

# National Strength & Conditioning Association (NSCA)

全米ストレングス&コンディショニング協会

## NSCA-Certified Personal Trainer (NSCA-CPT)

認定パーソナルトレーナー

# National Strength & Conditioning Association (NSCA) 全米ストレングス&コンディショニング協会

## 全米資格試験認定委員会

### (NCCA: National Commission for Credentialing Agency)

米国フィットネス産業界は、適切なサービスを提供するための基準とガイドライン作成に着手。インターナショナル・ヘルス・ラケット&スポーツクラブ協会(IHRSA)は、2006年1月1日をもって、会員であるクラブに対し、資格認定組織 / 団体から発行された有効な認定資格所持者を雇用する旨の通達を出した。

さらにIHRSAは資格認定団体の質の基準を確立する活動を26年間にわたり継続している点を考慮し、NCCAを認定機関として指定した。

また、その他の資格認定組織も、高等教育認定協会や米国教育省などの独立した第三者による認定機関から認定されている場合には、基準を満たす資格認定組織として承認した。



# NSCA認定パーソナルトレーナー認定試験



- NSCAは2001年に基準に対するステイメントを作成し、2009年に基準とガイドラインを更新した
- パーソナルトレーナーの教育、トレーニングおよび認定試験に取り組み、**1993年にNCCAにより認定を受けた業界初の資格認定団体**である
- 2006年6月に第1回の認定試験を開始し、現在は世界150カ所にて実施されている  
(CSCSの試験は、1985年6月に第1回を実施)

# NSCA認定パーソナルトレーナーの基準とガイドライン

- 「基準とガイドライン(standards and guidelines)」は、パーソナルトレーニングなどの専門職に関する適切な業務要件を定める
- 資格認定(certification)は、特定の団体の能力を評価する
- 認定(accreditation)は、当該団体の教育プログラムまたは資格認定試験(もしくはその両方)が、所定の基準を満たしていることを正式に承認する

# NSCA認定パーソナルトレーナーとは

契約したクライアントと1対1 (※) で、エクササイズ指導を行う職業

(※) 1対複数の場合もある

- 対象となるクライアント

スポーツ選手だけでなく、健康、体力作りを目的とした一般の人、医療的な問題を抱え、リハビリテーションを目的とした人など多岐にわたる。そのため、様々な目的に応じたエクササイズプログラムを作成し、指導を行うことができるよう、幅広い知識が必要になる。

- エクササイズのニーズと目標

プログラムの進行段階に沿って変化し、各段階において個々のコンディショニング要素を発達させるためのプログラムと、そのレベルを維持するためのプログラムの両方が必要になる。

# NSCA認定パーソナルトレーナーの役割

1. 栄養指導
2. 健康チェック
3. テスト方法
4. 運動処方
5. 特別な人を対象としたトレーニングプログラムの立案
6. 安全で効果的なトレーニングプログラムの立案
7. ケガの予防
8. 用具の選択、組み立て、設置

# ストレングストレーニングとは

- 筋力(strength)

1つの筋または筋群が特定の運動速度と特定の運動パターンで発揮できる最大の力である。

- ストレングストレーニングとは

同義語⇒「ストレングストレーニング、ウェイトトレーニング、レジスタンストレーニング」  
通常何らかの器具によって加えられる外力に抵抗して筋肉が運動するエクササイズを意味する。

- ストレングストレーニングという言葉には

プライオメトリックスやヒルランニングを含めた広範囲なトレーニング様式が含まれ、  
通常は一般的なレジスタンストレーニングについて言及する場合は『ウェイトトレーニング』を用いる。

**ボディビルは筋肉美を競い合う競技であって『ストレングス』の範疇ではない**

# コンディショニングとは

- フィットネスを構成するさまざまな要素

**レジスタンス** (筋持久力、筋力、パワー)、プライオメトリックス、アジリティ、スピード、柔軟性、全身持久力、局所持久力、スキルのトレーニングや栄養といった多くの要素から成り立つ。

- コンディショニングとは

フィットネスを構成するさまざまな要素を向上させること。

※コンディショニングにもストレンクスが含まれるが、フィットネスを構成するさまざまな要素の『核』が筋力(ストレンクス)であり、それを強調するために『**Strength & Conditioning**』と二重表記している

