



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～

資格更新手続き期間

2021年1月1日～2023年12月31日



目 次

●NSCA 認定資格の更新とは	・・・ 2
●継続教育活動とは	・・・ 2
●継続教育活動の目的	・・・ 2
●資格更新の仕組み	・・・ 3～7
①有効期間	・・・ 3
②必要 CEU	・・・ 3
③CEU カテゴリー	・・・ 4
④資格更新手続き	・・・ 5
⑤認定資格の失効	・・・ 7
●CEU 取得活動	・・・ 8～14
①CEU 取得活動一覧	・・・ 8
②カテゴリーA	・・・ 9
③カテゴリーB	・・・ 9
④カテゴリーC	・・・ 12
⑤カテゴリーD	・・・ 14
●特別認定(*D)プログラムについて	・・・ 15

●NSCA 認定資格の更新とは

NSCA 認定資格（以下「資格」という）には有効期間が定められています。この有効期間は資格更新をすることで延長することができます。資格更新をするためには、有効期間内に継続教育活動を行い単位（CEU：Continuing Education Unit）を取得し、資格更新手続きを行うことが必要です。

【資格更新の条件】（下記の 1~4 を全て満たすことで資格が更新されます）

1. 必要な継続教育活動単位（Continuing Education Unit：CEU、以下「CEU」という）を取得すること
2. 所定の期間内に資格更新手続きを行い、資格更新料を納付すること
3. 有効な CPR/AED の認定を保持していること
4. 資格更新手続き期間最終日において NSCA ジャパン会員（以下「会員」という）であること

なお、以下の方法によっても資格の更新を行うことができます。

再度資格認定試験に合格する。（下記の 1 と 2 を全て満たすことが必要です）

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
2. 資格更新手続き期間最終日において会員であること

注）「資格の有効期間」と「会員の有効期間」は別個のものとして取り扱われます。資格の有効期間中に会員の有効期限が切れてい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と、資格の更新に必要な CEU は加算されません。

●継続教育活動とは

Strength & Conditioning（以下「S&C」という）やパーソナルトレーニングに関する教育イベントの受講やクイズの解答、自己学習活動の申告などを通して、資格認定者としての資質を高める教育活動のことです。NSCA ジャパンの承認を受けた教育活動を行うことで、CEU を取得することができます。

※継続教育活動の基準は世界共通のものとして定められており、NSCA ジャパンは、この基準に基づいて管理しています。

●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ことを奨励して、資格認定者としての専門能力をさらに高めることにあります。

