

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。

ランドマーク(触診法)や筋バランスチェック法、ストレッチテクニックなど、パーソナル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。

BASIC 3級

IBMA 認定 パーソナルストレッチ ベーシクトレーナー資格取得コース

.....
カラダの仕組みに対する理解を深め、ストレッチの基本的なテクニックを習得します。



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

.....
関節可動域 (ROM) や触診法を学び、深層筋にもアプローチするストレッチ法を習得します。



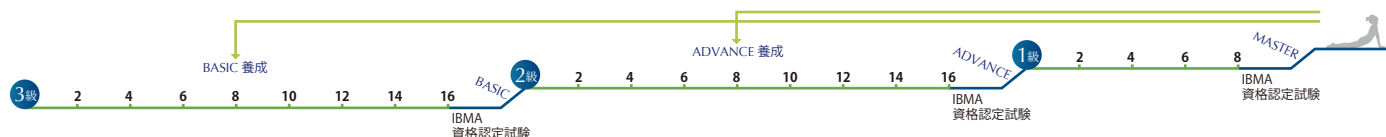
MASTER 1級

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、ベーシクトレーナー・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。資格取得後はIBMAのバックアップにより認定校や認定教室の開講が可能になります。

※マスタートレーナ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 解剖学①	2単位	第1回 解剖学②	2単位	第1回 ストレッチマスター①	2単位
<ul style="list-style-type: none"> 基礎解剖学 (筋肉・骨・関節の動き) 		<ul style="list-style-type: none"> 関節可動域 (ROM) 触診テクニック・ランドマーク 足部の構造とストレッチ法 		<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①	2単位	第2回 ストレッチアドバンス①	2単位	第2回 ストレッチマスター②	2単位
<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ理論 下腿部のストレッチ法 (腓腹筋・前脛骨筋) 体幹部のストレッチ法 (脊柱起立筋) 大腿部のストレッチ法 (長内転筋・薄筋・大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋) 		<ul style="list-style-type: none"> 大腿部のストレッチ法 (縫工筋・腸脛靭帯・膝窩筋) 体幹部のストレッチ法 (鎖骨下筋・前鋸筋・小胸筋・大円筋・菱形筋) 		<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②	2単位	第3回 ストレッチアドバンス②	2単位	第3回 ストレッチマスター③	2単位
<ul style="list-style-type: none"> 臀部のストレッチ法 (大臀筋・中臀筋・深層外旋六筋) 体幹部のストレッチ法 (多裂筋) 下腿部のストレッチ法 (ヒラメ筋) 大腿部のストレッチ法 (大腿直筋) 骨盤周辺筋のストレッチ法 (腸腰筋・大腿筋膜張筋・恥骨筋) 		<ul style="list-style-type: none"> 体幹部のストレッチ法 (肋間筋・腹横筋) 肩深層筋のストレッチ法 (棘上筋・棘下筋・肩甲下筋・小円筋) 腕部のストレッチ法 (烏口腕筋・円回内筋・回外筋) 		<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③	2単位	第4回 ストレッチアドバンス③	2単位	第4回 ストレッチマスター④	2単位
<ul style="list-style-type: none"> 体幹部のストレッチ法 (広背筋・大胸筋・腰方形筋) 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 試験対策・復習 		<ul style="list-style-type: none"> 頸部のストレッチ法 (斜角筋・胸鎖乳突筋) 頭部のストレッチ法 (頭板状筋・側頭筋・表情筋) ストレッチのフロー 試験対策・復習 		<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 ¥99,000 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 ¥108,000 パーソナルストレッチマスタートレーナーコース料金 ¥120,000※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 全ての資格コース表示価格には、テキスト・認定資格試験料 10,000円・IBMA 個人会員入会金 3,000円・初年度年会費 5,000円が含まれております。

※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。