- レジスタンストレーニングの位置づけ

筋力を効率よく鍛えるレジスタンストレーニングは重要であるが、コンディショニングの中の1つでしかない。

トータルコンディショニングプログラムの構成要素は、個人のニーズと目標によって決まる。



# なぜパーソナルトレーナーが必要なのか

## ● 選手の健康と安全を守る

**選手たちは健康と安全を最優先に考える権利を持っている。**

多くの人が、団体もしくは個人で定期的にスポーツ活動に参加している。スポーツをするということは様々な良い効果がある反面、傷害が起こりえる状態に選手自身が身をおくことになる。

## ● 傷害の予防

コーチが最も心を砕くのは選手の傷害予防である。

間違ったコンディショニング方法が、スポーツ傷害の主な原因の一つであることを認識すべきである。

**傷害の危険性を最小限に抑え、競技力を最大限に発揮するための年間を通したコンディショニングプログラムが必要になる。**

特に、ケガが起こる部位は軟部組織(筋・靭帯・腱)に集中する。基礎筋力をコンディショニングすることでケガの発生率は減少する。

## ● 前青年期、高齢者、妊婦に対し、適合する多くの指針をそれぞれのエクササイズに組み込む

前青年期、高齢者、妊婦の3つの対象グループに対する

一般的なトレーニング論と特異的なエクササイズのガイドラインを用い、

心肺系の機能を高めるための有酸素性持久カトレーニングに加えて、筋機能を高めるためのレジスタンストレーニングを安全に実施することが必要になる。

# パーソナルトレーナーの活動場所

- カテゴリー

オリンピック  
パラリンピック  
プロフェッショナル  
社会人  
大学生  
高校生  
中学生  
小学生  
  
幼児  
一般人  
高齢者

- 業務内容

個人指導

- 指導場所

国の施設  
チームの施設  
学校の施設  
フィットネスクラブ  
クライアントの家

## NSCA認定パーソナルトレーナーとは

- 運動科学系の専門学校や運動科学やその他関連分野の学士号を取得し、全米ナショナルストレングス&コンディショニング協会のパーソナルトレーナーの認定を取得した者。  
(日本支部にて日本語での受験が可能)
- 健康フィットネス活動にて体力レベルを評価し、ペリオダイゼーション(期分け)、トレーニングプログラム計画の変数を用いる。そして、トレーニングプログラムを立案し、クライアントに対し傷害を予防しながら最良のフィットネスを獲得することに貢献する者。

## パーソナルトレーナーの業務内容

- 栄養に関するアドバイス
- 健康チェック
- トレーニングプログラムの計画と実行
- 設備設計やメンテナンス
- データベースの管理による記録とその保守
- ペリオダイゼーション計画やプログラム計画の立案
- 特別な人を対象としたトレーニングプログラム計画の立案
- 各種トレーニングの指導とデモンストレーション

例: オリンピックリフティング、ウェイトトレーニング、  
スピードトレーニング、アジリティトレーニング、  
プライオメトリックトレーニング、メディシンボールトレーニング

## パーソナルトレーナーは何を援助できるのか

- 選手のケガの予防および競技パフォーマンス向上を支援するために

清潔で安全かつ専門的な環境を整え、定められた時間内で継続的、合理的、そして体系的にトレーニングができる手段を提供する。

競技パフォーマンスの向上を目指す選手の努力を支援する。

クライアントの傷害を予防しながら最良のフィットネスプログラムを提供。

クライアントに対し栄養のアドバイス、健康チェック、テスト方法、および運動処方提供、特別な人を対象としたトレーニングプログラムを提供。

## NSCA認定パーソナルトレーナーの資質

- フィットネス産業は、適切なサービスを提供するための基準とガイドラインを作成している。なかでもアメリカスポーツ医学会(ACSM)と全米ストレングス&コンディショニング協会(NSCA)は、この取り組みの最前線に立ってきた。
- 専門学校や大学にて運動科学やその関連分野の学問を修得し、米国ストレングス&コンディショニング協会の認定パーソナルトレーナーの資格を取得したもの。(日本支部にて日本語での受験が可能)。
- フィットネス活動を行うクライアントへ安全で効果的なスクリーニング、適切な活動の推奨や運動処方作成、トレーニングおよびエクササイズの適切な提供と監督、さらに必要な場合の緊急時対応の有効な実施などに貢献する者。