

日本コアコンディショニング協会  
認定制度改定についての解説

# マスター トレーナーへの道

## 目次

1. 認定制度変更の概要について
  - 現在マスタートレーナーを目指しているあなたは
2. コアコンディショニングを学びたい！
  - 認定ベーシックインストラクターのあなたは
  - 認定アドバンストレーナーのあなたは
3. 特定分野のスペシャリストになりたい！
  - さらに深く学びたいあなたは
4. コアコンディショニングトレーナーを育成したい！
  - 講師養成システムについて
5. よくある質問
  - 価格表等



# 1. 認定制度変更の概要について

現在、トレーナーや指導者の協会は多く存在しますが、大きく発展していく協会とそうではない協会には「ある違い」があるようです。それはアウトプットに責任を持って教育しているかということです。

JCCA は今後もアウトプットを意識した教育を基本とし、トレーナー資格認定カリキュラムの見直し、講師養成課程の整備、専門性を高めたスペシャリスト制度の新設を新年度より実施いたします。

## 1) マスタートレーナー認定制度

マスタートレーナーに求められる要素は次の3項を定めました。

### ① 発育・発達をしっかりと説明できる力

コアコンディショニングは発育・発達過程に沿って進められるコア機能再学習エクササイズです。基本に返り人間の発育・発達について理解し、それをクライアントにしっかりと説明しながらエクササイズを進めていく力を身につけていきます。

### ② コアコンディショニングを完結できる力

ご存じの通りコアコンディショニングにはコアリラクゼーション(リアライメント)、コアスタビライゼーション、コアコーディネーションの3段階を基本としています。マスタートレーナーはこの流れに沿ってエクササイズを組み立て、指導し、クライアントの満足を引き出す力が求められます。

### ③ 自ら考え、相手に伝える力

コアコンディショニングは常に進化していきます。初期のベーシックセブンが多くの方の意見をいただきながら改良を加え今の形になっているように、現在の常識にとらわれずより良い方法を考える力を大切にしていきます。

また、私たちの仕事は常に人を相手にしています。せっかく良い方法を考えていてもクライアントに伝わらなければ意味がありません。常にクライアントがどう感じ、どう変わるかを意識して指導する力が求められます。

## 2) マスタートレーナー（MT）取得までの流れと移行期の特別対応

■下記のようにアドバンスト認定からの流れが変わります。

	旧システム	新システム（2009年4月から）
マスター認定試験 受験資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認定アドバンストトレーナーの取得</li> <li>●必須ワークショップの受講                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・コアリラクゼーション応用</li> <li>・姿勢評価と機能解剖学</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認定アドバンストトレーナーの取得</li> <li>●ステップアップセミナー受講での5単位                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▼発育発達からひも解くコア（1単位）</li> <li>▼骨盤・胸郭コンディショニング（1単位）</li> <li>▼コスタビライゼーション（1単位）</li> <li>▼コアコーディネーション（1単位）</li> <li>▼パフォーマンスアセスメント（1単位）</li> </ul> </li> </ul>
受験方法	認定セミナー（2日間）の内容 1日目 <ul style="list-style-type: none"> <li>●発育発達に沿った指導法</li> <li>●コスタビライゼーション座学</li> </ul> 2日目 <ul style="list-style-type: none"> <li>●コアコーディネーション座学、実技</li> </ul> 2日目午後 <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記試験（100問 90分）</li> <li>●3ヶ月間の実技レポート試験の案内</li> </ul>	認定試験 <ul style="list-style-type: none"> <li>●1次試験                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・筆記試験</li> </ul> </li> <li>●2次試験                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレゼン試験</li> </ul> </li> </ul>

■現在MTではないが、2008年度までに「マスター認定セミナー」並びに「マスター必須WS（コアリラクゼーション応用／姿勢評価と機能解剖学）」が受講者は下記の移行表をご参照ください。

▼制度変更に伴う単位移行表

旧制度	新制度
コアリラクゼーション応用	➡ 骨盤・胸郭コンディショニング（1単位）
姿勢評価と機能解剖学	➡ パフォーマンスアセスメント（1単位）
マスター認定セミナー	➡ 発育発達からひも解くコア（1単位）
	➡ コアコーディネーション（1単位）
対応セミナーなし	コスタビライゼーション（1単位）

