

スポーツアロマ・コンディショニング

スクール募集要項

一般社団法人 スポーツアロマ・コンディショニング



【資格はもちろん、現場で活躍出来る実践技術を持ったトレーナーを育成】

- ・「スポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー」の育成のためのスクールです。
- ・アロマトリートメントでは、リラクゼーションのトリートメントが多い中、当センターのスクールでは選手やお客様のニーズに合わせた改善型のトリートメントが出来るようになるカリキュラムで、より現場型&実践的な内容になっております。
- ・プロスポーツ選手（テニス、サッカー、スキー、競輪、ゴルフ、野球など）や、一般クライアントの改善型ケアを中心に活動してきた経験をいかし、アロマセラピーの本などに書かれている知識だけではなく、競技大会など実際の活動経験の中で発見したこと、感じたこと、常識的なルールだけでは活動できなかった体験なども含めた内容の濃いスクールです。
- ・筋肉疲労改善、肩凝り、腰痛などの軽減、しいては体質改善の手助けになるようなアロマオイルトリートメントの知識、技術を学んでいただきます。

＜授業について＞

基本授業は「スポーツアロマ・コンディショニング」代表の軽部修子が直接指導いたします。

SACトレーナー資格認定講座は、各内容に沿った特別講師を招き授業を行います。

- ・クラス人数：2名～6名までの少数定員で開催（3名以上の場合にはアシスタント講師あり）
- ・遠距離でのスクール希望者：4名以上の参加者でスタッフが出張してスクール開催。

（出張授業の場合、交通費、宿泊費などの経費は事前に打ち合わせの上決定）

＜「スポーツアロマ・コンディショニングトレーナー」資格所者向け特別プログラム＞

- ・希望するスクールコースにてアシスタントとして参加することが可能。（経費は各個人の実費負担）
- ・スクール実習のなかで、実際にアスリートのケアに携わり、通常のスクールでは経験できない、実践のトリートメント技術を学ぶチャンスがあります。
- ・全日本選手権などの競技大会に帯同し、選手のケアを経験するチャンスがあります。

ADVANCED COURSE

アドバンスコース（初級・中級）①

- ・アロマセラピーの基礎知識・基礎実技取得コースです。
- ・スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識・基礎実技習得コースです。
- ・アロマセラピー及びオイルトリートメントを初めて学ばれる方はこちらのコースから受講されてください。

<講習内容>

1日 6時間 全8回（48時間）

費用 ¥330,000（消費税込・スクール内実習費込）

購入書籍および教材：

「アロマセラピーのための84の精油」

高山 林太郎 / ワンダー・セラー ¥3,800【税別】

（上記はセンターにてご購入可能）

「ぜんぶわかる人体解剖図」 ¥2,090

手袋¥5,500（洗えるタイプ）

プラスチックグローブ¥1,000（使い捨て）

※ 自宅宿題用オイルは各自用意していただきます。

<授業内容>

* 解剖生理学 I (基礎編)…オンデマンドにて自習
オンデマンド参考書籍「ぜんぶわかる人体解剖図」
（SAC制作特別プログラムをYouTubeにて自主学习）

<授業タイムスケジュール>

【第1回】

2時間

- * スクールについてのガイダンス
- * アロマセラピーの基礎

4時間

- * アロマセラピーとは
- * クラフト：アロマスプレー & オイル作成
- * スポーツ &
フィジカルアロマ基礎トリートメント I の実習
- * 基本姿勢・タオルワーク・タッチング

ADVANCED COURSE

アドバンスコース（初級・中級）②

【第2回】

2時間

- * アロマセラピーの基礎知識
- * 精油の選び方、禁忌、ブレンド方法等
- * 精油5種類について（ヘリクルサム・イランイラン・オレンジ・カモミール・グレープフルーツ）

4時間

- * クラフト：アロマブレンドオイルの作成
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅠの復習
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅡの実習
- * 下肢背面トリートメント

【第3回】

2時間

- * アロマセラピーの基礎知識
- * 精油の伝達経路等(脳・嗅覚・五感について)
- * 精油5種について（サイプレス・ジュニパー・ジンジャー・ゼラニウム・ティートリー）

4時間

- * クラフト：アロマブレンドオイルの作成
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅡの復習
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅢの実習
- * 下肢前面トリートメント

ADVANCED COURSE

アドバンスコース（初級・中級）③

【第4回】

2時間

- * アロマセラピーの基礎知識
- * 精油について（作られ方・成分・価格）
- * 精油5種について（ナツメグ・ネロリ・パイン・バジル・バーチ）

4時間

- * クラフト：アロマGelの作成
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅢの復習
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅣの実習
- * 上半身背面トリートメント

