

STRETCH

パーソナルストレッチトレーナー

IBMA 認定 資格取得コース

国際ボディメンテナンス協会 (IBMA) が発行するパーソナルストレッチトレーナーの資格取得コースです。

マッスルナビゲーション (触診法) や姿勢チェック・改善、ストレッチテクニックなど、ストレッチにおける必要な技術を習得し、身体理論に基づいたストレッチを提供できるトレーナーを目指します。

その筋肉はどこからどこまで繋がっているのか? どの筋肉をストレッチをするべきなのか? など、カラダの仕組みに対する理解を深めることで、一人一人の身体構造に合わせたストレッチの提供が出来るようになります。

全身40部位の筋肉に対するストレッチ法を、1部位に対して数種類のストレッチテクニックを紹介しながら、マット・ベッドの両方で対応できる60分(ベーシック)~90分(アドバンス)程度のパーソナルストレッチのサービスを提供するスキルを習得していきます。(メニューの組み方によって120分以上も可能です)

BASIC 3級

IBMA 認定 パーソナルストレッチベーシックトレーナー資格取得コース

ストレッチ特有の効果や種類などのストレッチ理論、全身24部位の筋肉に対するストレッチの基本的なテクニックを習得します。パーソナルストレッチのやり方と詳細なコツだけでなく、身体に触れ合いながら解剖学を理解することで、体感として身体の仕組みを深めることができます。

ベーシック資格を取得すると、マット・ベッドの両方で対応できる60分程度のストレッチのサービスを提供するスキルが習得できます。



ADVANCE 2級

IBMA 認定 パーソナルストレッチアドバンストレーナー 資格取得コース

17部位の筋肉のマッスルナビゲーション (触診法) や姿勢改善アプローチを学び、インナーマッスル(深層筋)にもアプローチするストレッチ法を習得します。肩こり・腰痛などの慢性痛改善、ボディメイク、スポーツパフォーマンスアップなど幅広いコンディショニングアプローチを提供できるスキルが身につきます。アドバンス資格を取得すると、マット・ベッドの両方で対応できる90分程度のストレッチのサービスを提供するスキルが習得できます。



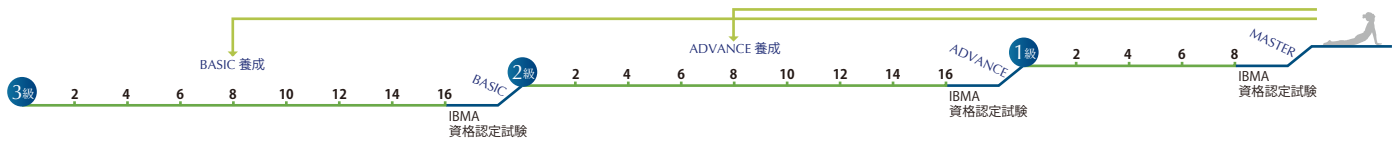
MASTER 1級

IBMA 認定 パーソナルストレッチマスタートレーナー資格取得コース

資格コース指導法を学び、ベーシック・アドバンストレーナーの育成が出来る資格の取得を目指します。養成スクール講師を目指す方のためのコースですので指導経験も必要とされます。資格取得後はトレーナー養成講師としてのブランドがつくだけでなく、IBMAのブランド力を活かした利益率の高い認定校の開講が可能になりますので、将来フリーランスや独立開業したい方におすすめのコースです。

※マスターインストラクター資格取得コースはIBMA主催講習になります。

カリキュラム



| BASIC 3級 | ADVANCE 2級 | MASTER 1級 |
|---|--|---|
| 第1回 ストレッチベーシック① <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ理論 ・基礎解剖学 (筋肉・骨・関節の動き) ・下腿部のストレッチ法 (腓腹筋・ヒラメ筋) | 第1回 ストレッチアドバンス① <ul style="list-style-type: none"> ・マッスルナビゲーション・姿勢チェック法 ・骨盤周辺筋のストレッチ法 (腸腰筋) ・大腿部のストレッチ法 (縫工筋) | 第1回 ストレッチマスター① <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチベーシック資格コース指導法 |
| 第2回 ストレッチベーシック② <ul style="list-style-type: none"> ・大腿部のストレッチ法 (長内転筋・薄筋・大腿二頭筋・半腱/半膜様筋) ・臀部のストレッチ法 (大臀筋) | 第2回 ストレッチアドバンス② <ul style="list-style-type: none"> ・体幹部のストレッチ法 (多裂筋・回旋筋) ・大腿部のストレッチ法 (大腿筋膜張筋) ・骨盤周辺筋のストレッチ法 (腰方形筋・深層外旋六筋) ・下腿部のストレッチ法 (前脛骨筋・後脛骨筋) | 第2回 ストレッチマスター② <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチベーシック資格コース指導法 |
| 第3回 ストレッチベーシック③ <ul style="list-style-type: none"> ・臀部のストレッチ法 (中臀筋) ・体幹部のストレッチ法 (脊柱起立筋・大胸筋) ・大腿部のストレッチ法 (大腿直筋) | 第3回 ストレッチアドバンス③ <ul style="list-style-type: none"> ・背部のストレッチ法 (大円筋・菱形筋) ・体幹部のストレッチ法 (前鋸筋) ・肩深層筋のストレッチ法 (棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋) | 第3回 ストレッチマスター③ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチアドバンス資格コース指導法 |
| 第4回 ストレッチベーシック④ <ul style="list-style-type: none"> ・体幹部のストレッチ法 (広背筋) ・肩部のストレッチ法 (三角筋・僧帽筋) ・腕部のストレッチ法 (上腕二頭筋・上腕三頭筋) ・ストレッチのフロー (23 部位・約 60 分) ・試験対策・復習 | 第4回 ストレッチアドバンス④ <ul style="list-style-type: none"> ・頸部のストレッチ法 (肩甲挙筋・胸鎖乳突筋) ・ストレッチのフロー (40 部位・約 90 分) ・試験対策・復習 | 第4回 ストレッチマスター④ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチアドバンス資格コース指導法 |

パーソナルストレッチベーシックトレーナーコース料金 ¥108,900

パーソナルストレッチアドバンストレーナーコース料金 ¥118,800

パーソナルストレッチマスタートレーナーコース料金 ¥132,000※3

※1 カリキュラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※2 資格コース申込者は、IBMA 個人会員入会金 3,000 円・初年度年会費 5,000 円が無料になります。

※3 マスター登録申請時に、別途 IBMA 認定校加盟料が 50,000 円、年会費 50,000 円が発生します。複数のマスター資格を保持しても年会費は各 50,000 円のみとなります。