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6月8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：大阪府大阪市北区堂島2丁目2－22　堂島永和ビルディング4F
・東京校：東京都新宿区新宿2丁目7-1不二川ビル402

■大阪校/実技を【通学】で学ぶ

オンライン×5日間　来校実技×6日間　認定テスト1日間

レベル	カリキュラム		時間	日曜クラス	木曜クラス	金曜クラス	水曜クラス	金曜クラス
＜基礎＞ ホームケアトレーナー	①	オンライン 理論・実技①	10：30～15：30	5/8(日)	5/12(木)	6/10(金)	8/17(水)	11/4(金)
	②	オンライン 理論・実技②	10：30～15：30	5/29(日)	5/19(木)	6/24(金)	8/24(水)	11/11(金)
	③	**スクーリング**	10：30～15：30	6/12(日)	5/26(木)	7/8(金)	8/31(水)	11/18(金)
＜応用＞ アスリートアロマトレーナー	④	オンライン 理論①	10：30～15：30	4/26(火)	6/9(木)	7/15(金)	9/7(水)	12/2(金)
	⑤	オンライン 理論②	10：30～15：30	5/10(火)	6/23(木)	7/22(金)	9/14(水)	12/9(金)
	⑥	オンライン 理論③	10：30～15：30	5/17(火)	6/30(木)	7/29(金)	9/21(水)	12/16(金)
	⑦	来校実技①	10：30～15：30	5/24(火)	7/14(木)	9/2(金)	9/28(水)	1/20(金)
	⑧	来校実技②	10：30～15：30	5/31(火)	7/28(木)	9/9(金)	10/12(水)	2/3(金)
	⑨	来校実技③	10：30～15：30	6/7(火)	8/18(木)	9/30(金)	10/26(水)	2/17(金)
	⑩	来校実技④	10：30～15：30	6/21(火)	9/1(木)	10/14(金)	11/9(水)	3/3(金)
	⑪	来校実技⑤	10：30～15：30	7/5(火)	9/15(木)	10/28(金)	11/30(水)	3/17(金)
	⑫	**認定テスト/来校**	10：30～15：30	8/30(火)	10/13(木)	1/13(金)	2/1(水)	5/19(金)

■東京校/実技を【通学】で学ぶ

オンライン×5日間　来校実技×6日間　認定テスト1日間

レベル	カリキュラム		時間	木曜クラス	金曜クラス	水曜クラス	金曜クラス
＜基礎＞ ホームケアトレーナー	①	オンライン 理論・実技①	10：30～15：30	5/12(木)	6/10(金)	8/17(水)	11/4(金)
	②	オンライン 理論・実技②	10：30～15：30	5/19(木)	6/24(金)	8/24(水)	11/11(金)
	③	**スクーリング**	10：30～15：30	6/2(木)	7/8(金)	8/31(水)	11/18(金)
＜応用＞ アスリートアロマトレーナー	④	オンライン 理論①	10：30～15：30	6/9(木)	7/15(金)	9/7(水)	12/2(金)
	⑤	オンライン 理論②	10：30～15：30	6/23(木)	7/22(金)	9/14(水)	12/9(金)
	⑥	オンライン 理論③	10：30～15：30	6/30(木)	7/29(金)	9/21(水)	12/16(金)
	⑦	来校実技①	10：30～15：30	7/7(木)	8/5(金)	10/5(水)	1/13(金)
	⑧	来校実技②	10：30～15：30	7/21(木)	8/19(金)	10/19(水)	1/27(金)
	⑨	来校実技③	10：30～15：30	8/4(木)	9/16(金)	11/2(水)	2/10(金)
	⑩	来校実技④	10：30～15：30	8/25(木)	10/7(金)	11/16(水)	2/24(金)
	⑪	来校実技⑤	10：30～15：30	9/8(木)	10/21(金)	12/7(水)	3/10(金)
	⑫	**認定テスト/来校**	10：30～15：30	11/10(木)	1/20(金)	2/8(水)	5/12(金)

