

# フォームチェックアドバイザー講座

## 資格の概要

フォームチェックアドバイザーの資格は、専用のデバイス（※）を用いたランニングのフォームチェックをコーチングや指導・育成にご活用いただける資格です。専用のデバイスを用いて数分間ランニングをするだけでランニングフォームを数値化したレポートがスマホやタブレットに表示され、このレポートと講義の知識を用いることで誰でも簡単に精度の高いフォームチェックを行うことができますようになります。

## 実技指導の様子



## 使用するデバイス

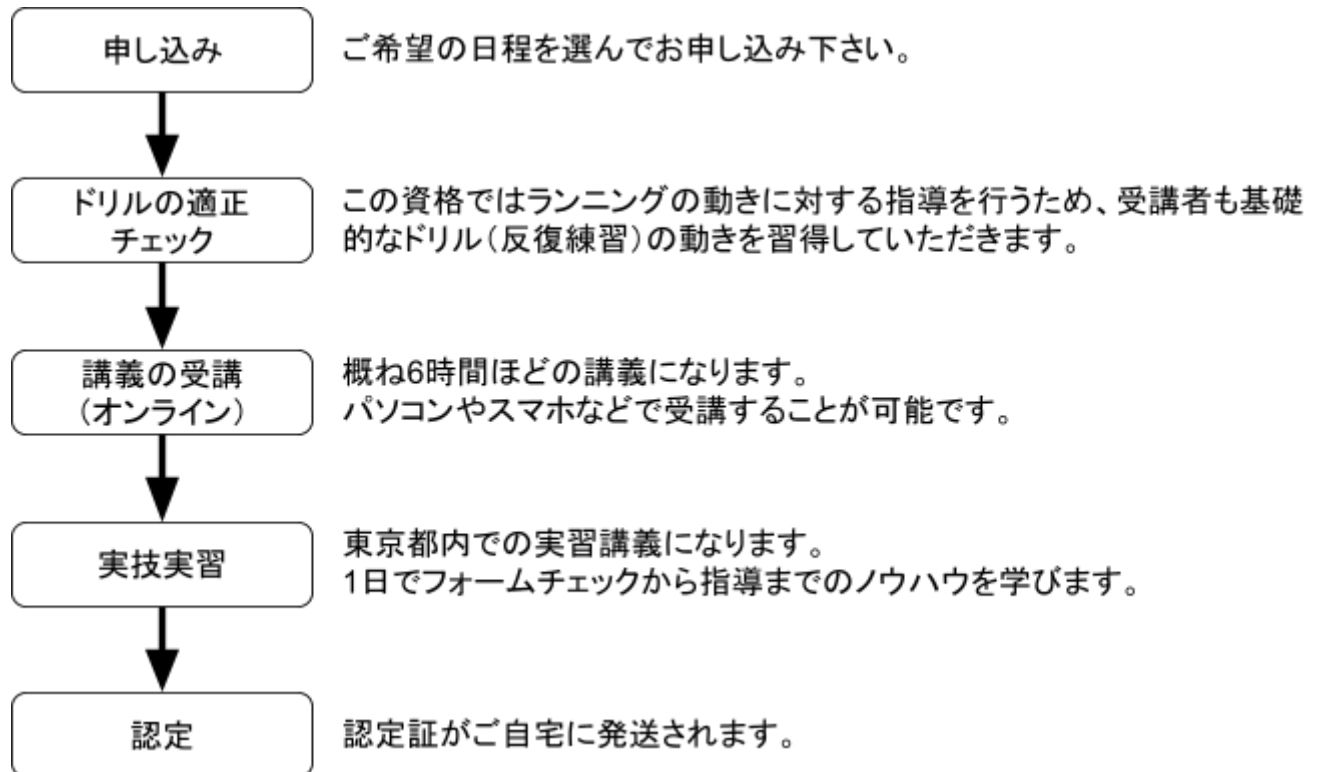


## 生成されるレポート



※デバイスはレンタルで提供され、様々な料金プランがあります。詳しくは活用事例の項目をご参照ください。

## 講座の流れ



# カリキュラム

オンライン講義	
テーマ	内容
ランニングフォームとは	<ul style="list-style-type: none"><li>● ランニングフォームの良し悪し</li><li>● 暗黙知と形式知</li><li>● ランニングフォーム解析の実績</li><li>● 正しいフォームとは</li></ul>
移動の仕方の違い	<ul style="list-style-type: none"><li>● Runningとは？</li><li>● エリートとアマチュアの違い</li></ul>
ランニングフェーズの分解	<ul style="list-style-type: none"><li>● 着地まで</li><li>● 乗り込み</li><li>● 離地まで</li><li>● バネ感</li><li>● 上体のコントロール</li></ul>
ランニングフォームの数値化	<ul style="list-style-type: none"><li>● センサーとMPIとは</li><li>● それぞれのMPIについて</li></ul>
ランニングフォームの解析と改善	<ul style="list-style-type: none"><li>● レポートの見方</li><li>● トレーニングの概要</li><li>● トレーニングの実践と実践例</li></ul>
ドリルについて	<ul style="list-style-type: none"><li>● 各種ドリルの概要</li></ul>
ランニングフォームの改善の応用	<ul style="list-style-type: none"><li>● さらに複雑な解析について</li></ul>

## 実技実習

テーマ	内容
ランニングフォームの数値化	<ul style="list-style-type: none"><li>● センサーの装着</li><li>● データの計測</li><li>● デバイスの使い方など</li></ul>
ランニングフォームの解析と改善	<ul style="list-style-type: none"><li>● 実際のレポートを使って指導を行う</li><li>● コメントの説明や注目点など</li></ul>
