

# NSCA 資格認定者のための 資格更新の手引き

～資格更新のための継続教育活動 (CEU) について～  
CEU : Continuing Education Unit

---

資格更新手続き期間

2018年1月1日～2020年12月31日

# 目 次

資格の有効期限と更新について	2
継続教育活動について	2
継続教育活動の目的	2
CEUプログラムの概要	3
CEUルールの概要	4
資格更新料について	5
有効なCPR/AEDの保持について	5
資格更新手続きについて	6
CEUカテゴリー一覧	7
CEUカテゴリーについて	8
認定資格失効について	13
特別認定(*D)プログラムについて	14

## 資格の有効期限と更新について

NSCA 認定資格には、有効期限があります。有効期限は、資格の認定日に関わらず一律の期限として定められており、今期の有効期限は 2020 年 12 月 31 日です。

なお、下記の A~D を満たすことで、資格の有効期限を更新することができます。

- A ①保持している資格の認定試験を再度受験し合格すること。  
または、  
②必要な継続教育活動単位(Continuing Education Unit: CEU)を取得して、取得完了の報告手続きを行なうこと。
- B 所定の資格更新料を納付すること。
- C 有効な CPR/AED の認定を保持していることを証明すること(宣誓)。
- D 資格更新最終期日において NSCA ジャパン 会員(以下「会員」という)であること。

注):「**会員の有効期限**」と「**NSCA 認定資格の有効期限**」は異なります。NSCA 認定資格の有効期間中に会員の有効期限が切れても資格は有効です。ただし、会員の有効期限が切れている間は、認定資格の継続に必要な CEU は加算されません。

## 継続教育活動について

NSCA の認定資格は、米国 NSCA 本部が発行し、その継続教育活動に関する基準は世界共通のものとして定められています。NSCA ジャパンは日本国内における NSCA 認定資格の継続教育活動を、この基準をもとにして管理するように委託されています。

## 継続教育活動の目的

資格認定者が専門分野の基本事項を再確認し、エクササイズサイエンスの進歩やコーチング技術の発展に後れることなく、常に新しい情報を吸収するよう奨励すること、また、それにより、資格認定者の専門能力をさらに高めることにあります。

