

NSCA認定校スポーツトレーナー資格取得のカリキュラム設置から完成年度を迎えて

谷口奈瑠美*¹

はじめに

玉野総合医療専門学校（以下、当校）理学療法学科は、スポーツ系理学療法に重点を置いたカリキュラムであり、入学希望者の多くがスポーツ系理学療法に興味を持ち、入学している。しかし、18歳人口の減少に伴い、当校の受験者数の減少が顕著になってきた。そこで、歯止めをかけるべく、学生確保のための取り組みの一つとして、20年ぶりに行われる大規模なカリキュラム改定に合わせ、2020年に理学療法士国家資格だけでなく National Strength and Conditioning Association（以下、NSCA）認定スポーツトレーナー資格取得も目指すという、カリキュラムを配置した。そして2024年3月、理学療法士国家資格とスポーツトレーナー資格の両方を取得した者が、NSCA認定校1期生として卒業した。そこで、履修コース設置から完了までの経過について報告する。

各資格について¹⁾

1. Certified Strength and Conditioning Specialist（認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト：以下、CSCS）¹⁾

1985年、CSCSは、アスリートやスポーツチームに対して安全で効果的なストレングス&コンディショニングプログラムを提供できる知識と技術をもつ人材を認定する資格として設立された。CSCS認定者は、アスリートのパフォーマンス向上のための目標達成に向けて、トレーニングプログラムに科学的知識を応用できる。さらに、各スポーツ競技の特異性に合わせて、ストレングストレーニングやコンディショニングプログラムを作成し、提供することに加えて、栄養や傷害予防の指導も行う。また、自らの専門領域を明確に区分し、認識するとともに、必要に応じて他の専門家たちと相談し、アスリートを照会できる。

2. NSCA-Certified Personal Trainer（NSCA認定パーソナルトレーナー：以下、NSCA-CPT）¹⁾

フィットネス業界が成長し続けるにつれて、NSCAは権威ある信頼性の高いパーソナルトレーナーの認定資格の必要性を考え、1993年にNSCA-CPTを設立した。NSCA-CPT認定者は、個別のアプローチを用いて、クライアントの健康と体力のニーズに対して、評価、動機づけ、教育、トレーニングを行う。また、クライアントの健康と体力の目標達成の手助けとなるような、安全で効果的なエクササイズプログラムの提供のみならず、緊急時の対応も行う。さらに、自らの専門領域を認識することで、状況に応じてクライアントを他の健康

*1 玉野総合医療専門学校 理学療法学科

管理専門職らに照会する。

入学からNSCA認定資格取得まで

1. NSCA認定資格取得希望者の履修登録について

2020 年度 4 月に新カリキュラムがスタートした。2020 年度入学者のうちの 87.8%が NSCA 資格取得を希望し、履修登録をした（表 1）。開始初年度は 1 年次後期に「スポーツマネジメント学」15 時間 8 コマを履修するのみで、他の必要科目は必修科目の読み替えができたため、大きな変化はなかった。履修登録にあたり、理学療法必修科目が主たる学習であるため、NSCA 科目が負担にならないように、各自、熟考した上で履修登録をするよう指導した。その後、履修登録者に NSCA 指定テキスト 2 冊を同時に購入させた。

2021 年度 4 月に 2 年次への進級した 1 年次の履修登録者の全員が「運動生理学」、「トレーニング論」、「トレーニング演習」の 3 科目の履修登録をした。理学療法の必修科目は専門科目が増え、学習内容が高度になり、履修登録者の減少が懸念されたが、1 年次に履修登録をしていなかった学生も興味を持ち、2 年次からの履修登録が出来ないかと問い合わせがあった。しかし、2 年生が 1 年次配置の「スポーツマネジメント学」の履修することは時間割の都合で不可能であったため、履修登録は認めなかった。

さらに 3 年次への進級した履修登録者が全員「エクササイズ指導実習」への履修登録を行い、県内の健康増進施設（スポーツクラブ）で実習を行った。数名が学外での実習を負担に感じ、履修登録するかどうかの相談があったが、他の必要科目をすべて履修できていることや、受験が負担であれば受験は卒業後でも構わないことなどを伝えた。結果、入学時に NSCA 認定資格取得を目指した者は留年、退学を除き、その後、全員が履修を完了した。

