

フィットネス トレーナー 養成科

就職・転職・独立開業を
目指す方、応援します!!

定員

30名

受講生募集



レジスタンス
トレーニング

レジスタンス
トレーニング

プログラム作成

有酸素
トレーニング

ストレッチング

健康維持・増進からボディメイク、ボディケア、幅広い分野での就職が目指せます!!

【訓練目標】トレーニングの基礎から応用までを習得し、プログラムの作成・及び個々のトレーニングの指導ができる
【訓練概要】トレーナーとしての基礎から応用までの知識及び技能、実技、目的別の指導方法を習得する

募集期間 **令和4年2月25日(金) ▶ 令和4年3月24日(木)**

※初回の相談時には、受講申込書は交付されませんので3月23日(水)までに住所を管轄するハローワークで初回相談を行う必要があります。
※受講申込者が定員の半数に満たない場合は、訓練が中止となる場合があります。

訓練期間 **令和4年4月21日(木)~令和4年10月20日(木)**
※9月23日(金・祝)は訓練を実施します。

訓練時間 **9時00分~15時30分**

選考日 **令和4年4月5日(火)**

選考結果通知日 **令和4年4月11日(月)** ※郵便で発送する日です。

選考方法 **面接** (持参するもの 無し)

受講者の負担する費用 **受講料:無料 教科書代:10,890円(税込)**
※受講決定後、4月15日(金)までに受講辞退の連絡がない場合は、教科書代10,890円を負担して頂きます。

求職者支援制度の対象者
求職者支援訓練を受講するためには「特定求職者」としての要件を満たす必要があります。
※詳しくは住所管轄のハローワークにお問い合わせください。

求職者支援制度とは
雇用保険を受給できない求職者の方が職業訓練によるスキルアップを通じて早期の就職を目指すために国が支援する制度です。
※無料の職業訓練を受ける事ができ、一定の支給要件を満たせば受講期間中、
職業訓練受講給付金(月10万円+通所手当)
が支給されます。
※ハローワークが中心となって、きめ細やかな就職支援を行いますので、安定した就職を目指すことができます。
※詳しくは住所管轄のハローワークにお問い合わせください。

《お問い合わせ》
受講申込書受付事務局 担当者(田中・峰)
〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番11号
<http://www.academy-ifa.co.jp/>

IFA技能開発協会
TEL:093-953-8601
※お気軽にお問い合わせください!

《選考会場及び訓練実施施設》
IFA美容職業訓練校
選考会場:3F(第3教室)
訓練実施施設:1F(第1教室)
〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番2号 TEL.093-953-8601
駐車場有り(30台) ※有料(1日500円) 駐輪場無し



求職者支援訓練コース案内

【4月開講】 【実践コース】



【フィットネストレーナー養成科】

訓練コース番号 5-04-40-002-20-0013 訓練実施機関名 IFA技能開発協会

訓練期間	令和4年4月21日(木) ~ 令和4年10月20日(木)	土日祝日の訓練の有無	有	9/23(金・祝)
訓練時間	9時00分 ~ 15時30分			
訓練概要	トレーナーとしての基礎から応用までの知識及び技能・実技、目的別の指導方法を習得する			
訓練対象者の条件	特になし			
注意事項	当コース受講に関する条件です。求職者支援訓練を受講するためには、「特定求職者」としての要件を満たす必要があります。【要件は裏面下部(注)をご確認ください。】			
定員	30名	受講申込者が定員の半数に満たない場合は、訓練が中止となる場合があります。		

募集期間	令和4年2月25日(金) ~ 令和4年3月24日(木) (注)		
	(注)受講申込みをするためには、ハローワークで複数回の相談を行うことが条件になります。このため、3月23日(水)までにハローワークで初回の相談を行う必要があります。適切な訓練コースの選択ができるように、お早めに住所管轄のハローワークにご相談ください。		
訓練実施施設の見学	可	見学可能日	随時可能です。事前にお問い合わせください。
受講申込書提出場所	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番11号 TEL093-953-8601 (IFA技能開発協会受付事務局)		
選考試験実施日	令和4年4月5日(火)	選考結果発送日	令和4年4月11日(月)
選考試験実施場所	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番2号 IFA美容職業訓練校 3F(第3教室) TEL 093-953-8601		
選考方法	面接	持参する物	なし

訓練実施施設名	IFA美容職業訓練校		
訓練実施施設の所在地	〒802-0801 福岡県北九州市小倉南区富士見1丁目3番2号 1F (第1教室)		
電話番号 (お問い合わせ先)	093-953-8601	お問い合わせ担当者	田中・峰
駐車場の有無、台数及び料金	有 30台(有料1日500円)	最寄駅等	JR日豊本線 城野駅(徒歩3分)
駐輪場の有無、台数及び料金	無		

訓練施設PR欄 (過去の訓練の実績、就職率、就職先、訓練の特徴等)

フィットネストレーナー養成科開講！！

- ★フィットネスクラブトレーナー
 - ★スポーツクラブトレーナー
 - ★トレーニングインストラクター
 - ★パーソナルインストラクター
- 等をめざし、知識と技術を身につけ、今後の就職に活かしませんか？

