

## BMS①

### 体重が変化しない原因を探る

ライフスタイルはお客様毎に違うため、様々な要因からボディメイクを成功に導きます

|         |   |
|---------|---|
| 人体の消費   | 臓器・年齢毎の安静時代謝量と<br>エネルギー消費量<br>年齢と活動消費量<br>1日のエネルギー消費量             |
| ライフサイクル | 摂取カロリー設定<br>腸内環境<br>睡眠時間<br>食事時間<br>食事内容とボリューム<br>ホルモンの影響<br>ストレス |
| その他の改善策 | 計算が間違っている<br>サプリメントの提案  |

**TRAINER'S LAB**

## BMS②

### サプリメント・プロテインの知識理解と目的別選定

お客様から最も質問される頻度の高いボディメイクツールです  
お客様の目的にあったツールを提供できるようになります

|             |  |
|-------------|--|
| 栄養補助食品      | サプリメントとは<br>利用頻度の高いサプリメント紹介              |
| サプリメントテーション | プレワークアウト<br>イントラワークアウト<br>ポストワークアウト      |
| プロテイン       | プロテイン市場<br>種類<br>各プロテインの吸収速度<br>各摂取タイミング |
| 効果的な使用法     | プロテイン版<br>サプリメント版                        |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS③

### 様々なお客様の対応法

年齢、性別、身体状況に合わせて安全かつ効果的に運動を提供することができるようになります

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| 各お客様の<br>運動法と注意点 | 青少年<br>高齢者<br>妊婦<br>神経性 食欲不信／過食 |
| 各種生活習慣病<br>アプローチ | 肥満<br>脂質異常症<br>糖尿病<br>高血圧症      |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS④

### 姿勢評価

姿勢の改善は運動能力向上、健康状態の改善、見た目の向上にも役立ちます  
適切なアプローチを行うためには【評価】から始まります

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 姿勢評価のために | 目的と目標<br>ランドマーク                      |
| 骨盤       | 骨盤前傾 原因と改善<br>骨盤後傾 原因と改善             |
| 姿勢別特徴    | スウェイバック<br>猫背<br>フラットバック<br>ミリタリーバック |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS⑤

### パフォーマンスアップのためのアクティベーション法

日々変化するお客様の身体状況を最大限の運動効果を発揮するための方法を学びます

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| ストレッチ<br>ポール  | ストレッチポールの目的<br>筋膜リリース<br>ROM向上アプローチ |
| 相反性神経支配       | 拮抗筋と神経支配<br>アプローチパターン<br>強度設定       |
| 単関節<br>エクササイズ | 特徴と効果<br>エクササイズの組み方<br>強度設定         |
| トリガー<br>ポイント  | 発生の原因<br>アプローチ法<br>活用のタイミング         |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS⑥

### ストレッチング

柔軟性の理解を深めます。運動前や運動後など状況に合わせたストレッチングの選定と実施のポイントを学ぶことができます。

|              |   |
|--------------|---|
| ストレッチング      | 目的と目標<br>効果と価値  |
| 各特徴と<br>活用方法 | スタティックストレッチ<br>ダイナミックストレッチ<br>バリスティックストレッチ<br>PNF<br>筋膜リリース<br>相反抑制 |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS⑦

### トレーニングセット法

ダイエットだけでなく筋肉を大きくするニーズにも対応できるようになります。  
お客様のゴールや期間に応じて使い分けができるようになります。

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>セット法特徴<br/>とお客様に<br/>合わせた活用法</b> | フォーストレップ法<br>コンパウンドセット法<br>トライセット法<br>ジャイアントセット法<br>ピラミッドセット法<br>ドロップダウンセット法<br>スプリット法<br>ダブルスプリット法<br>予備疲労法<br>筋幻惑法<br>パーシャルレップ法<br>ネガティブ法<br>スーパーセット法 |
| <b>トレーニング<br/>理論</b>                | ・POF理論  |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール

## BMS®

### お客様の要望に応える～美脚～

ダイエット後、多くの女性が下半身周り形状の悩みを持ちます  
お客様の悩みを機能解剖学を用いて解決の糸口を見つけます

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 把握と計画  | 美脚でない原因<br>足を細くするための計画立て  |
| 評価     | X脚<br>O脚<br>XO脚<br>柔軟性テスト |
| エクササイズ | むくみ解消エクササイズ<br>柔軟性        |

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール



## BMS⑨

### ゲストから1年以上継続をいただく

パーソナルトレーナーとしての価値が問われる部分です  
どうしたらファンができるのかのポイントを学びます

信頼を得る

ニーズを把握する  
目標設定の注意点  
パーソナルトレーニングを継続する意味  
求められるトレーナー像をゲスト目線から考える  
永いお付き合いになるということ  
求めているものが結果ではない時  
次回の目標設定のタイミングと方法  
人を惹きつけるもの

## TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール