

CaRA認定アスリートアロマトレーナー講座開講日

更新日：2022年1月16日

- ・<基礎>は<応用>が始まるまでに受講する必要があります。
- ・OLと記載のあるものはZoomを使ってオンライン授業を行います。※見逃し配信1週間付
- ・希望者は最終日に認定テストを受ける事ができ、合格するとディプロマを発行します。※別途11,000円

■実技・スクーリングの住所

- ・大阪校：大阪市北区角田町2-15 シログチビル3F
- ・東京校：東京都新宿区新宿2丁目7-1不二川ビル402

実技を【通学】で学ぶ

レベル	カリキュラム	時間	大阪校						東京校						
			金曜クラス	土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス	水曜クラス	木曜クラス	木曜クラス	金曜クラス	土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス	木曜クラス	木曜クラス
<基礎> ホームケア トレーナー	① OL①	10:30~ 15:30	1/21(金)	2/12(土)	2/18(金)	2/22(火)	3/2(水)	3/3(木)	5/12(木)	1/21(金)	2/12(土)	2/18(金)	2/22(火)	3/3(木)	5/12(木)
	② OL②	10:30~ 15:30	1/28(金)	2/26(土)	3/4(金)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	5/19(木)	1/28(金)	2/26(土)	3/4(金)	3/8(火)	3/10(木)	5/19(木)
	③ スクーリング	10:30~ 15:30	2/4(金)	3/12(土)	3/11(金)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	5/26(木)	2/4(金)	3/12(土)	3/11(金)	3/15(火)	3/17(木)	6/2(木)
<応用> アスリート アロマ トレーナー	④ OL理論①	10:30~ 15:30	2/18(金)	3/30(水)	6/9(木)					2/18(金)	6/9(木)				
	⑤ OL理論②	10:30~ 15:30	2/25(金)	4/6(水)	6/23(木)					2/25(金)	6/23(木)				
	⑥ OL理論③	10:30~ 15:30	3/4(金)	4/13(水)	6/30(木)					3/4(金)	6/30(木)				
	⑦ 来校実技①	10:30~ 15:30	3/11(金)	4/27(水)	7/14(木)					3/18(金)	7/7(木)				
	⑧ 来校実技②	10:30~ 15:30	3/25(金)	5/18(水)	7/28(木)					4/1(金)	7/21(木)				
	⑨ 来校実技③	10:30~ 15:30	4/8(金)	6/1(水)	8/18(木)					4/15(金)	8/4(木)				
	⑩ 来校実技④	10:30~ 15:30	4/22(金)	6/15(水)	9/1(木)					5/13(金)	8/25(木)				
	⑪ 来校実技⑤	10:30~ 15:30	5/6(金)	7/6(水)	9/15(木)					5/20(金)	9/8(木)				
	⑫ 認定テスト	10:30~ 15:30	6/17(金)	8/10(水)	11/17(木)					7/1(金)	11/10(木)				

★東京校の1/21スタート日程は満席となっておりますので、その他の日程からお選びください。

実技を【オンライン】で学ぶ

レベル	カリキュラム	時間	大阪校					東京校				
			土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス	水曜クラス	木曜クラス	土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス	木曜クラス	
<基礎> ホームケア トレーナー	① OL①	10:30~ 15:30	2/12(土)	2/18(金)	2/22(火)	3/2(水)	3/3(木)	2/12(土)	2/18(金)	2/22(火)	3/3(木)	
	② OL②	10:30~ 15:30	2/26(土)	3/4(金)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	2/26(土)	3/4(金)	3/8(火)	3/10(木)	
	③ スクーリング	10:30~ 15:30	3/12(土)	3/11(金)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	3/12(土)	3/11(金)	3/15(火)	3/17(木)	
<応用> アスリート アロマ トレーナー	④ OL理論①	10:30~ 15:30	3/30(水)					3/30(水)				
	⑤ OL理論②	10:30~ 15:30	4/6(水)					4/6(水)				
	⑥ OL理論③	10:30~ 15:30	4/13(水)					4/13(水)				
	⑦ OL実技①	10:30~ 12:30	4/20(水)					4/20(水)				
	⑧ OL実技②	10:30~ 12:30	5/11(水)					5/11(水)				
	⑨ OL実技③	10:30~ 12:30	5/18(水)					5/18(水)				
	⑩ OL実技④	10:30~ 12:30	5/25(水)					5/25(水)				
	⑪ スクーリング	10:30~ 15:30	6/22(水)					6/22(水)				
	⑫ テスト前練習	10:30~ 15:30	6/29(水)					6/29(水)				
	⑬ 認定テスト	10:30~ 15:30	8/3(水)					8/24(水)				