フィットネスジムや健康増進施設、又は、整体院・病院・リハビリ施設等ではアシスタントとして、**即戦力で働くことができます。**

老若男女問わず幅広い世代へ、それぞれのニーズに合った、**運動方法、ダイエット方法、健康維持方法**等を自信をもってアドバイスできる訓練内容になっています。
経験豊富な講師陣が自信をもって指導致します！

【第1期生の就職先】

- ★フィットネスジム (トレーナーとして)
- ★病院 (病院内のトレーニング施設のインストラクターとして)
- ★介護施設 (リハビリの助手職員として) 等幅広い分野で活躍しています。



訓練カリキュラム

訓練実施機関名: IFA技能開発協会

訓練目標 (仕上がり像)		トレーニングの基礎から応用までを習得し、プログラムの作成及び個々のトレーニングの指導ができる					
訓練修了後に取得 できる資格	名称(ボディケアトレーナー)	認定機関(一般社団法人PHYSICAL FITNESS)	<input checked="" type="checkbox"/> 任意受験				
	名称()	認定機関()	<input type="checkbox"/> 任意受験				
	名称()	認定機関()	<input type="checkbox"/> 任意受験				
	名称()	認定機関()	<input type="checkbox"/> 任意受験				
	名称()	認定機関()	<input type="checkbox"/> 任意受験				
訓練概要	トレーナーとしての基礎から応用までの知識及び技能・実技、目的別の指導方法を習得する						
訓練 内容	科目		科目の内容			訓練時間	
	入校式・修了式・オリエンテーション	入校式・オリエンテーション(3H) 修了式(2H)					
	就職支援	ジョブ・カードの作成方法、履歴書・職務経歴書の作成方法、面接の受け方、求人票の見方			12時間		
	フィットネス概論	わが国における人口動態、死因などの現状、および健康施策についての理解			18時間		
	機能解剖学	人体の構造について(肩甲帯、肩関節、股関節、肘・手関節、膝・足関節、体幹・脊柱)			80時間		
	運動生理学	呼吸・循環器の構造、エネルギー供給システムについて、筋活動様式について			33時間		
	体力学	体力についての理解、年齢・性別の違い、トレーニングの原理・原則			21時間		
	スポーツ栄養学	5大栄養素についての理解、サプリメントについての理解			54時間		
	スポーツ心理学	運動の心理的効果、行動変容と理論			12時間		
	安全管理	施設管理、運動にかかわる傷害と発生要因、RICE処置、CPR&AEDの理解、安全衛生(3H)			22時間		
	プログラム作成	ウォーミングアップ、クールダウン、有酸素運動、レジスタンストレーニングなどのプログラム作成方法			78時間		
	ストレッチング	セルフストレッチ/ダイナミックストレッチ/パートナーストレッチ			42時間		
	スポーツケア	身体部位別スポーツケア/手技の取得/神経系の調整法/疲労回復促進法/器具を用いたのスポーツケア			30時間		
	レジスタンストレーニング	種類と方法/基本トレーニング/様々なトレーニング			42時間		
	有酸素トレーニング	ウォーキング・ジョギング/エアロビクス			30時間		
	測定・評価	アライメントチェック/可動域と筋力チェック/修正方法			21時間		
	トレーニング実技	トレーニングの実践/トレーニングフォームの習得/トレーニングスキルの習得			30時間		
	トレーニング指導法	様々な指導方法/指導スキル/コーチング			18時間		
	目的別指導演習	筋力アップ、シェイプアップ、健康維持・増進など様々な目的に合わせてのプログラミング及び指導			51時間		
	総合演習	総合的な実技・実践(ロールプレイを通しての指導スキルの獲得)			18時間		
企業実習	<input checked="" type="checkbox"/> 実施しない	<input type="checkbox"/> 実施する	※実施する場合、カリキュラムは別途作成し、総時間のみ記入してください。				
職場見学、職場体験、職業人講話	【職業人講話】 社会人としての心構え 講師:フリーランス		3時間				
	【職業人講話】 フィットネス業界の現状について 講師:フリーランス		3時間				
訓練時間総合計	618時間	学科 330時間	実技 282時間	企業実習 時間	職場見学等 6時間		
受講者の負担する費用	教科書代		10,890円				
	その他()		0円				
	備考()						
受講生の負担する費用の注意点	受講決定後、4月15日までに受講辞退の連絡がない場合は教科書代10,890円を負担していただきます。						
備考	※ 金額は、すべて税込みです。						

(注1) 求職者支援訓練を受講できる方は、下記の全ての要件を満たす「特定求職者」です。

- ① ハローワークに求職の申し込みをしていること
 - ② 雇用保険被保険者や原則として雇用保険受給者でないこと
 - ③ 労働の意思と能力があること
 - ④ 職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワーク所長が認めたこと
- * 在職中(週所定労働時間が20時間以上)の方、短時間就労や短期就労のみを希望される方などは、原則として特定求職者に該当しません。



(注2) ハローワークで職業相談を受け、現在有する技能、知識等と労働市場の状況から判断して、就職するための職業訓練を受講することが必要と判断された方に対して、次回の職業相談時に適切な訓練コースの受講申込書が交付されます。(初回の相談時においては、受講申込書は交付されません。)当該受講申込書を募集期間内に訓練実施機関までご提出願います。

(注3) 求職者支援訓練を受講する方は、就職支援措置の実施に当たるハローワーク職員の指導又は指示に従うとともに、自ら進んで、速やかに職業に就くように努めなければなりません。