※対応するセミナーを受講していれば対応表の単位取得を認めます。

ただし、内容がさらに充実しているため再受講を推奨します。その際の受講料は無料です。

上記の無料制度を「移行期の特別対応」としこの有効期限を平成23年3月31日とします。

### 3) 再受講制度

■2009年度からJCCA協会会員様サービスとして、『再受講制度』を設けました。名前通り、同タイトルセミナーの2回目以降の受講はおおよそ半額になります。ほぼすべてのセミナーがその対象になります。ただし、自己申告制ですので、『再受講』での受講申込時にその旨を主催者（受付窓口）に必ずお伝えください。

新年度のセミナー価格表 ※再受講価格は会員様のみの特典です。

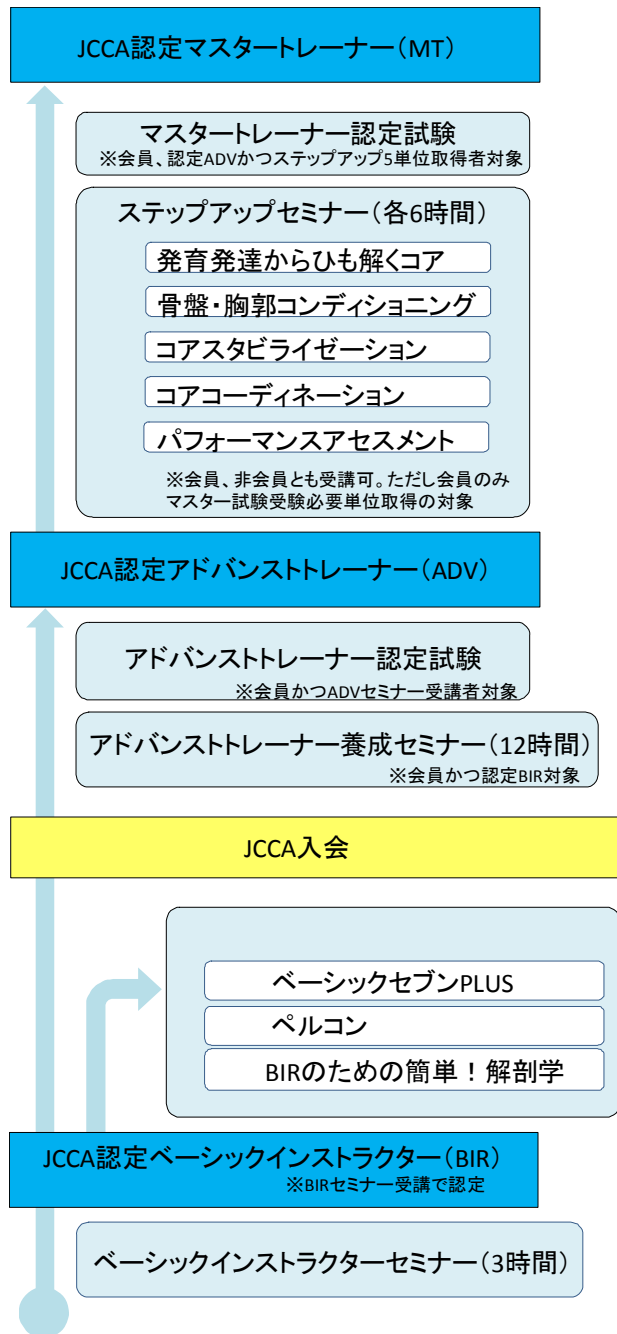
セミナータイトル		会員価格	再受講価格	一般価格
認定セミナーシリーズ	ベーシックインストラクター	6300	3150	6300
	アドバンストレーナー養成	39900	19950	
	アドバンストレーナー認定試験対策	21000	10500	
	アドバンストレーナー認定試験	10500	10500	
	発育発達からひも解くコア	13650	6300	18900
	コアスタビライゼーション	13650	6300	18900
	コアコーディネーション	13650	6300	18900
	骨盤・胸郭コンディショニング	13650	6300	18900
	パフォーマンスアセスメント	13650	6300	18900
	マスタートレーナー認定 1次試験	26250		
	マスタートレーナー認定 2次試験			
各種セミナー	いろは体操	6300	3150	6300
	シニアコアコンディショニング	31500	15750	37800
	グループコアコンディショニング	31500	15750	37800
	キッズコアコンディショニング	31500	15750	37800
	アスリートコアコンディショニング	31500	15750	37800
	ベーシックセブンPLUS	4200	2100	4200
	ペルコン	4200	2100	4200
	BIRのための簡単！解剖学	4200	2100	4200

- 2008 年度までに認定マスタートレーナーを取得されている方  
 既にマスタートレーナー取得（0期から6期マスタートレーナー対象）の場合、  
 「姿勢評価と機能解剖学」「コアリラクゼーション応用」ならびに「マスター認定セミナー」をご受講済みというカテゴリーになります。  
 下記の受講料表をご参照ください。