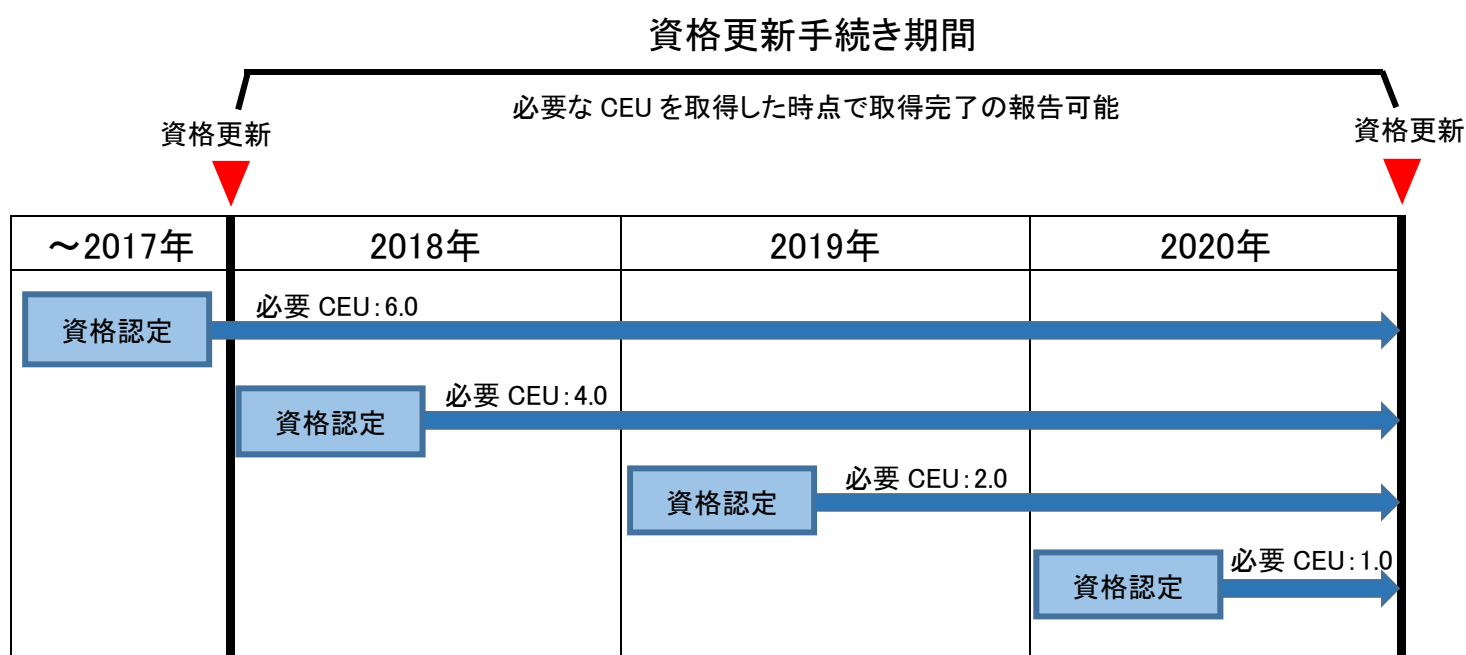
## CEUプログラムの概要

米国NSCA本部が指定しているNSCA資格更新手続き期間の3年間に必要とされるCEU\*を取得し、2020年12月31日までに、取得完了の報告を行ってください。CEUのルールは次ページ以降を参照してください。

\*資格の認定日によって異なります。

(資格認定日より前のCEU活動は、CEUとして加算されませんのでご注意ください。)

資格更新手続き期間:2018年1月1日～2020年12月31日



(2020年7月以降の資格認定者は、CEUの取得および取得完了の報告は不要です。)

## CEUルールの概要

### 【①必要とされるCEU】

資格更新に必要なとされるCEUは、認定日によって異なります。

認定日	必要なCEU
2017年以前	6.0
2018年	4.0
2019年	2.0
2020年1月～6月	1.0
2020年7月以降	—

\*2020年7月以降の資格認定者は、CEUの取得および取得完了の報告は不要です。

### 【②CEUのカテゴリー】

CEUを取得するための方法は、A・B・C・Dの4つのカテゴリーに分けられます。

また、各カテゴリーには資格更新に必要なCEUとして加算される上限値が設定されており、上限値以上に取得したCEUは必要なCEUとして加算されません。

資格認定日が2019年以前の認定者は、資格更新には2つ以上のカテゴリーからCEUを取得することが必要ですが、2020年1月～6月の認定者は、1つのカテゴリーのみで必要なCEUを取得することが可能です。

例)認定日が2017年以前の場合、カテゴリーBは上限が4.0に設定されています。例えば、カテゴリーBで6.0CEUを取得したとしても、資格更新に必要なCEUとして加算されるのは4.0CEUです。資格更新のためには、残りの2.0CEUについて、A,C,DのいずれかのカテゴリーでCEUを取得することが必要です。

認定日	資格更新に必要なCEUとして加算される上限値			
	カテゴリーA	カテゴリーB	カテゴリーC	カテゴリーD
2017年以前	5.5	4.0	5.5	3.5
2018年	3.5	2.5	3.5	1.5
2019年	1.5	1.0	1.5	1.0
2020年1月～6月	1.0	1.0	1.0	1.0

この上限値以上は、必要なCEUとして加算されません。

### 【③CSCSとNSCA-CPTの両方の認定資格者が取得したCEU】

CSCSとNSCA-CPTの両方の認定資格を保持している場合、取得したCEUは両方の資格に加算されます。

例)「0.6CEU(カテゴリーA)」が付与されるADセミナーを受講した場合、CSCSのCEUとして「0.6CEU(カテゴリーA)」、NSCA-CPTのCEUとして「0.6CEU(カテゴリーA)」が付与されます。

※CEUを取得できる活動およびカテゴリーの詳細は、7～12ページの「カテゴリー一欄」および「CEUカテゴリーについて」をご覧ください。

## 資格更新料について

資格更新料は、認定日によって異なります。

認定日	資格更新料
2017年以前	9,000円(税別)
2018年	7,000円(税別)
2019年	5,000円(税別)
2020年1月～6月	3,000円(税別)
2020年7月以降	—