【第5回】

2時間

- * アロマセラピーの基礎知識
- * 精油について
（歴史・色々なアロマセラピーの現場）
- * 精油5種について（バラ・ブラックペッパー・ペパーミント・マジョラム・ユーカリ）

4時間

- * クラフト：石鹸の作成
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅣの復習
- * スポーツ＆
フィジカルアロマ基礎トリートメントⅤの実習
- * デコルテトリートメント

ADVANCED COURSE

アドバンスコース（初級・中級）④

【第6回】

2時間

- * アロマセラピーの基礎知識
- * アロマセラピーの効用
- * 精油5種について（ラベンダー・レモン・レモングラス・ローズウッド・ローズマリー）

4時間

- * クラフト：蜜蝋クリーム作成
- * スポーツ & フィジカルアロマ基礎トリートメントⅤの復習
- * スポーツ & フィジカルアロマ基礎トリートメントの質疑応答

【第7回】

2時間

- * 試験の傾向と対策・質問
- * 精油25種類の早見表作成内容確認

4時間

- * スポーツ & フィジカルアロマ基礎トリートメントの総復習

【第8回】

2時間

- * 筆記試験（精油の効能と禁忌について・症例別ブレンドについて）

4時間

- * スポーツ & フィジカルアロマ基礎トリートメント実技試験（70分）

アドバンスコーススクール代金について

◎受講費用 ￥330,000【税込】

◎書籍「アロマセラピーのための84の精油」 高山 林太郎 / ワンダー・セラー ￥3,800【税別】
(お持ちの方は申し出てください)

受講費用および書籍代は下記口座にお振込みください。(お振込手数料は、お客様にてご負担いただいております)

- みずほ銀行 新杉田支店 普通口座 1801814
- 三菱UFJ銀行 表参道支店 普通口座 0902534
- 郵貯 10950 19676411

振り込み先名称 【 シャ)スポーツアロマ コンディショニング 】

代金のお振込みを持って、正式なお申し込みとさせていただきます。

TRAINER COURSE

トレーナー養成コース ①

当スポーツアロマ・コンディショニングアドバンスコース終了または、アロマセラピーのインストラクター及び、セラピストレベルの知識、技術をお持ちで、オイルトリートメントの経験のある方を対象としたコース。

すべてのカリキュラム終了及び認定試験合格後、スポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー資格認定書発行コースです。認定者には「スポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー」としての登録商標を規約に準じた形でご使用いただけます。すべてのカリキュラムとは、トレーナー養成コース及びSACトレーナー資格認定講座（別途記載専門講座が必須になります）です。

<講習内容>

1日 6時間 全10回 60時間

参加費用

トレーナー養成コース：¥440,000
（消費税込み・授業用実習教材費込み）
アドバンス修了者：¥385,000
（消費税込み・授業用実習教材費込み）

教材：

グアシャ 万能櫛（¥4,500）
顔用ヒスイ2個（¥5,000×2個）
※ 自宅宿題用オイルは各自用意していただきます。
手袋¥5,500（洗えるタイプ）
プラスチックグローブ¥1,000（使い捨て）

<授業内容>

解剖生理学 II （応用編・怪我故障などについて）
オンデマンドにて自習していただきます。

<授業タイムスケジュール>

【第1回】

2時間

- * スペシャルコース ガイダンス
- * スポーツアロマ・コンディショニングの基本的な考え方

4時間

- * クラフト：フットパウダー作成
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメント
- * コンディショニングストレッチ・ポジショニングチェック

TRAINER COURSE

トレーナー養成コース ②

【第2回】

2時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識
- * スポーツアロマ・コンディショニング精油25種の復習

4時間

- * クラフト：湿布作成
- * コンディショニングストレッチ・ポジショニングチェック
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメント
- * 下肢背面のトリートメント

【第3回】

2時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識
- * セラピストとしての自己コンセントレーション・心構え

4時間

- * クラフト：ジェル作成
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメント復習
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅡ
- * 下肢前面トリートメント

TRAINER COURSE

トレーナー養成コース ③

【第4回】

2時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識
- * トレーニング+食+コンディショニングの重要性
- * 栄養・ストレスについて（セロトニンとメラトニン等）

4時間

- * クラフト：トワレの作成
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅡ復習
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅢ
- * 上半身背面トリートメント