2009年からのMT単位 ステップアップセミナー種類	2008年までの 対応セミナー	受講価格
ステップアップセミナー① 発育発達からひも解くコア	旧「マスター認定セミナー」	再受講半額（6,300円）
ステップアップセミナー② 骨盤・胸郭コンディショニング	旧「コアリラクゼーション応用」	再受講半額（6,300円）
ステップアップセミナー③ コアスタビライゼーション	なし	初受講価格（13,650円）
ステップアップセミナー④ コアコーディネーション	旧「マスター認定セミナー」	再受講半額（6,300円）
ステップアップセミナー⑤ パフォーマンスアセスメント	旧「姿勢評価と機能解剖学」	再受講半額（6,300円）

## 2. コアコンディショニングを学びたい！

コアコンディショニングの基本概念である、リラクゼーション→スタビライゼーション→コーディネーションという流れに沿った知識・技術を学び、実践することで最終的にマスタートレーナーを目指します。



## 1) 認定ベーシックインストラクター

コアコンディショニングの入り口によろこそ！

ベーシックインストラクターセミナーでは、基本のエクササイズ「ベーシックセブン」の指導方法を学びます。

### 【目標】

ベーシックセブンを安全かつ効果的に指導することで、クライアントの心地良い体の変化を引き出すことができる。

### 【内容】

#### <座学>

- JCCA のミッションの共有
- コアとは
- コアコンディショニングとは
- コアコンディショニングピラミッド（コアリラクゼーション）
- 適応と禁忌
- 指導のポイント

#### <実技>

- セルフモニタリング
- ベーシックセブン

### 【認定について】

ベーシックインストラクターセミナーを受講することでベーシックインストラクターとして認定する。

## 2) 認定アドバンストトレーナー

JCCA 認定ベーシックインストラクターのあなたへ

さあ、次のステップはアドバンストトレーナー養成セミナーです。

アドバンストトレーナー養成セミナーの目標は以下のとおりです。

### 【目標】

コアリラクゼーション、コアスタビライゼーションパッケージをクライアントの状態に合わせ、安全かつ効果的に指導することで、姿勢と動作における体幹の安定性を引き出すことができる。

### ＜具体的な要素＞

- クライアントのニーズを引き出し、目標・目的に合った指導ができる。
- 簡易なアライメント評価ができる。
- ベーシックセブンとアドバンストスリーでリアライメントできる。
- インナーユニットを理解し、コアスタビライゼーションでリセットさせることができる。

### 【内容】

#### ＜座学＞

- コアコンディショニングピラミッド（コアスタビライゼーション）
- インナーユニットとは
- 指導のポイント

#### ＜実技＞

- クライアントの全体像の把握
- アライメントチェック
- アドバンストスリー
- コアスタビライゼーションパッケージ
- ①呼吸エクササイズ
- ②軸回旋エクササイズ
- ③仰臥位エクササイズ

### 【認定について】

アドバンストトレーナー養成セミナーを受講後、アドバンストトレーナー認定試験を受験し合格することでアドバンストトレーナーとして認定する。

### 3) 認定マスタートレーナー

JCCA 認定アドバンストトレーナーのあなたへ

いよいよ JCCA 認定資格の最高峰マスタートレーナーに挑戦ですね！

#### 【目標】

- コアコンディショニングピラミッドに沿った指導を行い、クライアントのパフォーマンスを引き出すことができる。
- コアコンディショニングの根幹である発育発達に基づく指導ができる。
- 脊柱、胸郭、骨盤のリアライメントができる。
- コアスタビライゼーションの指導を通じてクライアントのインナーユニットの働きを引き出すことができる。
- コアコーディネーションの指導を通じてクライアントのパフォーマンスを引き出すことができる。
- 姿勢や動きの評価をもとにプログラムを立案し、クライアントに説明できる。
- 基本的な解剖学、生理学、運動学を理解している。

#### 【内容】（必要5単位）

- ▼発育発達からひも解くコア（1単位）
- ▼骨盤・胸郭コンディショニング（1単位）
- ▼コアスタビライゼーション（1単位）
- ▼コアコーディネーション（1単位）
- ▼パフォーマンスアセスメント（1単位）