※2020年7月以降の資格認定者は、資格更新料は必要ありません。

### 【CSCSとNSCA-CPTの両方の資格認定者の特例】

2つ目の認定資格の資格更新料は上表の50%の料金となります。

例①)2017年以前からCSCS、NSCA-CPTの両方の認定資格を保持している場合、下記のように計算されます。

・9,000円 + 4,500円(9,000円の50%)=13,500円 ※税別計算

例②)2018年4月にCSCSの認定者となり、2020年4月にNSCA-CPTの認定者となった場合、下記のように計算されます。

・7,000円 + 1,500円(3,000円の50%)= 8,500円 ※税別計算

## 有効なCPR/AEDの保持について

NSCA 資格認定者は、常に有効な CPR/AED の資格認定を保持していなければなりません。

以下の基準を満たす CPR および AED の講習会を有効と認めます。

NSCA 資格認定の保持に必要な CPR/AED 認定の基準

- ・講習に実技が含まれていること(オンラインのコースは不可)
- ・実技評価が含まれていること
- \*傷病者が成人を対象とする講習会に限ります。

### 【有効なCPR/AEDの保持の確認について】

2021年1月以降、資格更新手続きを完了された認定者の中から、無作為に対象者を選出し通知いたします。通知を受け取られた方は通知内容に従って、提出期限までに有効なCPR/AED認定のコピーを提出してください。期限内に提出の無い場合は資格失効となりますのでご注意ください。

なお、運動指導の現場では、一次救命の場面に直面する確率は非常に高く、運動指導者に対して求められる一次救命の技術は、市民による善意のものとは異なると考えられています。

ストレングス&コンディショニング専門職やパーソナルトレーナーという立場の資格認定者は、不測の事態が起こった場合に、適切な処置ができないと安全配慮義務を怠ったと判断され、法的責任を負う可能性もあるといわれています。

このような背景の下、NSCA ジャパンでは一般市民以上に一次救命処置を行えるよう、卓越した CPR/AED の技術を有することを推奨しています。

## 資格更新手続きについて

2020年12月31日までに、資格更新に必要なCEUを取得し、資格更新手続きを行うことで資格の有効期限を更新することができます。手続きは、会員専用ページ「マイページ」にて行ってください。

### 【資格更新手続きの手順】

STEP1: ウェブサイト「マイページ」にログインします。

STEP2: 「CEU報告はこちらから」(CEU取得状況)のボタンを押し、手続きを進めます。

STEP3: 「有効なCPR/AEDの保持の宣誓」、「会員規約」ならびに「志願者および資格認定者の倫理規定」にチェックを入れます。

STEP4: 必要な資格更新料を支払います。

STEP5: 資格更新手続きが完了し、「資格更新手続き 完了済み」と表示され、手続き終了\*です。

\*有効なCPR/AEDの保持については、後日、無作為抽出による確認手続きがあります。

(インターネット環境がない方は、NSCAジャパン事務局CEU担当までお問い合わせください。)

## CEUカテゴリー一覧

カテゴリー・項目		活動内容	付与 CEU 数	
A	教育イベントの受講	NSCA ジャパン主催セミナー、事前に CEU の承認を受けた他団体主催セミナーの受講	1 時間につき【0.1CEU】 1 イベントにつき最大【2.0CEU】	*D
B	教育イベントの講師	NSCA ジャパン主催セミナー、事前に CEU の承認を受けた他団体主催セミナーの講師	1 時間につき【1.0CEU】 1 イベントにつき最大【2.0CEU】	*D
	CEU クイズ	『S&C Journal Japan』に掲載される CEU クイズの解答	クイズ 1 回 70%以上正答につき【0.2CEU】	*D
	出版・執筆活動	論文・記事の執筆 抄録の掲載 書籍の執筆 書籍の監修(監訳)	審査の上、決定	*D
	ポスター発表/ 口頭発表	NSCA ジャパン S&C カンファレンスでの発表	最大【1.2CEU】	*D
	NSCA ジャパン 運營業務	NSCA ジャパン理事・委員としての活動	1 年間につき【0.5CEU】	*D
		ボランティアスタッフとしての活動	1 日につき【0.2CEU】	*D
C	研修活動	NSCA ジャパンが認める研修活動	審査の上、決定	*D
D	NSCA 認定資格の取得	保持していない NSCA 認定資格を取得	【3.0CEU】	*D
	パーソナル ディベロップメント	自己学習活動の報告	1 年間につき【0.5CEU】	<del>*D</del>
	ホームスタディ	『認定試験受験ガイドブック』レポートの申請	1 分野につき【0.5CEU】 最大【1.5CEU】	<del>*D</del>

