



ファンクショナルローラーピラティス

インストラクター養成 基礎コースのご案内

FRP
Functional roller pilates



ファンクショナルローラーピラティス (FRP) とは

理学療法士の臨床と、ピラティス実践者としての身体感覚から生まれたファンクショナルローラーピラティスは、解剖学・運動学の理にかなった、日本発のピラティスメソッドです。

ヒト本来の姿勢や歩き方を重要視し、

キッズからシニア、アスリートまで、それぞれの対象に合わせたエクササイズが提供できます。

また、フォームローラーの不安定な形状により、コア・インナーマッスルを実感でき、心身への意識を高められます。



ファンクショナルローラーピラティス考案者 **中村 尚人** (株式会社P3 代表取締役 / studio TAKT EIGHT・予防運動ジムUPRIGHT主宰)

1999年 理学療法士取得後、医療・介護分野にて急性期から訪問リハビリなど幅広い臨床経験を積む。転勤とともにヨガと出会い、ヨガおよびピラティスの国際インストラクターライセンスを取得。

病院で患者さんを待っていることに違和感を持ち、自身の使命は予防医学の実現化と悟り、2011年独立。

同年「studio TAKT EIGHT」を設立。執筆活動、各種講演、日々の運動指導に携わる。

また、ファンクショナルローラーピラティス®や、側弯トレーニング®、バランスロッカー®などを考案、指導者育成を行っている。

2023年 予防運動ジムUPRIGHTを設立。

FRPの特徴

1 フォームローラーとマットで、正確性の高いエクササイズを。

フォームローラーを使用することで、イクイップメントを使うエクササイズと同じように正しい筋肉の使い方ができ、エクササイズの正確性が増します。より安全で適切なレッスンが提供できるようになります。

2 「歩き」につながる、スタンディングエクササイズが豊富。

スタンディング(立位)のエクササイズが多いのもFRPの特徴です。単に特定の筋肉を増強させるものではなく、歩く動作に合わせて進化したヒトの身体の役割を重視し、動きと理論に矛盾のないエクササイズを体感できます。

3 バリエーションが多く、対象者に合わせたエクササイズができます。

フォームローラーが、エクササイズの支えにも負荷にもなることで、キッズからシニアはもちろん、アスリートまで対応できます。運動機能の改善と向上を目指す、バリエーション豊富なエクササイズが行えます。



インストラクター養成コースの特徴

1

2～3日でコース受講、3ヶ月後に試験。

ベーシック／マスターコースは2日間、ミドル／アドバンスコースは3日間で受講できます。認定インストラクターの資格取得には、課題提出と筆記・実技試験の合格が必要です。
※ベーシック／ミドル／アドバンスコースは受講日より3ヶ月後、マスターコースは2ヶ月後に試験を開催します。



2

全国各地に養成校があり、フォローアップも充実。

全国各地に養成校があるので、お住まいの近くで受講できます。



3

予防の視点を持った指導者を目指す。

FRPインストラクターの資格は、一般社団法人日本ヘルスファウンデーション協会が発行しています。日本ヘルスファウンデーション協会は、予防運動の普及活動を行っており、賛助会員には「ピラティス安全講座(動画)」「ピラティス安全ハンドブック」「ピラティス安全保険の付帯」の特典があります。インストラクター認定の際には賛助会員入会が必須となり、予防の視点をもった知識のある指導者を目指します。



一般社団法人
日本ヘルスファウンデーション協会
J H F A Japan Health Foundation Association

養成コース受講の流れ

グループレッスンに対応

Basic

ベーシックインストラクターコース

FRPの指導に必要な基本技術・知識を持ち、基礎エクササイズ29種類を用いたグループクラスが開催できる資格です。
【対象】どなたでも受講できます。

個性性に対応

Middle

ミドルインストラクターコース

ベーシックコースを修了し、基礎～中級エクササイズ57種類を用いたグループクラスが開催できる資格です。姿勢・歩行のアセスメントに基づき、クライアントの個性に合わせた指導ができるようになります。
【対象】FRPベーシックインストラクター資格保有者

高いパフォーマンスに対応

Advance

アドバンスインストラクターコース

ベーシック、ミドルコースを修了し、FRP全エクササイズ104種類を用いたグループクラスが開催できる資格です。症状や目的に合わせたエクササイズ選定と、上級レベルのエクササイズ指導ができるようになります。
【対象】FRPミドルインストラクター資格保有者

インストラクターを育成

Master

マスタートレーナーコース

FRPインストラクター(全レベル)を養成する技術・知識を持ち、FRP全エクササイズ104種類を用いたクラスが開催できる資格かつ、養成校を運営しインストラクターを育成することができます。
【対象】FRPアドバンスインストラクター資格保有者

