

< オンライン：20時間、来校：24時間、試験4時間 >

1 アロマ基礎・トリートメント基礎（腕・脚）

オンライン4時間

- ・アスリートアロマとは？役割と3つの働き
- ・なぜスポーツにアロマが良いのか
- ・アロマセラピーのメカニズム①
- ・アロマの正しい使い方
- ・オレンジ、ラベンダー、ティートゥリー精油
- ・知っておきたい体の知識①
- ・腕、脚へのコンディショニングマッサージ

4～6 アスリートアロマトレーナー理論

各回オンライン4時間

- ・コースガイダンス
- ・アスリートアロマトレーナーの役割
- ・精油の心身へのはたらきかけ
- ・メンタルマネジメント
- ・精油の成分と機能性
- ・精油の安全性とドーピングの知識
- ・薬物動態学
- ・アスリートのためのコンサルテーションとアセスメント

2 アロマ基礎・トリートメント基礎（背中）

オンライン4時間

- ・疲労と回復について
- ・アロマセラピーのメカニズム②
- ・ゼラニウム、ウィンターグリーン、ペパーミント精油
- ・知っておきたい体の知識②
- ・背中へのコンディショニングマッサージ

7～11 コンディショニングマッサージ

各回来校実技4時間

- ・筋膜、筋肉の触り分け
- ・表層・深層筋膜へのアプローチ
- ・オイルマッサージ（全身）
- ・ボディメカニクス
- ・上半身、下半身の動きを高めるテクニック
- ・症状別テクニック

3 スクーリング

来校4時間

- ・コンディショニングマッサージの実践
- ・正しい筋肉の捉え方
- ・力加減について
- ・疲れない姿勢について

12 認定テスト

来校4時間

- ・認定テスト
 - ↳理論試験
 - ↳実技試験
 - ↳症例検討会

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26種類を学びます。

ローレル、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、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）、サイプレス、ジュニパーベリー、ティートゥリー、マージョラム、クラリセージ、イランイラン、ゼラニウム、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、クロモジ、ベルガモット

< オンライン：28時間、来校：12時間、試験4時間 >

1 アロマ基礎・トリートメント基礎（腕・脚）

オンライン4時間

- ・アスリートアロマとは？役割と3つの働き
- ・なぜスポーツにアロマが良いのか
- ・アロマセラピーのメカニズム①
- ・アロマの正しい使い方
- ・オレンジ、ラベンダー、ティートゥリー精油
- ・知っておきたい体の知識①
- ・腕、脚へのコンディショニングマッサージ

4～6 アスリートアロマトレーナー理論

各回オンライン4時間

- ・コースガイダンス
- ・アスリートアロマトレーナーの役割
- ・精油の心身へのはたらきかけ
- ・メンタルマネジメント
- ・精油の成分と機能性
- ・精油の安全性とドーピングの知識
- ・薬物動態学
- ・アスリートのためのコンサルテーションとアセスメント

2 アロマ基礎・トリートメント基礎（背中）

オンライン4時間

- ・疲労と回復について
- ・アロマセラピーのメカニズム②
- ・ゼラニウム、ウィンターグリーン、ペパーミント精油
- ・知っておきたい体の知識②
- ・背中へのコンディショニングマッサージ

7～10 コンディショニングマッサージ

各回オンライン2時間

- ・筋膜、筋肉の触り分け
- ・表層・深層筋膜へのアプローチ
- ・オイルマッサージ（全身）
- ・ボディメカニクス
- ・上半身、下半身の動きを高めるテクニック
- ・症状別テクニック

3 スクーリング

来校4時間

- ・コンディショニングマッサージの実践
- ・正しい筋肉の捉え方
- ・力加減について
- ・疲れない姿勢について

11～13 スクーリング・練習・認定テスト

各回来校4時間

- ・スクーリング（実技練習）
- ・テスト前実技練習
- ・認定テスト
 - ↳理論試験
 - ↳実技試験
 - ↳症例検討会

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26種類を学びます。

ローレル、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、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）、サイプレス、ジュニパーベリー、ティートゥリー、マージョラム、クラリセージ、イランイラン、ゼラニウム、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、クロモジ、ベルガモット