊かな講師陣に充実のカリキュラム

## ◆解剖学

骨、関節、筋肉の構造と機能、運動神経系の仕組み

## ◆生理学

生体の機能・特性、呼吸循環器系の役割、神経系の基礎知識、エネルギー代謝と内分泌系、脳と感覚、運動と筋収縮

## 学

## ◆トレーニング科学

ストレングストレーニングの基本、トレーニングの基本原理、エネルギー供給システム

## 科

## ◆コンディショニング

身体の状態・状態の把握と改善方法、栄養学、食事管理、健康管理

## 講

## ◆トレーニングプログラム

ヒアリングの方法、目的(ボディメイク、健康維持、低体力者、アスリート)に合わせたトレーニング計画とプログラムの作成方法

## 座

## ◆実践スキル講習

コミュニケーションスキル、心理学、コーチングスキル、メンタルトレーニングスキル、個人情報の保護、SNS等を利用する際の注意点、安全衛生(3H)

## ◆就職支援

履歴書、職務経歴書の作成の方法、面接の受け方、ジョブ・カードの作成方法

## ◆トレーニング演習

ウエイトトレーニング、部位別の筋力トレーニング、スピードトレーニングの方法と指導手順

## ◆測定評価演習

アライメントチェック、関節可動域評価、動作の不良分析、姿勢改善のトレーニング

## ◆体幹トレーニング

体幹の強化とバランス改善のためのトレーニング方法と指導手順、目的に合わせた体幹トレーニングの指導方法

## 実

## ◆ピラティス

呼吸法、ピラティスエクササイズの実践と指導手順

## 技

## ◆実務演習

教室・イベントの企画から実践までの演習、レクレーション、グループレッスンの企画実践演習

## 講

## ◆プログラム演習

クライアントの目的(ボディメイク、健康維持、アスリート技術向上)に合わせた、トレーニング計画とトレーニングプログラムの作成演習

## 座

## ◆ストレッチ

静的ストレッチ、動的ストレッチ、PNF法、パートナーストレッチの手法、指導手順

## ◆指導演習

状況別(パーソナル、グループ、チーム)に、目的(ボディメイク、健康維持、介護予防、アスリートの技術向上)に沿った実践演習

## ◆総合演習

ヒアリングから目的の理解、トレーニング計画に沿ったプログラムの作成、指導実践、プログラム修正までの演習

## 訓練目標(仕上がり像)

トレーニングの基礎を理論・実技の両面から理解し、スポーツトレーニング指導や介護予防の運動など、個々の体力や目的に応じたトレーニングメニューを作成し、指導ができる人材を育成。

## 訓練概要

身体の仕組みから詳しく学習することで、個々の体力や目的に応じたトレーニングメニューを実際に作成し、指導ができるようになる。また指導者として必要なコミュニケーションスキルやプレゼンテーションスキルを学ぶ。一部オンラインコース対応(キャリアコンサルタントのみ)

## 職業訓練受講給付金

求職者支援訓練を受講する方が一定の要件を満たす場合に、月額10万円+通所手当が支給されます。  
※詳しくは住所地を管轄するハローワークにお問い合わせください。