【第5回】

2時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識

4時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅢ復習
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅣ
- * 上半身背面首周りトリートメント

TRAINER COURSE

トレーナー養成コース ④

【第6回】

2時間

* スポーツアロマ・コンディショニングの基礎知識

4時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅣ復習
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅤ
- * デコルテトリートメント

【第7回】

2時間

* スペシャルコース試験対策・質疑応答

4時間

- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅣ復習
- * スポーツアロマ・コンディショニングトリートメントⅤ
- * 腕・お腹トリートメント
- * 顔ドライトリートメント
- * 全身トリートメント確認

TRAINER COURSE

トレーナー養成コース ⑤

【第8回】

2時間

* コンディショニング・グアシャ基礎知識

4時間

* コンディショニング・グアシャ・ボディ技術実習

【第9回】

2時間

* コンディショニング・グアシャ・フェイシャル技術実習

4時間

* スポーツアロマ・コンディショニング
トリートメント100分総復習

【第10回】

2時間

スペシャルコース筆記試験

4時間

スペシャルコース実技試験

全10回の養成コース受講後、トレーナー資格を取得するには、
SACトレーナー資格認定講座の受講が必須になります。

トレーナー養成コーススクール代金について

◎受講費用

トレーナー養成コース：¥440,000（消費税込み・授業用実習教材費込み）

トレーナー養成コース（アドバンス修了者）：¥385,000-（消費税込み・授業用実習教材費込み）

受講費用および書籍代は下記口座にお振込みください。（お振込手数料は、お客様にてご負担いただいております）

- みずほ銀行 新杉田支店 普通口座 1801814
- 三菱UFJ銀行 表参道支店 普通口座 0902534
- 郵貯 10950 19676411

振り込み先名称 【 シャ）スポーツアム コンディショニング 】

代金のお振込みを持って、正式なお申し込みとさせていただきます。

SAC CERTIFIED TRAINER

トレーナー養成コース終了及び資格認定講座を受講いただいた受講生に【スポーツアロマ・コンディショニング トレーナー】の認定書を発行させていただきます。

※資格認定講座の開催日は、各講師のスケジュールを調整後、開催時と詳細につきましては受講生の皆さまへにお知らせします。



スポーツアロマ・コンディショニング SACトレーナー資格認定講座（専門分野講座）

セミナー内容

1.東洋医学的な考え方（6時間）

講師：沖礼子

2.動きのある解剖学（6時間）

講師：黒田恵美子

3.スポーツストレス管理学（6時間）

講師：中川和久

4.精油の成分効能の基礎知識（4時間）

講師：和田文緒

5.キネシオテープ基礎知識（6時間）

講師：青木育子

1.東洋医学的な考え方 (6時間)

講師：沖礼子 先生



- ラ・メール主宰
 - 鍼灸マッサージ鍼灸あん摩マッサージ指圧師
 - アロマセラピスト
 - ホリスティックセラピストスクール東洋医学講師
- 受講費：¥20,000（税込み）

ー「東洋の智慧」をスポーツアロマ・コンディショニングに活かすー

体には目には見えないエネルギーラインがあり、これを経絡という。経絡は単に西洋で言う循環器系だけでなく、心に通じるエネルギーラインでもあります。

心身一如という言葉が東洋にはあるように、身体と精神のエネルギーは経絡と言う人体の中を気がめぐることによって本来の生命力を発揮させています。

スポーツアロマ・コンディショニングのストロークも経絡を活かし、その生命力を賦活することによって、さらにトータルな心身の管理に役に立つことを願って、この度講座を担当することになりました。西洋のアロマ精油も東洋の漢方に通じる共通点があるように、西洋のオイルマッサージと東洋の経絡マッサージが融合することで、さらに効果を高めることになることは間違いないことでしょう。ぜひ東洋の知恵をスポーツアロマ・コンディショニングに活かして、素晴らしいトリートメントを創造してください。

2.動きのある解剖学 (6時間)

講師：黒田恵美子 先生



ー動きの中から体感し学んでいく解剖学ー

全身の筋肉は関節を介してつながっています。
パーツをコントロールしてアライメントを安定させることで
怪我を起こしにくくパフォーマンス力を高めることができます。
その仕組みなどについて学んでいただきます

- ジャスミン・ケア・フィットネス代表
- 東海大学体育学部体育学科卒業
- 健康運動指導士
- 心理相談員
- NPO法人日本健康太極拳協会師範

受講費：¥20,000（税込み）

3.スポーツストレス管理学 (6時間)

