

ベーシックトレーナー養成カリキュラム

回数	時間数	項目	内容
1	4時間	バランスボール基礎	球面のボールで座る、仰向け、うつ伏せ、横向き姿勢をつくりながらトレーニングを行ないます。身体の左右差が分かりやすく、姿勢を整えます。筋トレのフォームが格段によくなります。
2	4時間	バランスボール応用	ストレッチ、徒手抵抗などマンツーマンで使える内容を行ないます。 クライアントの身体的クセを探すのに最適。
3	4時間	ミニボール	バランスボールでは行なえない膝立ち姿勢、挟む、踏む等を利用したトレーニングをご紹介します。
4	3時間	リスト&アングルウェイトトレーニング メディシンボールトレーニング	ウェイトトレーニングでは意識が行ないにくい細かな筋肉を刺激。動作自体に負荷をかける事が利点。ボディーラインを整えるトレーニングとして使い勝手が良い。 2～3kgのボールを用いてパワートレーニングを行ないます。全身運動で心拍数も高まる為、ダイエットのトレーニングとしても使用可能。

◎自宅でも行なえる。ジムだけでなく、出張トレーナーも活用が可能。

◎現在、基礎のウェイトトレーニング、ストレッチの指導は既に行なっているが伸び悩んでいるトレーナーやインストラクターにお勧め。

明日からクライアントに使える鮮度の高いトレーニング内容。