■大阪校/実技を【オンライン】で学ぶ

オンライン×8日間　来校実技×3日間　認定テスト×1日間

レベル	カリキュラム		時間	土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス
＜基礎＞ ホームケアトレーナー	①	オンライン 理論・実技①	10：30～15：30	9/3(土)	10/21(金)	12/13(火)
	②	オンライン 理論・実技②	10：30～15：30	9/17(土)	10/28(金)	12/20(火)
	③	**スクーリング**	10：30～15：30	9/24(土)	11/4(金)	12/27(火)
＜応用＞ アスリートアロマトレーナー	④	オンライン 理論①	10：30～15：30	10/1(土)	11/11(金)	1/10(火)
	⑤	オンライン 理論②	10：30～15：30	10/8(土)	11/18(金)	1/17(火)
	⑥	オンライン 理論③	10：30～15：30	10/22(土)	11/25(金)	1/24(火)
	⑦	オンライン 実技①	10：30～13：30	11/5(土)	12/2(金)	1/31(火)
	⑧	オンライン 実技②	10：30～13：30	11/19(土)	12/9(金)	2/7(火)
	⑨	オンライン 実技③	10：30～13：30	12/3(土)	12/16(金)	2/14(火)
	⑩	**スクーリング/来校**	10：30～15：30	12/10(土)	12/23(金)	2/21(火)
	⑪	**テスト前練習/来校**	10：30～15：30	12/17(土)	1/6(金)	2/28(火)
	⑫	**認定テスト/来校**	10：30～15：30	**2/19(日)**	3/24(金)	4/18(火)

■東京校/実技を【オンライン】で学ぶ

オンライン×8日間　来校実技×3日間　認定テスト×1日間

レベル	カリキュラム		時間	土曜クラス	金曜クラス	火曜クラス
＜基礎＞ ホームケアトレーナー	①	オンライン 理論・実技①	10：30～15：30	9/3(土)	10/21(金)	12/13(火)
	②	オンライン 理論・実技②	10：30～15：30	9/17(土)	10/28(金)	12/20(火)
	③	**スクーリング**	10：30～15：30	9/24(土)	11/4(金)	12/27(火)
＜応用＞ アスリートアロマトレーナー	④	オンライン 理論①	10：30～15：30	10/1(土)	11/11(金)	1/10(火)
	⑤	オンライン 理論②	10：30～15：30	10/8(土)	11/18(金)	1/17(火)
	⑥	オンライン 理論③	10：30～15：30	10/22(土)	11/25(金)	1/24(火)
	⑦	オンライン 実技①	10：30～13：30	11/5(土)	12/2(金)	1/31(火)
	⑧	オンライン 実技②	10：30～13：30	11/19(土)	12/9(金)	2/7(火)
	⑨	オンライン 実技③	10：30～13：30	12/3(土)	12/16(金)	2/14(火)
	⑩	**スクーリング/来校**	10：30～15：30	12/10(土)	12/23(金)	2/21(火)
	⑪	**テスト前練習/来校**	10：30～15：30	12/17(土)	1/6(金)	2/28(火)
	⑫	**認定テスト/来校**	10：30～15：30	**2/12(日)**	3/31(金)	4/25(火)

アスリートアロマトレーナー講座　カリキュラム概要　通学コース

＜ オンライン：20時間 ／ 来校：24時間 ／ 認定テスト：4時間 ＞

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）

・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］

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）

・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］

3
スクーリング
（来校実技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
※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。

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）

・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

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）

・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

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）

・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

7
コンディショニングマッサージ
（来校実技4時間）

・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

8
コンディショニングマッサージ
（来校実技4時間）

・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

9
コンディショニングマッサージ
（来校実技4時間）

・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

10
コンディショニングマッサージ
（来校実技4時間）

・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

11
コンディショニングマッサージ
（来校実技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］
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

12
認定テスト
（来校4時間）

・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 ▷

アスリートアロマトレーナー講座　カリキュラム概要　オンラインコース

＜ オンライン：29時間 ／ 来校：12時間 ／ 認定テスト：4時間 ＞

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）

・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］

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）

・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］

3
スクーリング
（来校実技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
※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。

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）

・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

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）

・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

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）

・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

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）

・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

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）

・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

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）

・コンディショニングマッサージ③
［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

10
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④
［総合トレーニング］

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］

12
認定テスト
（来校4時間）

・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 ▷