その後、2021～2024 年度入学生についても 1 年次に履修登録をした割合は高く、進級後も引き続き全員が継続して履修登録をしている（表 1）。

表 1 各年度の 1 年次在籍者数のうちの履修登録者数の割合

履修登録者割合（休学者を除く）	
2020 年度入学生	87.8
2021 年度入学生	100.0
2022 年度入学生	88.9
2023 年度入学生	76.4
2024 年度入学生	97.7

（単位：％）

2. 学内講義について

「スポーツマネジメント学」、「運動生理学」、「トレーニング論」（図 1）、「トレーニング演習」（図 2）と 4 科目は学内講義を行った。「スポーツマネジメント学」、「運動生理学」、「トレーニング論」は座学の講義で専任教員、非常勤講師で担当した。この 3 科目についてはすべて 15 時間 8 コマとなっている。「トレーニング演習」は 30 時間 15 コマで編成されており、学内のトレーニングルームを使用した実技授業で非常勤講師が担当している。



図1 「トレーニング論」の講義の様子



図2 「トレーニング演習」の講義の様子

3. エクササイズ指導実習（学外実習）について

実習が始まる前の2021年中に県内の健康増進施設（スポーツクラブ）15施設と実習契約を締結した。2022年に27名が履修登録をしたので、学生を各施設1名から3名程度に振り分け、実習を行った（図3）。実習期間は学生の夏期休業前の7日間と設定し、各施設の定休日や指導者の都合に合わせて、期間内の5日間を実習実施日とした。また、実習期間中、各施設に1度、専任教員が実習施設訪問をした。実習地訪問では、指導者に学生の様子や実習内容について確認をした。また、学生が実習している様子の見学や、施設によっては

学生との面談時間を設けてもらった。

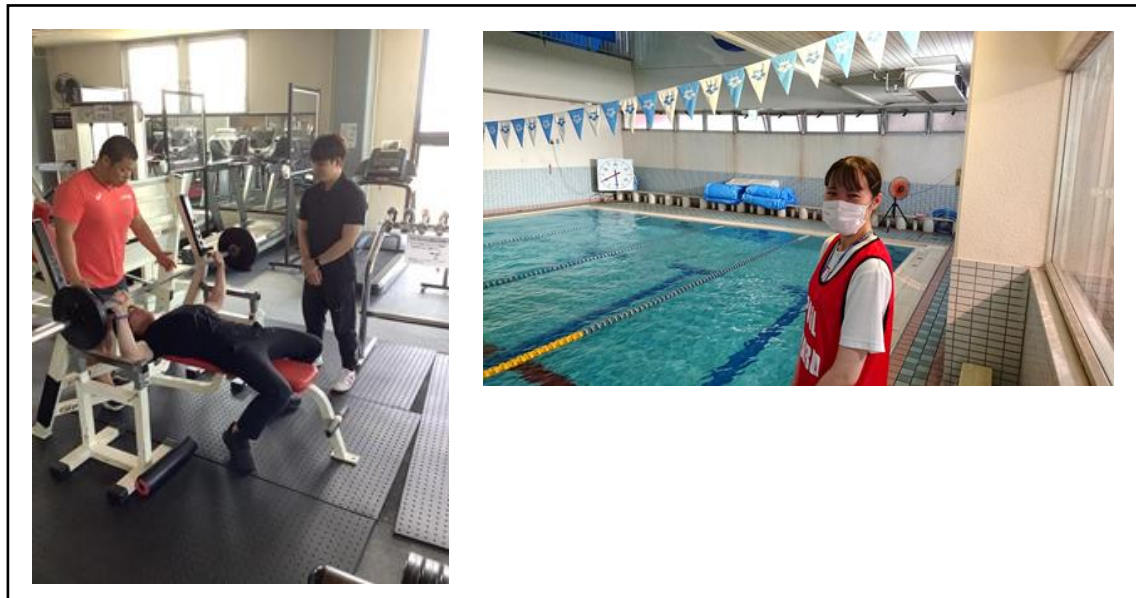


図3 エクササイズ指導実習の様子

4. NSCA-CPTの試験対策について

受験に向けて、受験日の1カ月半前から週1～2回、1～2時間の試験対策授業を行った。また、学生個人は空いた時間に教室で自習をし、教員にはいつでも質問ができる体制をとった。受験直前には、玉野スポーツセンターにて受験対策合宿を行った。トレーニングルームで器具を使った学習（図4）や会議室を使用しての机上での学習（図4）など専任教員主導での合宿を行った。自主学習では指定教科書の各章にある例題、応用問題を学習させ、また、NSCA ジャパンが発行するNSCA-CPT 模擬問題集を使用し、繰り返し学習するよう指導した。