Support

養成コース受講後のサポート体制

【分科会制度】キッズ、シニア、ウーマンズヘルス、メディカル、ヨガ、スポーツのパフォーマンスアップなど、各分科会ごとに勉強会やセミナーを開催し、対象者に最適なエクササイズの開発や指導法の確立を目指して研鑽しています。
【受講後のサポート】資格保持者を対象にした「FRPカンファレンス」や、一般の方も対象としたビッグイベント、「FRP JAPAN」などブラッシュアップや交流の機会も充実。
また、インストラクター専用メールマガジンでは、カンファレンスや講習会情報・求人情報などをご案内しています。

養成コース詳細

	ベーシックインストラクターコース	ミドルインストラクターコース	アドバンスインストラクターコース	マスタートレーナーコース
時間	12時間	18時間	18時間	12時間
料金	¥81,180(税込)	¥150,810(税込)	¥150,810(税込)	¥139,260(税込)
講義	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスとは ・FRPとは ・FRP14の基本原則 ・基本姿勢 ・ピラティスに必要な機能解剖学 ・歩行に繋がる運動学 ・頭位や肩甲帯を含むニュートラルポジション ・リスクマネジメント ・指導時の注意点 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢アセスメント(評価) ・関節と姿勢 ・アライメントチェック ・歩行アセスメント(評価) ・ファンクショナルスクリーニングテスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・難易度の高いエクササイズにおける安全への配慮 ・エクササイズの目的と関連性 ・フローシーケンスの作り方 ・症状改善のためのエクササイズ指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・FRPコンセプトの再確認 ・マスタートレーナーとしての資質 ・指導者を養成するにあたっての心構え ・養成校運営にあたっての責任 ・コース修了後の受講生へのフォロー体制について
実技	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行に繋がる足部へのアプローチ ・上肢と胸椎を連動させたコントロール ・エクササイズ29種目 (準備6種目・座位4種目・臥位9種目・立位10種目) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローラーを使ったマッサージ(10種目) ・ローラーを使ったストレッチ(20種目) ・エクササイズ28種目 (臥位22種目・立位6種目) 	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズ47種目 (臥位20種目・立位27種目) 	<ul style="list-style-type: none"> ・考案者によるエクササイズチェック(全104種目)
課題	ピラティスクラスへの参加(10回)+ローラーを使ったピラティスクラスの開催(3回) ※各回のレポートを提出			ピラティスクラスの開催(5回)+小論文提出
試験	実技・筆記試験(各60分)を3ヶ月後に実施			実技試験(60分)を2ヶ月後に実施
	教材は考案者・中村尚人の書籍を使用 「ファンクショナルローラーピラティス」 「コメディカルのためのピラティスアプローチ」 「症状別ファンクショナルローラーピラティス」		コース受講生・インストラクター専用割引 フォームローラー、マットは養成コース受講生特別価格でご購入いただけます。	

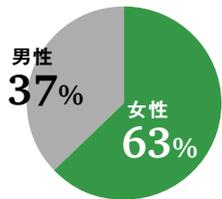
*試験合格後、登録手続きをすることで、ファンクショナルローラーピラティス認定インストラクターとして活動ができます。
資格登録料は5,500円(税込)、一般社団法人日本ヘルスファウンデーション協会 賛助会員費(年会費)は16,000円(非課税)です。



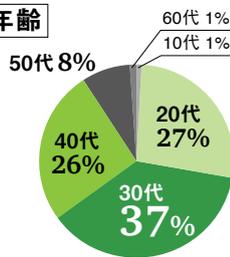
認定インストラクターって、どんな人?

対象者:FRP認定インストラクター&マスタートレーナー 735名/2020年2月現在

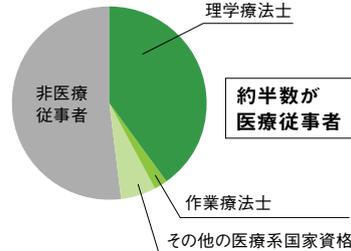
男女比



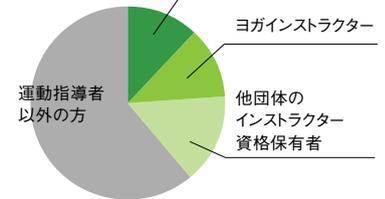
年齢



所有資格 ※複数回答有り



運動指導者



受講生の声

苦手な解剖学の話も
楽しく聞けました。
自分の弱点もよくわかり、
練習していくうちに
身体が変化していくのが
楽しみです。

簡単だと思っていた
エクササイズがこんなにも
難しいとは! 自分の身体が
全く対応できなかった事が
ショックですが、
逆に欠点もわかりました。

ただ運動すること
意識を向けて運動することの
違いを実感しました。
意識を向けると、すごく気持ち
よく、身体の使い方もこんなに
変化するんだと感じました。

クライアントに対して
より個性を持って、
アプローチできる
内容だと感じました。

養成コースのお申込み・お問い合わせ

ファンクショナルローラーピラティス frpilates.com

〒192-0082 東京都八王子市東町3-9 鈴木ビル2階 株式会社P3 FRP事務局

☎0120-09-1545/042-649-1545 ✉frp@takt8.jp 📱 [function_roller_pilates](https://www.instagram.com/function_roller_pilates)