ドリルによる指導	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適切なドリルの選択</li><li>● それぞれのドリル指導の実践</li></ul>

# 注意事項と資格認定に向けたサポートについて

フォームチェックアドバイザー講座では以下の点に注意してご応募ください。

- ドリル（繰り返しの動きのトレーニング）の実技講習があります。以下の動画のようなドリルを実践しますので事前にご確認ください。  
リンク1：[https://www.youtube.com/watch?v=UBSqG\\_UOHMU](https://www.youtube.com/watch?v=UBSqG_UOHMU)  
リンク2：<https://www.youtube.com/watch?v=PYseLe8Wfuc>
- 講義受講の前にドリルの適正チェックを行います。この適正チェックのためにご自身で動画を撮影していただき、事務局に動画を送信していただきます。（スマホで撮影。1～2分程度。撮影用の三脚は貸与いたします。）
- 事務局で動画を確認後、講習に進んでいただけるかどうかをお知らせいたします。

上記のようなステップがあるため、本資格では資格認定に向けたサポート制度をご用意しています。

- ドリルの適正チェックで不合格となった場合には受講をキャンセル（受講料は手数料を除き返金）していただくか、有料のサポートプログラム（税別20,000円）を受講していただくか選択可能です。
- 最終の実技試験で不合格となった場合にも有料のサポートプログラム（税別30,000円）で資格認定をサポートいたします。（実技試験まで進んだ場合はキャンセルはできません。）

## 活用事例

ランニングコーチのAさんは個人で様々なレベルのランニング指導を行っています。フォームチェックアドバイザー資格取得前は概ね5人のグループに対して半日で25,000円（一人当たり5,000円）で行っていました。

資格取得後はデバイスを用いたフォームチェックと専門知識を用いたフィードバックを参加者に提供し、より効果的で参加者にメリットのあるコーチングを行うことができるようになりました。デバイスレンタル料金は1日16,500円ですが、参加費を10,000円に値上げすることができ、参加者も10人に増えて半日で100,000円程度の売り上げを達成することができています。Aさんは今後定期的にこのグループコーチングをしたいと考えており、その場合は1ヶ月単位でデバイスをレンタルする予定です。

フォームチェックアドバイザーで用いるデバイスは、センサーの装着に5分、計測に3分、合計しても10分程度で1回の計測が終わるため、複数人の指導にもご活用いただけます。

### デバイスレンタル料金

回数・日数（1セットあたり）	料金（税込）
計測1回	2,750円
1日（計測回数に制限なし）	16,500円
1ヶ月（計測回数に制限なし）	55,000円