#### 【認定について】

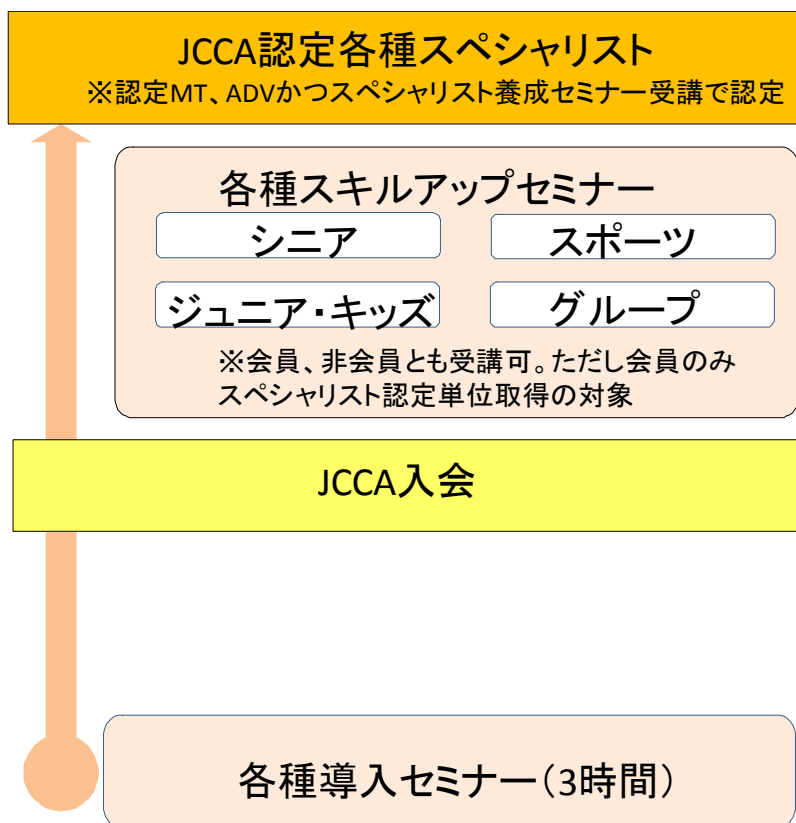
上記の5単位を取得しマスタートレーナー認定試験（1次試験：筆記 2次試験：プレゼン試験）に合格することでマスタートレーナーとして認定する。

### 3. 特定分野のスペシャリストになりたい！


スペシャリスト育成制度は高齢者やスポーツなど特定の分野に特化したコアコンディショニングを展開していくことで、コアコンディショニングトレーナーの専門性を高め、活躍のフィールドを広げていくことを目的としています。

ベーシック→アドバンスト→マスターの流れが木の幹だとするとスペシャリスト制度は枝葉の部分です。アドバンスト以上のトレーナーがコアコンディショニングの基本を押さえながら、専門性を持っていけるようにしていきます。

スペシャリスト養成講習を受講後、現場実践、実践レポートを経てスペシャリストの称号を手に入れることができます。スペシャリスト養成講習は会員であればどなたでも受講可能ですが、スペシャリストの称号付与にはアドバンスト認定以上が必要です。



▼スペシャリスト養成システム

目的	トレーナーの職域における個別化と専門化をサポートする
種別	シニアコアコンディショニングスペシャリスト グループコアコンディショニングスペシャリスト キッズスペシャリスト アスリートコアコンディショニング（2010年度からスタート）
条件	受講は誰でも可能、但しベーシックセブンの体験をしていることが望ましい。
称号付与について	<p>アドバンスト認定者、マスター認定者に限り、該当セミナーを受講後、規定のレポート提出にて●●スペシャリストを名乗ることができる。</p> <p>Ex①.JCCA 認定マスタートレーナー シニアコアコンディショニングスペシャリスト</p> <p>Ex②.JCCA 認定アドバンストトレーナー ゴルフコアコンディショニングスペシャリスト</p> <div data-bbox="304 1122 906 1491" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p><b>日本コアコンディショニング協会</b></p> <p>JCCA認定マスタートレーナー シニアコアコンディショニングスペシャリスト</p> <p>日本 太郎 Nihon taro</p> <hr/> <p>&lt; 事務局 &gt; 〒460-0024 愛知県名古屋市中区正木3-13-10-807 TEL 052-324-5128 FAX 052-324-5107 E-mail:fukunaga@jcca-net.com</p> </div> <p>・退会と同時に失効するものとする。</p>

## 4. コアコンディショニングトレーナーを育成したい!

今までのマスター講師を A 級講師、アドバンスト講師を B 級講師と名称変更し、必要な講師養成講習を受講することで、**A 級講師**はアドバンスト、ベーシック、BIR ブラッシュアップセミナー（※2）、各ワークショップ（※1）、**B 級講師**はベーシック講習、BIR ブラッシュアップセミナー（※2）を開催することができます。