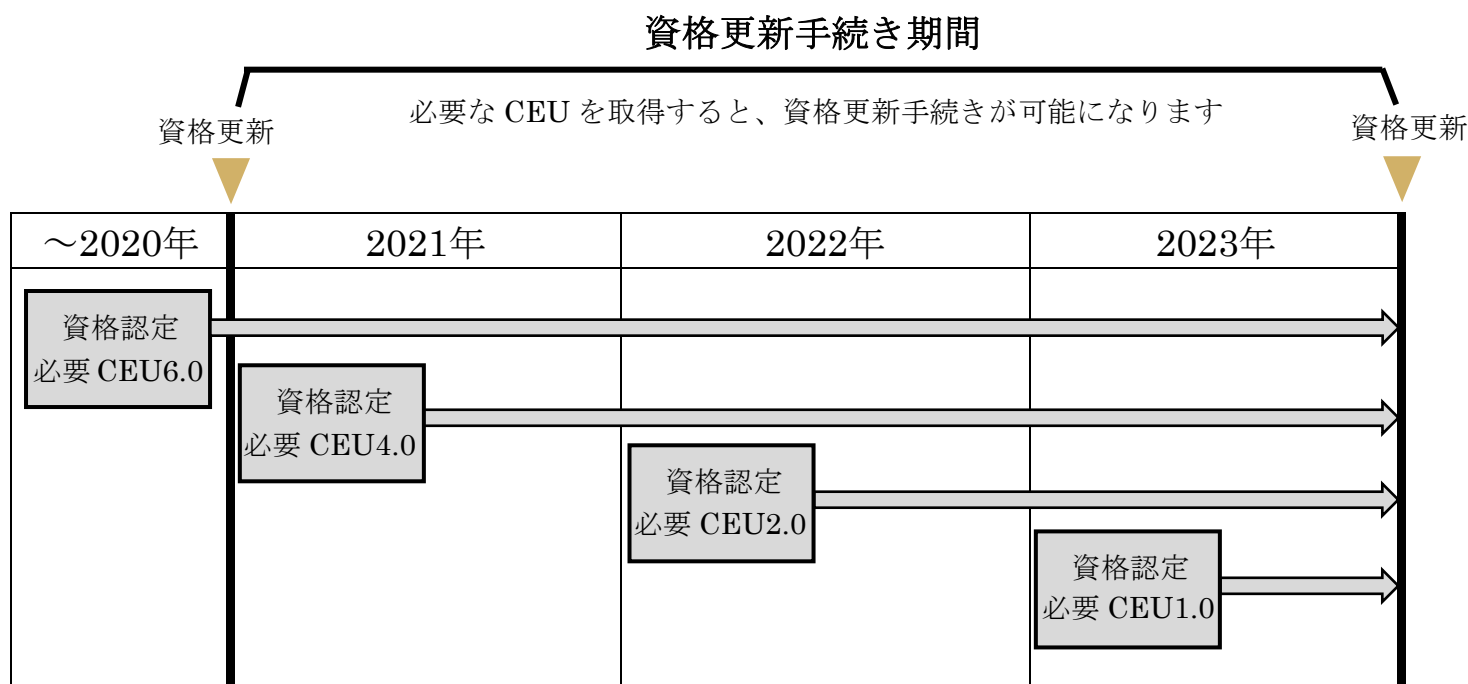
●資格更新の仕組み

①有効期間

資格の有効期間は3年間です。なお、有効期間は、資格認定日から3年間ではなく全資格認定者の共通の期間として設定されており、今期の有効期間は以下の通りです。

資格の有効期間：2021年1月1日～2023年12月31日

今期の有効期間に資格更新手続きを完了することで、資格の有効期間を更新することができます。



(2023年7月以降の資格認定者は、CEUの取得および資格更新手続きは不要です。)

②必要 CEU

必要 CEU とは、資格認定者が、資格更新手続きを行うために取得する必要がある CEU 数のことで、資格認定時期ごとに定められています。必要 CEU は以下の通りです。

※資格認定日より前に継続教育活動をされても、CEU は取得できませんのでご注意ください。

認定時期	必要 CEU
2020年以前	6.0
2021年	4.0
2022年	2.0
2023年1月～6月	1.0
2023年7月以降	—

※2023年7月以降の資格認定者は、CEUの取得および資格更新手続きは不要です。

③ CEU カテゴリー

継続教育活動で取得できる CEU 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 CEU に加算されません。

認定時期	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
2020年以前 (必要 CEU6.0)	5.5	4.0	5.5	4.0
2021年 (必要 CEU4.0)	3.5	3.0	3.5	3.0
2022年 (必要 CEU2.0)	1.5	1.0	1.5	1.0
2023年1月～6月 (必要 CEU1.0)	1.0	1.0	1.0	1.0

資格認定日が2022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。2023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2021年の場合、カテゴリーD の上限値は3.0に設定されています。例えば、カテゴリーD で4.0CEU 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3.0CEU までです。資格更新のためには、残りの1.0CEU について、A・B・C 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。

【2つ以上の資格を保持している場合】

取得した CEU は、保持している全ての資格に対して同等に付与されます。

例) 「0.3CEU (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「0.3CEU (カテゴリーA)」、NSCA-CPT の CEU として「0.3CEU (カテゴリーA)」が付与されます。

※CEU を取得できる活動の詳細は、8～14ページの「●CEU 取得活動」をご覧ください。

④ 資格更新手続き

2023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。資格更新手続きは、会員専用ページ「マイページ」にて行います。

【資格更新手続きの手順】

STEP1：「マイページ」にログインします

STEP2：CEU 欄にある「資格更新手続き*」の緑色ボタンを押します

*必要 CEU を満たすことで現れます

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」の内容に同意されましたらチェックを入れます

STEP4：所定の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」と表示されることで、資格更新手続きは完了です

(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。)

・資格更新料について

資格更新には資格更新料が必要です。資格更新料は資格の認定時期によって異なります。

注) お支払いいただいた資格更新料は返金されません。

認定時期	資格更新料
2020年以前	9,900円(税込)
2021年	7,700円(税込)
2022年	5,500円(税込)
2023年1月～6月	3,300円(税込)
2023年7月以降	—

※2023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。

【2つ以上の資格を有する資格認定者の特例】

資格認定者が、2つ以上の資格を更新する場合、2つ目以降の資格の資格更新料は50%の料金となります。

例1) 2020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。

・ 9,900 円 + 4,950 円 (9,900 円の 50%) = 14,850 円 ※税込表示

例2) 2021年4月に CSCS の認定者となり、2023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。

・ 7,700円 + 1,650円 (3,300円の50%) = 9,350円 ※税込表示

・ CPR/AED の保持について

NSCA 資格認定者には、CPR/AED 認定を常に保持していることを義務付けています。CPR/AED 認定の保持について、以下をご覧ください。

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。S&C 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言われてしています。

