

ダイエット&シェイプトレーナー

養成カリキュラム

回数	時間数	実技	座学
1	3時間	セルフストレッチ①	ダイエットとは？ 適正な体脂肪率の理解 静的ストレッチの有効性と注意点 (ルースネステスト)
2	3時間	セルフストレッチ② 初心者向け筋トレプログラム実践①	シェイプの概念 関節可動域について (静的ROM、動的ROM)
3	3時間	セルフストレッチ③ 初心者向け筋トレプログラム実践②	トレーニング変数 (種目、回数、セット数、頻度の目安) 筋肥大のメカニズム
4	3時間	セルフストレッチ④ ペアストレッチ① (ベンチ利用) 下半身トレーニング	上記、復習
5	3時間	下半身トレーニング② ペアストレッチ② (ベンチ利用) 体幹トレーニング	姿勢の概念 (骨盤前傾タイプ) トレーニングシステム①
6	3時間	体幹トレーニング② (スタビライズ) 上半身トレーニング	姿勢の概念 (骨盤後傾タイプ) トレーニングシステム②
7	3時間	トレーニング BIG3 ① (ベンチプレス) 立位セルフストレッチ①	トレーニング計画の作成方法①
8	3時間	トレーニング BIG3 ② (デットリフト) 立位セルフストレッチ②	トレーニング計画の作成方法②