

## 加圧トレーニングインストラクター養成

あなたも加圧トレーニングインストラクターになりませんか？

現在巷で噂の加圧トレーニング、筋力アップや美容方面での効果が喧伝されがちなのであまり知られていませんが、実は効果がみられる範囲、あるいはインストラクターを務める方々の職域が非常に広いのも特徴の一つです。

- トレーニングインストラクター：パーソナルトレーニング(筋力アップ、ダイエットなど)
- スポーツ指導者：選手のパフォーマンス向上(筋力、持久力のアップなど)
- 医師、医療関係者：運動器疾患のリハビリや循環器疾患の治療など
- 介護福祉関係者：高齢者の機能回復訓練など
- エステティシャン：美肌、アンチエイジングの施術

実は、加圧トレーニングインストラクター資格は**スポーツ、医療、ダイエット、健康**の分野などで幅広く活躍することの出来る、非常に汎用性の高い資格、技術であり、実際それらの分野での求人情報をみると、加圧トレーニングインストラクター資格を持っている方を求めている法人が急増していることにすぐ気付くはずです。

あなたも加圧トレーニングインストラクター資格を取得しませんか？

講習の日時や場所等も含め、いつでもお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちらまで

kunistyle 株式会社 銀座事務所

〒104-0061

東京都中央区銀座4丁目14-4

ファミリーグラン銀座4丁目 オーセンティア 708

03-3471-2907

info@kunistyle.com

## インストラクター養成講習とは？

加圧トレーニング法については、基本特許が成立しており、また血流を適切に制限して行なうトレーニング法のため正しい知識とノウハウが必要となります。

その為、加圧トレーニング指導を行なう場合、インストラクター資格を取得しなければなりません。

現在、加圧トレーニングインストラクターのライセンスの取得には、

- 加圧トレーニング本部主催のインストラクター養成講習会

- インストラクター養成の資格を持つ指導者によるインストラクター養成講習会という2つの方法があり、講習期間は6日間、費用は取り扱い器具によって異なります。

## 養成講習のメリット、デメリットは？

それぞれの講習会のメリットとデメリットを十分考慮して、受講することをお勧めします。

### 加圧トレーニング本部主催の講習会

#### メリット オールスターキャストの講師陣

発明者の佐藤義昭先生のほか、斯界に名を馳せた先生方の教を請うことができます。

#### デメリット 開催期日があらかじめ決まっている

あらかじめ決められた全日程に参加することが出来なければ資格を取得出来ません。  
また、開催回数も年に2~3回と少ないため、忙しく日々をお過ごしの方には不向きです。  
(あなたご自身の参加可能な日程と講習会日程が重なるとは限りませんので)

### 養成資格を持つ指導者によって行われる講習会

#### メリット あなたのご都合に合わせた日程調整が可能

指導者とあなたで相談しながら日程を決定するので、あなたのペースで日程を組めます。

#### デメリット 指導する側にも得手不得手がある

指導者から教えてもらえることは、加圧トレーニング理論の基礎的部分以外はその指導者の専門領域に限られてしまいます。

例えば、医療関係者が医師の指導者に習うとか、パーソナルトレーナーがトレーナーとして活躍中の指導者に習う、というのであれば、目的にかなった講習を受けることができるでしょう。

しかし、指導者が自分と全く関係のない分野の方だったらどうでしょうか？

あなたが望む加圧トレーニングの実践技術を教えてもらうことが出来るでしょうか？？

**何でもかんでも加圧トレをすればオールOKなわけではありません！**

加圧トレーニングは確かに非常に効果高く、効果がみられる範囲、職域も非常に広いです。  
しかしだからと言って、何でもかんでも加圧すればそれでいい、という訳ではないのです。

あなたが望む加圧トレーニングの効果について、その領域の加圧理論と実践に精通した指導者に養成講習を受けることが、あなたの職域で、あなたが加圧トレーニングを用いて成功する、一番大事な条件です。