<p>1 アスリートアロマ・コンディショニングマッサージ [基礎] (オンライン座学・実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートアロマとは?役割と3つの働き ・なぜアスリートにアロマが良いのか (アスリートアロマコンディショニング) ・精油について(オレンジ・ラベンダー・ティートリー 3種) ・コンディショニングマッサージ [腕・脚] 	<p>7 コンディショニングマッサージ (オンライン実技2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ① [上肢・下肢へのアプローチ] 肩関節に関わる筋肉/ローテーターカフ/股関節に関わる筋肉/外旋六筋/ハムストリング/内転筋 ・ボディメカニクス ・表層・深層の筋肉へのアプローチ
<p>2 アスリートアロマ・コンディショニングマッサージ [基礎] (オンライン座学・実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜアスリートにアロマが良いのか (アスリートアロマコンディショニング) ・アロマの正しい使い方 ・精油について (ゼラニウム・ウィンターグリーン・ペパーミント 3種) ・コンディショニングマッサージ [背中] 	<p>8 コンディショニングマッサージ (オンライン実技2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ② [体幹へのアプローチ] 脊柱の動きに関わる筋肉/胸郭の動きに関わる筋肉/肩甲帯の動きに関わる筋肉 ・筋膜と筋肉の触り分け
<p>3 スクーリング (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※入校前に動画「知っておきたい体の知識」も提供し、体のことも学べます。</p>	<p>9 コンディショニングマッサージ (オンライン実技2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ③ [姿勢評価とアセスメント] 足部や骨盤傾斜から見る姿勢評価/タイプ別によるコンディショニングマッサージの組み立て/スポーツ障害予防の知識と技術
<p>4 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/内分泌系 ・アスリートアロマコンディショニング ・メンタルとコミュニケーションスキル ・精油成分の機能性 ・精油の安全性とドーピングの知識 	<p>10 コンディショニングマッサージ (オンライン実技2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ④ [総合トレーニング] 制限時間内でのカウンセリングからブレンド/制限時間内での組み立てとコンディショニングマッサージ
<p>5 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/消化器系 ・アスリートアロマコンディショニング 精油の吸収と心身への影響/精油の代謝 ・基材論 ・カウンセリングと精油ブレンド 	<p>11 スクーリング (実技来校4時間) ・コンディショニングマッサージ⑤ [総合トレーニング]</p>
<p>6 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/呼吸器系・循環器系 ・アスリートアロマコンディショニング 皮膚と表層筋膜の構造と触り分け/深層筋膜と筋肉の構造と触り分け ・関連法規 ・カウンセリングと精油ブレンド 	<p>12 スクーリング (実技来校4時間) ・コンディショニングマッサージ⑥ [総合トレーニング]</p> <p>13 認定テスト (来校4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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

通学コースは裏面へ▶

<p>1 アスリートアロマ・コンディショニングマッサージ [基礎] (オンライン座学・実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートアロマとは？役割と3つの働き ・なぜアスリートにアロマが良いのか (アスリートアロマコンディショニング) ・精油について (オレンジ・ラベンダー・ティートリー 3種) ・コンディショニングマッサージ [腕・脚] 	<p>7 コンディショニングマッサージ (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ① [上肢・下肢へのアプローチ] 肩関節に関わる筋肉/ローテーターカフ/股関節に関わる筋肉/外旋六筋/ハムストリング/内転筋 ・ボディメカニクス ・表層・深層の筋肉へのアプローチ
<p>2 アスリートアロマ・コンディショニングマッサージ [基礎] (オンライン座学・実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜアスリートにアロマが良いのか (アスリートアロマコンディショニング) ・アロマの正しい使い方 ・精油について (ゼラニウム・ウィンターグリーン・ペパーミント 3種) ・コンディショニングマッサージ [背中] 	<p>8 コンディショニングマッサージ (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ② [体幹へのアプローチ] 脊柱の動きに関わる筋肉/胸郭の動きに関わる筋肉/肩甲帯の動きに関わる筋肉 ・筋膜と筋肉の触り分け
<p>3 スクーリング (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※入校前に動画「知っておきたい体の知識」も提供し、体のことも学べます。</p>	<p>9 コンディショニングマッサージ (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ③ [姿勢評価とアセスメント] 足部や骨盤傾斜から見る姿勢評価/タイプ別によるコンディショニングマッサージの組み立て/スポーツ障害予防の知識と技術
<p>4 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/内分泌系 ・アスリートアロマコンディショニング ・メンタルとコミュニケーションスキル ・精油成分の機能性 ・精油の安全性とドーピングの知識 	<p>10 コンディショニングマッサージ (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ④ [総合トレーニング] 制限時間内でのカウンセリングからブレンド/制限時間内での組み立てとコンディショニングマッサージ
<p>5 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/消化器系 ・アスリートアロマコンディショニング 精油の吸収と心身への影響/精油の代謝 ・基材論 ・カウンセリングと精油ブレンド 	<p>11 コンディショニングマッサージ (来校実技4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングマッサージ⑤ [総合トレーニング] アスリートに応じた組み立てとコンディショニングマッサージ/トータルトレーニング
<p>6 アスリートアロマトレーナー理論 (オンライン座学4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートのための解剖生理学/呼吸器系・循環器系 ・アスリートアロマコンディショニング 皮膚と表層筋膜の構造と触り分け/深層筋膜と筋肉の構造と触り分け ・関連法規 ・カウンセリングと精油ブレンド 	<p>12 認定テスト (来校4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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

オンラインコースは裏面へ▶