※記号について

- \*D 特別認定プログラムとして認められる    ~~\*D~~ 特別認定プログラムとして認められない  
 \*D NSCA本部およびNSCAジャパン主催の活動のみ特別認定プログラムとして認められる。

特別認定(Recertified with Distinction)とは、継続教育活動における卓越した実績を認定する制度です。詳細は14ページの「特別認定プログラムについて」をご覧ください。



## CEU カテゴリーについて

### ◆カテゴリーA◆

#### ○教育イベントの受講

ストレングス&コンディショニングまたはパーソナルトレーニングに関する教育的なイベント\*を受講することで1時間につき【0.1CEU】が付与されます。ただし、1イベントの受講につき最大【2.0CEU】となります。カンファレンス、フォーラムの受講は1日につき【1.0CEU】が付与されます。

\*NSCAジャパン主催セミナー、事前にCEUの承認を受けた他団体主催セミナー(プロバイダーセミナーなど)

### ◆カテゴリーB◆

#### ○教育イベントの講師

ストレングス&コンディショニングまたはパーソナルトレーニングに関する教育的なイベント\*での講師、またはNSCAジャパン主催の実技検定の検定員活動は1時間につき【1.0CEU】が付与されます。ただし、1イベントにつき最大【2.0CEU】とします。

\*NSCAジャパン主催セミナー、事前にCEUの承認を受けた他団体主催セミナー(プロバイダーセミナーなど)。

#### ○CEUクイズ

『S&C Journal Japan』(NSCAジャパンの機関誌)に掲載されるCEUクイズをマイページから解答し、70%以上正答すると、【0.2CEU】が付与されます。また、70%未満だった場合は、再度解答できます(クイズ手数料は都度かかります)。

#### 【解答の手順】

STEP1: ウェブサイト「マイページ」にログインします。

STEP2: CEU 取得状況→《CEU クイズ》→CEU クイズへ

STEP3: 関連記事をチェックし解答ページから、解答をチェックします。

STEP4: CEU クイズ手数料(コンビニ払い、クレジットカード決済、Pay-easy)の支払いを完了します。

## ○出版・執筆活動

下記の分野に関する出版・執筆活動につきましては、以下のようにCEUを付与します。付与CEUは審査の上決定し、後日お知らせします。

### ※対象となる分野

エクササイズサイエンス/栄養学/エクササイズテクニック/プログラムデザイン/組織と運営、テストと評価/クライアントに対する面談と評価/プログラムプランニング/エクササイズテクニック/安全性、緊急時の手順、および法的諸問題

『対象となる分野はストレングス&コンディショニング専門職や、パーソナルトレーナーにとって必要とされる知識、技術および能力を示しているNSCA認定試験詳細要綱(DCO)に基づいて設定されています。』

### ①論文・寄稿の執筆

1)『Strength and Conditioning Journal』/『Journal of Strength and Conditioning Research』/『S&C Journal Japan』への掲載→最大【1.5CEU】

※『S&C Journal Japan』への投稿、寄稿は最大【1.5CEU】が、記事掲載号の発行日付で付与されますので、申請する必要はありません。）

2)その他の学会誌など(査読されていることが必須)への論文の掲載→最大【1.0CEU】

3)その他の記事の掲載→最大【0.5CEU】

### ②抄録の執筆

・学会誌などへの抄録の掲載→最大【1.0CEU】

### ③書籍の執筆(翻訳書含む)

1)専門書→最大【3.0CEU】

2)一般書→最大【1.0CEU】

### ④書籍の監修(監訳)

・最大【1.0CEU】

## 【申請の手順】

STEP1: ウェブサイト「資格認定者の方へ」にアクセスします。

STEP2: 「STEP2『CEU活動をしましょう』」→「CEU活動の一覧」→「出版・執筆活動」へ

STEP3: NSCA認定試験詳細要綱(DCO)を確認し、申請対象であるかを確認します。

STEP4: 申請書と出版・執筆物(表紙・目次・申請ページ)\*を用意します。

\*上記①の2)に限り、「査読証明書」もご用意ください。

STEP5: 申請書と申請用の出版・執筆物(表紙・目次・申請ページ)を、事務局に送ります。

注1): 資格更新手続き期間内(2018年1月1日～2020年12月31日)に出版または公表されたものが対象です。

注2): 提出する際の形式は、書籍・書類、コピー、データのいずれでも構いませんが、ご提出いただいた出版・執筆物はお返しすることができませんので、予めご了承ください。送付先住所または送付先メールアドレスは裏表紙をご確認ください。