そこで・・・

### ★講師紹介★

弊社講師の加圧インストラクター養成講師 青木伊之先生は、  
現在医師しか持つことのできない**統括指導者**(加圧指導者の最上級資格)の資格を有し(※1)、  
10年間で延べ6000人以上の方々に加圧トレーニングを処方、実践しております。

また**医療系の国家資格、スポーツ医学、トレーニング指導の資格**も併せて所持しており(※2)、  
接骨院を開業して、怪我をされた方の**治療やリハビリ**をするかたわら、  
プロ、アマのアスリートを対象にした**S&Cコーチ(選手の強化と調整を担当)**、  
**アスレティック・トレーナー(選手の外傷、障害を担当)**、  
ダイエットや健康を目的とした方向けの**パーソナルトレーナー**、  
また、スポーツや医療系の専門学校で**15年以上教鞭をとる**など、  
スポーツ、医療、ダイエット、健康、そしてそれらの教育の現場で、長く経験を積んでおります。

また、講師の青木自身が、40歳代になってからわずか1年で体重を45kg、体脂肪率を30%減少させ、今もリバウンドはなくその体型をキープしています。

※1 医師ではないので正確には【加圧トレーニング准統括指導者】ですが、同じ資格です

※2 弊社講師 青木伊之の保有資格

- 加圧トレーニング准統括指導者
- 日本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導者
- 日本体育協会公認アスレティック・トレーナー
- 柔道整復師(接骨院の先生の国家資格)

もしあなたがスポーツ、医療、ダイエット、健康の分野で、加圧トレーニングを活用したい、  
資格を取って活躍したいとお考えなら、ぜひ **kunistyle 株式会社**にご用命ください。

## 1. 受講対象者

以下の①と②の両方の条件を満たす方が受講対象者となります。

- ① 医師、理学療法士、柔道整復師、鍼灸師、あんま・マッサージ師、看護師、整体師、保健体育教諭、健康運動指導士、スポーツトレーナー、スポーツインストラクター等、人に対する施術やトレーニング指導を行う資格を有する者、または上記資格と同等の能力を有すると認められる者。
- ② 3ヶ月間以上かつ24回以上の加圧トレーニング歴を有する者。(加圧トレーニングの指導、施術を行っている施設へ通うか、同施設で加圧トレーニング器具を購入して自主トレーニングを上記の期間及び回数以上行ったことのある者)

## 2. 講習内容

講習日程や講習場所については、受講受付手続き完了後、調整させていただきます。

講習日数は、計6日間です。

内訳：実技講習 3日間・理論講習 2日間・事業講習 1日間

## 3. 器具



**加圧マスター**

高精度の自動調圧機能を持つ加圧トレーニング専用マシン。インプットされた個々のプログラムの実行がボタン一つで行なえる、ワンランク上のトレーニング器具です。



**加圧マスターミニ**

加圧マスターの高精度の自動調圧機能と空圧式ならではのソフトなフィット感、筋力アップクンの手軽さを一つにした、空圧式ポータブル加圧トレーニング機。



**筋力アップ君 EX**

最も手軽に行える加圧トレーニング専用ベルトで、指導者の方にはより本格的なトレーニングを目的とする方に適したアスリート用加圧専用ベルトをご使用いただけます。

#### 4. 受講料

取り扱い資格を取得する器具の組み合わせによって、受講料が変わってきます。

##### 個人資格の場合

- |              |   |          |   |          |   |            |
|--------------|---|----------|---|----------|---|------------|
| ① 加圧マスター     | + | 加圧マスターミニ | + | 筋力アップ君EX | : | ¥3,736,950 |
| ② 加圧マスター     | + | 加圧マスターミニ |   |          | : | ¥3,081,750 |
| ③ 加圧マスター     | + | 筋力アップ君EX |   |          | : | ¥3,007,200 |
| ④ 加圧マスターミニ   | + | 筋力アップ君EX |   |          | : | ¥2,035,950 |
| ⑤ 加圧マスターのみ   |   |          |   |          | : | ¥2,352,000 |
| ⑥ 加圧マスターミニのみ |   |          |   |          | : | ¥1,380,750 |
| ⑦ 筋力アップ君EXのみ |   |          |   |          | : | ¥1,180,200 |