講師：中川和久 先生



- 狸堂本舗 代表
- リメンバランス (心のデトックス)
- ワークショップ・ナビゲーター
- リアリティ・プロデューサー
- 臼井式レイキ・ティーチャー
- レゾナンスレイキ・ティーチャー

受講費：¥20,000 (税込み)

一心（感情）のコントロール

スポーツマン特に一流の選手にとって、身体の状態の維持とともに精神の状態を良好に保つ事は重要です。さらに選手だけでなく、選手を支えるスタッフやトレーナーの皆さんの精神の状態は結果に直結します。

「心（感情）のコントロール」という概念は、21世紀に入って劇的に変化しました。20世紀までは「感情を、いかにして抑える（抑圧する）か？」でしたが、様々な研究の結果現在では『心（感情）のコントロール』とは、ネガティブな感情向きあい浄化（＝デトックス）し、潜在意識をキレイにしていく流れであることが判明しています。

だからこそ一流のスポーツ選手でも、若い選手ほど抑圧が少ないので、大きな大会でも伸び伸びとプレーして普段通りの結果を出します。

実はこの流れ、日常生活の中で誰でも実践する事が出来、実生活を通して習得して行けます。講座は理論＋ワークショップ形式ですので、お稽古ごとの様に“学びと実践”を自分の意志で身につけていく事が出来ます。

実践した結果として

- 常に心が満たされた状態になり
- いつも安定した気持ちでいられるようになり
- いつも同じ結果を出せるようになります
- 自然と素敵な出来事（状態）が引き寄せられるようになります。

スポーツの結果だけでなく、日常生活の中で自分自身への気付きが深まり、本来の自分の使命・生き甲斐に、自分で気付く事が出来、そして、豊かな人生を自分自身で選択出来るようになります。

また、仕事・恋愛・家庭・子育て・夫婦・友人・教育現場・人間関係・・・あらゆる状況で活用出来る攻略法でもあり、生活全般をバランス良く過ごす事が出来るようになります。

4.精油の成分効能の基礎知識

(各講座2時間 計4時間)

講師：和田文緒 先生



- 英国IFA認定アロマセラピスト
- AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
- 【アロマセラピーの教科書】 著者

受講費：¥7,000（税込み） x 2講座

—精油成分の効能の基礎知識—

精油の各芳香分子には特有の効能があることを理解し、その効能を心身に取り入れることがアロマトリートメントだということを理解していただきます。

筋肉編：

身体に対するアロマセラピーのアプローチを精油成分の各芳香分子の効能を基に考えます。

精神編：

精神に対するアロマセラピーのアプローチを精油成分の各芳香分子の効能を基に考えます。

5.キネシオテープ基礎知識 (6時間)

講師：青木育子 先生



- キネシオテーピング指導員
- スポーツアロマ リンパ整体 インストラクター
- 日本式リフレクソロジー 氣流れセラピスト
- 世界リンパ整体協会認定 リンパ整体師
- 日本自然療法協会認定 手当療法師

受講費：¥20,000（税込み）

ーキネシオテープの基礎知識ー

キネシオテーピング講座を初めて受けられる方のための基礎講座です。6時間でキネシオテーピング法の概要、20症例（腱鞘炎・肩こり・膝痛・捻挫・腰痛等）の実技を行い、キネシオテーピングの貼り方の基礎がマスターでき、特別教材のサブノートを使用することにより、筋肉解剖図や筋肉テストなどの専門知識を習得できます。

この講座の受講後、すぐにキネシオテーピング認定トレーナー資格の試験を受けることができます。

※基礎講座では、受講後のオンライン試験に合格した方に限り「CKTT（認定トレーナー）」の資格が取得出来ます。（2007年1月より）

スポーツアロマ・コンディショニング SACトレーナー資格認定講座（専門分野講座）受講スケジュール

SACトレーナー資格に欠かせない専門分野6講座を、2日間にわたっての受講になります。

<心理編>

1日目

11：00～13：00精油成分効能の基礎知識（心理編）

14：00～21：00スポーツストレス学（途中1時間休憩あり）

2日目

10：00～17:00東洋医学的な考え方（途中1時間休憩あり）

<筋肉編>

1日目

11：00～13：00精油成分効能の基礎知識（筋肉編）

14：00～21：00動きのある筋肉学（途中1時間休憩あり）

2日目

10：00～17:00キネシオテーピング基礎（途中1時間休憩あり）

※それぞれの講座受講費は、受講日のタイミングでお支払いいただきます。