注3): 2020年11月30日までにご申請ください。審査に1ヶ月ほど要しますので、この日以降の申請は、審査結果(CEU付与)は、資格更新手続き期間終了後のお知らせとなる場合がございます。この場合、マイページからの資格更新手続きは行えませんが、審査結果(CEU付与)を想定し、書面にて資格更新手続きを行っていただきます。資格更新手続き期間終了後、審査結果によって必要CEUを取得できず資格失効となる場合がございます。

### ○ポスター発表/口頭発表

NSCAジャパンS&Cカンファレンスでポスター発表/口頭発表を行なうと最大【1.2CEU】\*が付与されます。  
\*発表者には【1.2CEU】、共同研究者には【0.6CEU】が付与されます。

---

## ◆カテゴリーC◆

### ○研修活動

NSCAジャパンが認めるストレングス&コンディショニング、またはパーソナルトレーニングに関する研修に参加し、レポートを提出することで、CEUが付与されます。ただし、CEU付与には事前申請が必要となります。申請方法については、NSCAジャパン事務局CEU担当にお問い合わせください。

## ◆カテゴリーD◆

## ONSCA認定資格の取得

NSCA資格認定試験に合格し認定された後に、保持していないNSCA認定資格を新たに取得することにより、すでに取得していた認定資格に対して【3.0CEU】が付与されます。

## ○ホームスタディ

『認定試験受験ガイドブック(以下「ガイドブック」という)』の、「自己評価問題」に対して、『NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング』または『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』を参考にし、解答内容をレポートにすることでCEUを付与します。CEU付与の可否や付与CEU数は審査の上決定し、後日お知らせします。

## 【付与されるCEU数】

ガイドブック内にある「自己評価問題」は下表のように分野ごとに分かれており、1分野ごとに【0.5CEU】が付与されます。ただし、必要CEU数として換算されるのは、最大3分野【1.5CEU】までとします。

CSCS ガイドブック	(合計 6 分野)	基礎科学 1、2 実践応用 1、2、3、4
NSCA-CPT ガイドブック	(合計 4 分野)	1、2、3、4

## 【申請の手順】

STEP1: ウェブサイト「資格認定者の方へ」にアクセスします。

STEP2: 「STEP2『CEU活動をしましょう』」→「CEU活動の一覧」→「ホームスタディ」へ

STEP3: 申請書を用意します。

STEP4: ガイドブック内にある「自己評価問題」の中から、分野を選択しレポートを作成します。

STEP5: 申請書とレポートを事務局に送ります。

注1): 保持していないNSCA認定資格の課題も解答できます。

注2): 2020年11月30日までにご申請ください。審査に1ヶ月ほど要しますので、この日以降の申請は、審査結果(CEU付与)は、資格更新手続き期間終了後のお知らせとなる場合がございます。この場合、マイページからの資格更新手続きは行えませんが、審査結果(CEU付与)を想定し、書面にて資格更新手続きを行っていただきます。資格更新手続き期間終了後、審査結果によって必要CEUを取得できず資格失効となる場合がございます。

注3): 過去に販売された『認定試験受験ガイドブック』も対象です。

注4): 提出は、「郵送」もしくは「メール(添付ファイル)」のいずれかに行ってください。ただしご郵送いただいたレポートはお返しすることができませんので、予めご了承ください。送付先住所または送付先メールアドレスは裏表紙をご確認ください。

(ご不明な点がある場合は、NSCAジャパン事務局CEU担当までお問い合わせください。)

## ○パーソナルディベロップメント

ストレングス&コンディショニングまたはパーソナルトレーニング分野に関して、自身の知識やスキルのブラッシュアップのための活動を自己申告することで、CEUを取得することができます。下記の内容に該当する活動を行なったことを申告すると、1年間につき【0.5CEU】(最大3年間で1.5CEU)が付与されます。