その為、常に CPR/AED 認定を保持していることを義務付けています。NSCA 認定資格の保持に必要な CPR/AED 認定の基準は以下の通りです。

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ものを含む講習会に限ります。

・ CPR/AED 認定の保持確認について

CPR/AED 認定の保持を以下の方法で確認します。

1. 資格更新手続き時に、CPR/AED 認定を保持していることをチェックする形式で「宣誓」していただきます。(認定のコピーの提出等は不要です。)
2. 2024 年 1 月に CPR/AED 認定の保持を確認する「Audit」を実施する予定です。本制度は、資格認定者の中からピックアップされた方を対象とします。対象者には案内書を郵送しますので、案内に従い期日までに CPR/AED 認定証のコピーを提出していただきます。提出されない場合は認定資格が失効となります。

⑤ 認定資格の失効

2023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。

○更新手続きの不備と未完了

必要 CEU を満たしている場合に限り、2024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延滞料（税込4,400円）の支払いと、すべての資格更新手続き（P2「●NSCA 認定資格の更新とは」）を満たすことができれば、認定資格を更新することができます。

○認定資格失効の取消の請願

認定資格失効の取消を希望する場合は、認定資格失効の通知文書の案内に従い、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希望することを申し出るものです。

※会員を退会されていたり、住所等の登録情報を更新されていない場合、案内や通知をお届けできない場合があります。なお、この場合も資格は失効となります。

●CEU 取得活動

CEU の取得活動には、NSCA ジャパン主催の教育イベントへの参加、S&C やパーソナルトレーニングの記事に関連するクイズの解答や自己学習活動の申告などがあり、A・B・C・D の4つのカテゴリーに分けられます。以下に、CEU 取得活動一覧およびカテゴリー毎の CEU の取得活動をご紹介します。

① CEU 取得活動一覧

カテゴリー／名称		活動内容	CEU 数／特別認定	
A	教育イベントの受講	NSCA ジャパン主催セミナー、および事前に CEU 承認を受けた他団体主催セミナー受講	1時間につき【0.1CEU】 1イベントにつき最大【2.0CEU】	*(D)
		教育イベントの講師	NSCA ジャパン主催セミナー、および事前 に CEU 承認を受けた他団体主催セミナー講師	1時間につき【1.0CEU】 1イベントにつき最大【2.0CEU】
B	出版	論文・記事の執筆、抄録の掲載、書籍の執筆、書籍の監修（監訳）	最大【3.0CEU】 ※詳細は10ページをご確認ください。	*(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	1イベントにつき最大【2.0CEU】 ※詳細は11ページをご確認ください。	*(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】 所属している委員会毎に付与	*(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	NSCA 認定資格取得	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	自己学習活動の申告	1年間につき【0.5CEU】	*(D)
	ホームスタディ	NSCA ジャパンが承認した動画視聴	1時間につき【0.1CEU】 1動画につき最大【2.0CEU】	*(D)
	研修活動	NSCA ジャパンが認めた研修活動	1回の研修につき最大【2.0CEU】	*(D)
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%以上の正答につき【0.2CEU】	*(D)
	測定データ募集	1RM 測定値の募集に対して応募する	応募されたデータ件数等に応じて付与	*(D)

※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15~16 ページの「特別認定プログラムについて」をご覧ください。

② カテゴリーA

○教育イベントの受講

S&C またはパーソナルトレーニングに関する教育イベント*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。NSCA ジャパン主催の S&C カンファレンス、S&C 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）

注) NSCA 認定資格の受験対策用の講座と判断されたものは付与対象外です。

③ カテゴリーB

○教育イベントの講師

S&C またはパーソナルトレーニングに関する教育イベント*での講師、または NSCA ジャパン主催の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）

注) NSCA 認定資格の受験対策用の講座と判断されたものは付与対象外です。

○出版

以下の【対象となる分野】に関する出版活動につきまして、CEU が付与されます。付与 CEU は審査の上決定し、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 S&C 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。

<p>①論文・寄稿の執筆</p> <p>1) 『Strength and Conditioning Journal』 / 『Journal of Strength and Conditioning Research』 / 『S&C Journal Japan』 への掲載 →最大【1.5CEU】</p> <p>※『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。</p> <p>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】</p> <p>3) その他の記事の掲載 →最大【0.5CEU】</p>
<p>抄録の執筆</p> <p>1) 学会誌などへの抄録の掲載→最大【1.0CEU】</p>
<p>③書籍の執筆（翻訳書含む）</p> <p>1) 専門書→最大【3.0CEU】</p> <p>2) 一般書→最大【1.0CEU】</p>
<p>④書籍の監修（監訳）</p> <p>1) 最大【1.0CEU】</p>

【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：「●CEU 取得活動」→「カテゴリーB：出版・執筆活動」へ