図 4 受験対策合宿の様子

5. NSCA-CPTの受験, NSCAジャパン入会について

NSCA 関連の科目を履修登録し, 必要な単位を取得した学生 25 名中, 初年度の学生は 25 名全員が 4 年に進級した 4 月に NSCA-CPT を受験した. 出願については, 教務主任が志願者リストを作成し, 受験希望日時を担当者と調整した. 学生個人が受験手続きを行い, 会場都合で 3 日間に分かれて岡山市内で受験した.

2023 年 4 月, 25 名が NSCA-CPT を受験し, 17 名が合格した (表 2). 合格者は各自, NSCA ジャパンへの入会手続きを行った.

表 2 年度別合格者数, 合格率

	合格者数 (人)	当校合格率 (%)	全国合格率 (%) ¹⁾
2020 年度入学生	17	68.0	56.0
2021 年度入学生	14	73.7	未発表

(2024 年 11 月現在)

6. NSCA-CPT取得後について

NSCA-CPT 取得者に、CSCS の受験希望を募ったが、その受験時期が理学療法士国家試験の対策や就職活動の時期と重なるため、受験者はいなかった。一方で、NSCA-CPT 取得者は就職試験の履歴書や就職試験の面接等において自己 PR に繋がった。結果、スポーツリハビリテーションに従事できる施設に就職した者は 5 名であった。就職後、業務外で NSCA-CPT の資格を活かした活動を考えている学生も複数いた。

今後の展望

入学動機に多くの学生が NSCA 認定資格取得を挙げ、将来はスポーツリハビリテーションに従事したいと述べていた。しかし、当校では NSCA-CPT と CSCS の 2 種の資格を取得可能であるが、本来の理学療法士資格取得も並行して取り組まなければならないため、在学中に CSCS の受験をした者はいなかった。今後も当校のカリキュラムでは CSCS の受験については当校在籍中に取得する学生は少ないと予測される。しかし、当校は NSCA ジャパン認定校であるため、卒業後 3 年間は特別認定試験を一般受験料よりも安価に設定している特別料で受験することが可能である。そのため、卒業後の受験、合格の推移を見守っていく必要がある。

一方で、4 年間の理学療法養成課程の中で理学療法の領域を広く知ること、新たな興味、関心が生まれていることもある。入学時にスポーツリハビリテーションに従事したいと述べていた学生も学内教育や臨床実習を経て、理学療法の中でも他の領域に興味・関心を持ち、就職した学生もいた。引き続き、卒業生の動向については、今後も注視していく必要がある。

さらに近年では、再び、入学志願者数が低迷傾向にあるため、新たな取り組みを模索していく必要がある。

おわりに

2020 年 4 月から NSCA ジャパンの認定校となり、4 年が経過した。2024 年 3 月、理学療法士国家資格と NSCA-CPT の W ライセンスを取得した卒業生は 17 名であった。また、2024 年 4 月、2021 年度の履修登録者で NSCA-CPT に 14 名が合格した（表 2）。この 4 年間の入学志願者は NSCA ジャパンの認定校であること、スポーツに特化したカリキュラムであること、W ライセンス取得を目指したいとの理由で県内外から増え、NSCA 導入に一定の効果が認められた。卒業生の中には、入学動機であったスポーツ分野で活躍する理学療法士になりたいという目標を達成した者もいる。今後も引き続き、NSCA-CPT 資格を活かした卒業生の活躍を期待している。

参考資料

- 1) NSCA ジャパン公式ホームページ <https://nsca-japan.or.jp/about/japan/> （参照日：2025-11-22）