・ストレングス&コンディショニングやパーソナルトレーニングに関連した書籍やウェブサイト等から情報を閲覧し、有益な情報を得る。

・運動科学に関連する自己向上のための教育機会に参加する。(CEU付与対象となっているものを除く)。

注): 以下のような活動は、パーソナルディベロップメントとしては認められません。

専門的職業の教師としての活動／クライアントに対する指導活動／ストレングス&コンディショニングやパーソナルトレーニング分野に関連しない本を書くこと、読むこと

### 【申請の手順】

STEP1: ウェブサイト「マイページ」にアクセスします。

STEP2: CEU 取得状況→《パーソナルディベロップメント申告》→パーソナルディベロップメント申告フォームへ

STEP3: 必要事項をチェックして、案内通りに操作をすすめることで完了します。

## 認定資格失効について

2020年12月31日までに、資格更新手続きを行わなかった場合、資格は失効となります。

### ○更新手続きの不備、未完了

必要なCEUを全て取得できている場合に限り、2021年2月以降に更新手続き未完了の案内をいたします。定められた期日までに所定の手数料(遅滞料:4,000円)の支払いとすべての資格更新手続き\*を完了することができれば、認定資格を更新することができます。

\*有効なCPR/AED認定のコピーの提出が含まれます。

### ○認定資格失効の取消の請願

認定資格失効の取消の請願を希望する場合は、認定資格失効の通知文書に定められた案内に従い、NSCAジャパン理事会に対し請願の手続きを行なうことができます。請願は、やむを得ない理由により期日までに資格更新手続きを行えなかった場合に、NSCAジャパン理事会に対してその理由を説明し、認定資格失効の取消しを請願するものです。

※会員を退会されている場合は案内や通知をお届けできない場合があります。

## 特別認定(\*D)プログラムについて

特別認定(Recertified with Distinction: RWD)プログラムは、ストレングス&コンディショニングまたはパーソナルトレーニングの専門職としての、卓越した活動および貢献に対する認定です。

(2018年1月1日～2020年12月31日の活動に対して、2021年1月1日～2023年12月31日の間、特別認定となります。)

特別認定を受けると、以下の特典があります。

- 通常の認定称号に『\*D』を付け加える権利  
(CSCS,\*DまたはNSCA-CPT,\*D)
- S&C Journal Japanおよびウェブサイトへの特別認定者リストの掲載
- 特別認定の認定証

### 【認定のための条件】

特別認定を受けるためには、以下の条件を満たす必要があります。

- 資格更新手続き期間(2018年1月1日～2020年12月31日)の資格更新手続きが完了していること。
- 申請に必要なCEUを、NSCAジャパンまたは米国NSCA本部が主催する活動\*で取得すること。

\*NSCAジャパン主催セミナーやNSCAジャパンカンファレンスの受講、CEUクイズなど

- 必要なCEU数を取得すること。

・CSCS、またはNSCA-CPTのどちらかの資格への認定を申請する場合：**10.0CEU以上**

・CSCSとNSCA-CPTの両方の資格への認定を申請する場合：**12.0CEU以上**

※資格更新手続き期間(2018年1月1日～2020年12月31日)の途中で両認定となった場合、先に取得された資格の認定日以降の特別認定(\*D)に承認されるCEU活動から、全て加算されます。

※特別認定申請に認められるCEU活動は、7ページの「CEUカテゴリー一覧」の表もご参照ください。

### 【申請期限】

2020年12月31日

### 【申請料金】

特別認定を受ける際の認定申請料は、以下のとおりです。

CSCS または NSCA-CPT	(1 資格)	¥3,000(税別)
CSCS+NSCA-CPT	(2 資格)	¥4,500(税別)

なお、特別認定の申請は米国に対してNSCAジャパン事務局で一括して行ないます。

(手続き方法、支払い方法等詳細は、マイページ→CEU 取得状況「内訳詳細をみる>>」→CEU リンク集の特別認定プログラムをご覧ください。)



## 特定非営利活動法人NSCAジャパン

〒270-0152 千葉県流山市前平井 85

TEL 04-7197-2064

URL <http://www.nasca-japan.or.jp>

E-mail [ceu@nsca-japan.or.jp](mailto:ceu@nsca-japan.or.jp)

2018年1月1日 施行