

リアルフィジカルトレーナーズ パーソナルトレーナーアカデミー
カリキュラム概要

Real Physical Trainers
Personal Trainer Academy

合計講習時間
105時間

講習項目		講習時間	担当講師
1	基礎 ストレングス&コンディショニング理論	15時間	細屋 直道
	a.基礎理論 I		
	b.基礎理論 II		
	c.基礎理論 III		
	d.応用 I		
	e.応用 II		
2	基礎 ストレングス&コンディショニング実技	18時間	細屋 直道
	a.基礎実技 I		
	b.基礎実技 II		
	c.応用 I		
	d.応用 II		
	e.パートナーストレッチ実技		
3	基礎 スポーツ医学	24時間	上野 嘉隆
	a.基礎解剖学 I (内臓系)		
	b.基礎解剖学 II (運動器・神経系)		
	c.基礎運動生理学		
	d.スポーツ外傷学		
	e.		
4	基礎 スポーツ栄養学	24時間	岩澤 映子
	a.基礎栄養学		
	b.実践栄養学		
	c.トレーニングと栄養		
	d.食事分析		
	e.実践演習		
5	応用 パーソナルトレーナー学	15時間	西原 正成
	a.リアルフィジカルトレーナーズ理論		
	b.コーチングテクニック		
	c.カウンセリングテクニック(演習)		
	d.プログラムデザイン(応用)		
	e.現場実習		
6	応用 ビジネススキル(営業)	9時間	小林 勝裕
	a.パーソナルトレーナー業界の把握		
	b.自己分析・表現、接客接遇		
	c.具体的な営業手法(クライアントの獲得)・目標設定		
	d.パーソナルトレーナーツールの作成・顧客管理		
	e.個人情報の取り扱い(個人情報保護法)		
7	修了試験	4時間	-
	a.筆記試験		
	b.実技試験		
	c.口頭試問		

※修了試験合格者へ



リアルフィジカルトレーナーズ 認定パーソナルトレーナー(RPT-CPT)
修了試験合格者へは、上記認定証の発行を行ないます。