※1) 各ワークショップ講師養成講習の受講が必要

※2) BIR ブラッシュアップ講師養成講習の受講が必要



▼新講師養成制度

資格名称	B 級講師	A 級講師
取得方法	B 級講師認定セミナーの受講	A 級講師認定セミナーの受講
受講条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ JCCA 会員</li> <li>・ 認定アドバンストレーナー もしくは認定マスターの取得</li> <li>・ 原則として事前にベーシックセミナーにオブザーバー参加し、レポートを提出していること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ JCCA 会員</li> <li>・ 認定マスタートレーナーの取得</li> <li>・ B 級講師の取得</li> <li>・ 講師としてベーシックセミナーを少なくとも 1 回は実施していること</li> <li>・ 原則として事前にアドバンスセミナーにオブザーバー参加し、レポートを提出していること</li> </ul>
開催可能 セミナー	ベーシックインストラクターセミナー	ベーシックインストラクターセミナー アドバンストレーナー養成セミナー
更新条件	B 級講師更新セミナーに参加すること 更新料 10,500 円/年	A 級講師更新セミナーに参加すること 更新料 21,000 円/年

▼現資格保持者の移行措置について

	旧システム	新システム（2009年4月から）
名称	アドバンス講師	B 級講師
	マスター講師	A 級講師

■ その他講師育成制度

JCCAは先に述べた通り、よりクオリティーの高いアウトプットを目指します。

そのため講師養成制度をより内容を深く、そして種類を増やしていく予定です。

講師養成セミナー開催に関しては、JCCAのHPから募集いたします。

受講条件等の詳細はその際に随時ご案内しています。

## 5. よくある質問

Q. 新システムの協会にはどんなメリットがあるのですか？

A.①会員限定のセミナーが受講できます。

②会員価格での受講が可能です。

③同タイトルセミナーの2回目以降の受講は半額になります。(一部除外)

④コアコンディショニング保険制度に自動加入します。

⑤協会誌「コアコンディショニングジャーナル(5,040円/年)」が無料で購読できます。

⑥メールやブログで最新情報をお届けします。

⑦セミナー開催、イベント開催のためのアイテムレンタルが可能です。

⑧アイテムが会員価格で購入できます。

⑨過去のセミナー動画や研究成果、資料などが閲覧いただけます。

## ☆受講記録

氏名 ( )

	セミナータイトル	受講日	講師名
1	ベーシックインストラクター	/ /	
2	アドバンストレーナー養成	/ /	
3	アドバンストレーナー認定試験対策	/ /	
4	アドバンストレーナー認定試験	/ /	
5	発育発達からひも解くコア	/ /	
6	骨盤・胸郭コンディショニング	/ /	
7	コアスタビライゼーション	/ /	
8	コアコーディネーション	/ /	
9	パフォーマンスアセスメント	/ /	
10	マスタートレーナー認定 1次試験	/ /	
11	マスタートレーナー認定 2次試験	/ /	
12	ベーシックセブンPLUS	/ /	
13	ペルコン	/ /	
14	BIRのための簡単！解剖学	/ /	
15	いろは体操	/ /	
16	シニアコアコンディショニング	/ /	
17	グループコアコンディショニング	/ /	
18	キッズコアコンディショニング	/ /	
19	アスリートコンディショニング	/ /	
20		/ /	
21		/ /	

氏名 \_\_\_\_\_

## **Core Conditioning MISSION** 活動理念

—世界に向けた健康革命—

私たちは人々の快適な生活のサポートやスポーツ愛好者のパフォーマンス向上に貢献するコアコンディショニングを世界中に普及させることで、笑顔と感動を世界中の人々と共有します。これらを共に実現する指導者を多数創出する組織として、常識にとらわれず明るく楽しくこのミッションを達成させます。

## **Core Conditioning Way** コアコンディショニングトレーナーが持つべき価値観

我々コアコンディショニングトレーナーが目指すものはセルフコンディショニングの意識と知識を普及させるための健康教育です。このミッションを達成するために目の前のクライアントの体感を導き感動の共有を目指します。

初版 2009年6月

発行/財団法人 日本コアコンディショニング協会  
〒464-0067 愛知県名古屋市千種区池下 1-9-16-2F  
TEL. 052-757-4501 FAX. 052-757-4502

E-mail: jimukyoku@jcca-net.com <http://www.jcca-net.com>  
(C) 財) 日本コアコンディショニング協会 Printed in Japan 2003