

■アスリートアロマトレーナー講座 【カリキュラム概要】

<座学：19時間／実技：26時間／試験：筆記1時間・実技2時間／自宅学習：20時間>

1	アスリートアロマトレーナーベーシック (座学2時間)	アスリートアロマトレーナーベーシック (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・アスリートアロマケアの基礎知識 ・筋肉の仕組み ・ブレンドオイル作成 ※アスリートアロマベーシック講座で学ぶ精油6種類 ラベンダー、ローズマリー、オレンジ、フランキンセンス、ブラックペッパー、レモンユーカリ	<ul style="list-style-type: none"> ・腰痛をラクにする脚へのオンサイトマッサージ ・肩こりをラクにする腕へのオンサイトマッサージ ※オンサイトマッサージとはベッドを使わず、床でおこないます。
2	アスリートアロマトレーナー概論 (座学2時間)	コンディショニングマッサージ① (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・コースガイダンス ・アスリートアロマトレーナーの役割 ・メンタルマネジメント ・精油の特性と心身への働きかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボディメカニクス (筋肉をとらえる正しい体の使い方) ・上肢・下肢へのコンディショニングマッサージ ・スポーツ現場でのドレーピングテクニック
3	アスリートアロマセラピー① (座学2時間)	コンディショニングマッサージ② (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜアロマセラピーがアスリートに役立つのか ・精油の成分と機能性 ・精油の安全性とドーピングの知識 ・症状に合わせた精油の選び方 	<ul style="list-style-type: none"> ・触診基礎 (残層筋膜、深層筋膜、筋肉の触り分け) ・体幹へのコンディショニングマッサージ
4	アスリートアロマセラピー② (座学2時間)	コンディショニングマッサージ③ (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物動態学 ・アスリートの為の基材選び ・アロマセラピーコンディショニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・全身のコンディショニングマッサージ ・筋肉の付着部をとらえるテクニック
5	アスリートアロマセラピー③ (座学2時間)	コンディショニングマッサージ症状別① (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・精油を選ぶための評価基準 ・ストレスと自律神経、全身への影響 ・アスリートの為のコンサルテーションとアセスメント 	<ul style="list-style-type: none"> ・症状別コンディショニングマッサージ【上半身】
6	アスリートアロマセラピー④ (座学2時間)	コンディショニングマッサージ症状別② (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・コンサルテーショントレーニング ・疲労と回復について 	<ul style="list-style-type: none"> ・症状別コンディショニングマッサージ【下半身】
7	スポーツコンディショニング① (座学2時間)	スポーツコンディショニング② (座学3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・運動と身体の仕組み：基礎知識 ・関節の仕組みと運動 ・トレーニングの原則 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ障害とスポーツ外傷 ・ストレッチの基礎知識
8	スポーツコンディショニング③ (座学2時間)	コンディショニングマッサージ症状別③ (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・外傷や痛みについて ・メンタルコンディショニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢評価に応じて組み立てるコンディショニングマッサージ
9	コンディショニングマッサージ (実技試験2時間)	コンディショニングマッサージ実践 (実技3時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージの基礎技術と応用技術を組み合わせた実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な場でのコンディショニングマッサージ実践
10	筆記試験 (筆記試験1時間)	アスリート症例検討会 (実技2時間)
	<ul style="list-style-type: none"> ・アスリートアロマトレーナー理論に関する筆記試験を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・各自作成した症例をもとにした検討会をおこなう

アスリートアロマトレーナー講座ではアスリートケアに必要な精油30種類を学びます。

ローレル、ミズメザクラ、ウィンターグリーン、シダーウッド、ラベンダー、ローズマリー、ペパーミント、オレンジ、グレープフルーツ、レモン、ネロリ、ユーカリ、フランキンセンス、カモミール (ローマン/ジャーマン)、ヒノキ、サイプレス、ジュニパーベリー、ティートリー、マジョラム、クラリセージ、イランイラン、ローズ、ゼラニウム、ジンジャー、

ブラックペッパー、ヘリクリサム、ラヴィンツァラ、レモンユーカリ、レモングラス