※ 受講料のお支払いは、信販会社によるクレジット分割払いのお申込みも可能です。  
(実質年率6%、6回から最大60回まで)

#### 5. 受講申込受付方法

- ① 別紙の「加圧トレーニングインストラクター資格認定講習会申込書」の受講者記入欄に洩れなくご記入の上、弊社にご提出いただきます(FAX可)。
- ② 受講料現金払いご希望の方へはご請求書を、クレジット分割払いご希望の方へは提携信販会社ジャックスのクレジット契約申込書をお送りいたします。
- ③ 現金払いご希望の方は受講料を銀行にお振り込みいただき、クレジット分割払いご希望の方は、クレジット申込書にご記入、ご捺印の上ご返送いただきます。  
(クレジット分割契約締結までの手続きには、通常最低でも2~3週間かかりますのでご注意ください。)
- ④ 受講料のお支払い手続きが完了致しましたら、講習テキスト・器具等が、弊社に到着後、講習実施スケジュールの調整、確認をさせていただきます。

#### 6. 修了書及び認定書の発行

加圧トレーニング本部から「加圧トレーニングインストラクター資格認定書」と指導資格ライセンス証(IDカード)が発行されます

#### 7. 資格更新料

加圧トレーニングの資格制度は1年ごとに資格を更新していく制度になっております。  
資格取得2年目以降、資格更新講習を受講する際に資格更新料を納めていただきます。  
資格更新料は、加圧トレーニングインストラクターの場合 ¥133,350 となります。

#### 8. 更新単位制度

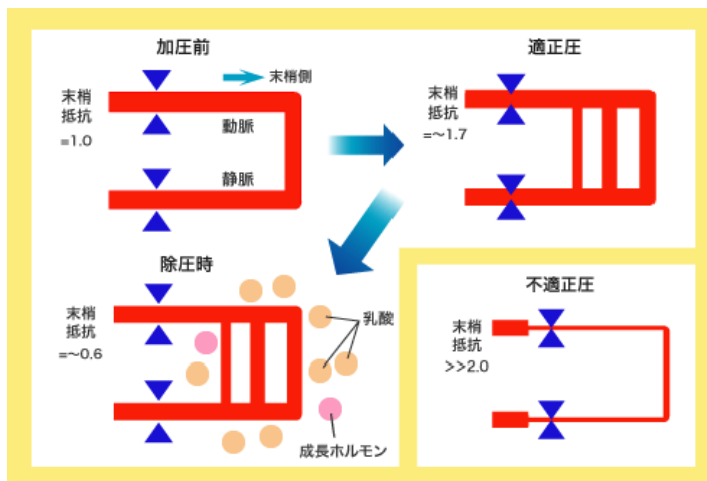
資格者全体の安全かつ効果的な指導技術および資質向上・格差の是正を目的として、所定の起算日から3年間の間で、単位取得対象となる学会、カンファレンス、講習会、勉強会等に参加することによって、所定の更新単位を取得することを義務づけております。

## なぜ加圧トレーニングがオススメなのでしょう？

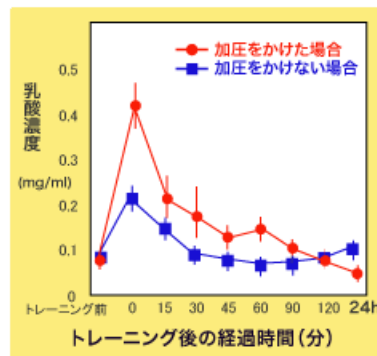
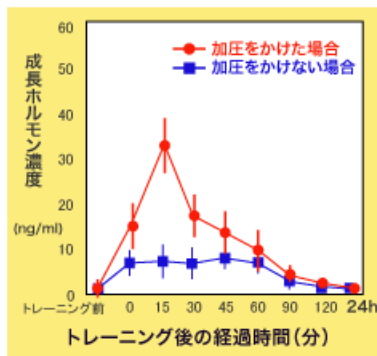
それは、どんな無酸素運動よりも短時間、低負荷であるにもかかわらず、最も効率的に成長ホルモンを分泌させるトレーニング法だからなのです。

