

理論講習	月	1	第1章 加圧トレーニング概論
		2	第3章 加圧トレーニング実践論①効果的な加圧トレーニング実施法
		3	第2・7章 加圧トレーニング時の循環動態
	火	4	第4章 骨格筋への効果とメカニズム
		5	第12章 健康づくりへの活用(メタボリックシンドローム対策)
	水	6	第8～11章 整形外科的疾患への活用と注意点(リコンディショニング)
		7	第6章 スポーツパフォーマンスに対する効果と活用法
		8	第13章 加圧トレーニングの安全性およびリスク管理
実技講習	月	9	実技1 加圧トレーニング器具の構造および取り扱い・ベルト装着法・圧設定
	火	10	実技2 適正圧設定法 適正圧の見極め
	水	11	実技3 加圧トレーニングプログラム実践(加圧トレーニングに適したトレーニング種目実践)
認定	木	12	筆記試験(レポート) 所要時間 30分
		13	実技試験 所要時間 受講者1名につき30分
		※	試験結果の内容により追加講習、再試験が必要となる場合があります。
		14	事業講習 ※認定試験合格者に対してのみ実施。 修了証発行、認定者・施設登録、器具販売方法(購入セミナー実施方法・発注)、 資格更新について、学会案内等

使用テキスト

加圧トレーニングインストラクター養成講習マニュアル(加圧トレーニング本部発行)
 ササッとわかる「加圧トレーニング」健康法(講談社)
 加圧トレーニングPCPオリジナル資料テキスト