加圧トレーニングによって血流を制限されると、筋疲労によって乳酸が生成されます。

すると、この乳酸が筋肉内にあるレセプター(受容体)を刺激して成長ホルモンの分泌が促されるのです。



通常の無酸素運動、いわゆる筋トレと、加圧トレーニングによる血中乳酸濃度、成長ホルモン濃度の違いは一目瞭然です。



## 加圧トレーニングのメリットとは？

筋トレに代表されるトレーニングの最大のネックは【強度の高い運動を長い時間しなければならない】ということ。

さらに、ケガをしやすい、設備の整った場所に行く必要があることなど、続けるために越えなければならないハードルがたくさん存在します。

ところが、通常の筋トレよりもはるかに短時間、低負荷で行えて、筋トレ以上に成長ホルモンの分泌を促す、カラダ一つで行えるシンプル・エクササイズがあるのです。

それが、**加圧トレーニング**です。

### メリット① 成長ホルモンが大量に分泌される

加圧トレーニングをすると【成長ホルモン】が安静時の最大290倍分泌されることが分かっています。

通常の筋トレであれば、最大でも100倍程度と言われているから、これは大変な数字です。

成長ホルモンによって筋肉がつけば、カラダのラインを作っているのは筋肉ですから、あなたのお望みどおりのボディメイキング、メリハリのあるカラダ作りが可能です。

また、成長ホルモンによって筋肉が程よくつけば、基礎代謝が上がって脂肪が燃えやすくなるだけでなく、体脂肪分解作用によってより効率的に脂肪を燃焼できるようになります。

**だから** 同じ食事をとっても太りにくいカラダになります

### メリット② 短時間でOK

1回のトレーニング時間は平均20~30分程度とごく短時間。

トレーニングの専門家であっても、ジムで1時間以上トレーニングすることはありません。

通常の筋トレのようにジムで何時間も汗をかく必要がないのです。

これなら忙しく時間に追われている方でも日常の習慣に取り入れて、朝でも夜でもお好きな時間にトレーニングをすることができます。

**だから** 無理なく続けられます

### メリット③ 軽い負荷でOK

通常の筋トレのように重いバーベルを上げ下げしてつらい思いをすることなく、軽い負荷で十分な効果が期待できます。

何しろ日常生活の中でベルトを締めるだけでも効果が出るのですから。

これなら関節などにかかる負担も軽くて済み、元々筋力の弱い女性や高齢の方でも無理なく筋力アップを図ることができます。

**だから** カラダに負担をかけません

## メリット④ カラダ一つで始められるシンプル・エクササイズ

腕立て伏せやスクワットなど自分の体重を利用した運動で十分効果がありますから、特別な器具は不要。

通常の筋トレのようにジムに行ったり道具を準備する必要はなく、自宅でも旅先でも無理なくトレーニングを続けることができます。

**だから** いつでもどこでもできます

## メリット⑤ 汎用性の高さ

通常の筋トレの負荷の強さは、上げ下げするものの重さで決まります。

しかし加圧トレーニングの負荷の強さは、持ち上げるものの重さではなく血流制限の度合い、つまり、ベルトをどれだけ強く巻くかで決まります。

通常の筋トレではバーベルの上げ下げやマシンの動作などで得られる軌道の中で使われる筋肉しか鍛えることができませんが、加圧トレーニングの場合はどのように動こうともその動きそのものが負荷となるので、生活動作でも十分な刺激になるのです。

**だから** どんな運動をしても効きます