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

STEP4：「申請書*1」と「出版・執筆物（表紙・目次・申請ページ）*2」を用意します

*1 申請書は、「申請書（論文・記事・抄録）用」と「申請書（書籍：執筆・監修・監訳）用」の2種類ありますので、申請するものに合わせて選択してください。

*2 上記①の2)に限り、「査読証明書（これに準ずる書類も可）」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（2021年1月1日～2023年12月31日）に出版または公表*されたものが対象です。

*「先行公開日」と「正式公開日」が存在する場合は、「先行公開日」を CEU 付与日付とします。

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・執筆物等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にてご確認ください。

注3) 2023年11月30日までにご申請ください。審査に1ヶ月ほど要する場合がございますので、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（付与 CEU 数）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。審査の結果、想定された CEU 数が付与されず、必要 CEU 不足となった場合は資格失効となります。

○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1つの発表に対して最大【1.0CEU】*1が付与されます。ただし、1イベントの発表当たり最大【2.0CEU】*2となります。

*1 発表者には【1.0CEU】、共同研究者には【0.5CEU】が付与されます。

*2 S&C カンファレンスにおいて、発表者や共同研究者として複数の発表に登録されたとしても、付与 CEU は 2.0 までです。

④ カテゴリーC

○NSCA 認定資格取得

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。

○パーソナルディベロップメント

S&C 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。

- ・ S&C 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の情報を閲覧し、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。
クライアントに対する指導活動等（職業としての活動）

【申請の手順】

STEP1：「マイページ」にログインします

STEP2：CEU 欄の CEU 取得状況欄にある「パーソナルディベロップメント申告」を選択します

STEP3：必要事項をチェックして、案内通りに操作を進めます

STEP4：「パーソナルディベロップメント申告 完了」という表示がでたら完了です

○ホームスタディ

NSCA ジャパンの継続教育に関する CEU 付与対象の動画を視聴することで、1時間につき【0.1CEU】が付与されます。ただし、1動画につき最大【2.0CEU】とします。

【購入の手順】

STEP1：「マイページ」にログインします

STEP2：最上段にある「コンテンツ」を選択します

STEP3：セミナー動画配信欄にある「動画を購入する」を選択します

STEP4：CEU 付与対象の動画欄にある「購入する」に入り案内に従い購入します

○研修活動

NSCA ジャパンが認める S&C、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、1回の研修につき最大【2.0CEU】が付与されます。ただし、事前申請が必要となります。

【申請の手順】

STEP1：ウェブサイト「資格認定者の方へ」を選択します

STEP2：「●CEU 取得活動」→「カテゴリーC：研修活動」へ

STEP3：研修活動が短期留学（S&C コーチ、スポーツトレーナー等）やインターンシップ（トレーニング施設、スポーツチーム、トレーニング団体）等であるかを確認します

STEP4：「申請書（Excel）」と研修内容の詳細がわかるもの（研修先からの引受け書や推薦状、研修スケジュール等）を準備します

STEP5：「申請書」と「研修内容の詳細がわかるもの」を、事務局に送ります

⑤ カテゴリーD

○CEU クイズ

『S&C Journal Japan』（NSCA ジャパンの機関誌）に掲載される CEU クイズに解答し、70%以上正解すると、【0.2CEU】が付与されます。また、70%未満だった場合は、再度解答することができます（クイズ手数料は都度かかります）。

【解答の手順】

STEP1：「マイページ」にログインします

STEP2：CEU 欄の CEU 取得状況欄の「CEU クイズ」を選択します

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)の支払いを完了します

注1) 各クイズの正解は開示していないため、合否は CEU の付与の有無によって判断してください。

注2) お支払い済みのクイズ手数料の返金はされません。

○測定データ募集

指定されたトレーニング種目の1RM 測定値の募集に応募することで、データ件数等に応じた CEU が付与されます。

【応募の方法】

STEP1：ウェブサイトの上段の「指導者の育成」を選択します

STEP2：指導者育成ページ内の「事例報告・研究論文・測定データ募集」を選択します

STEP3：事例報告・研究論文ページ内の「測定データ募集」を選択します

STEP4：応募要項ページの「応募資格・応募期間」を確認します

STEP5：測定データ入力フォーマット（Excel）をダウンロードして、1RM 測定値とそれに付随する情報を入力します

STEP6：測定値を入力したファイルをアップロードします

注1) 事前のエントリーは不要です。

注2) 測定データのアップロード（応募）は、応募期間中1回のみとなります。測定した値をすべて入力してからアップロードしてください。

●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、S&C 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。

(2021年1月1日～2023年12月31日の活動に対して、2024年1月1日～2026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(2021年1月1日～2023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 S&C 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。

- ・1つの資格への認定を申請する場合：10.0CEU 以上
- ・2つ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(2021年1月1日～2023年12月31日)の途中で両認定となった場合、初め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 は、その後に取得された資格の特別認定にも有効な CEU として加算することができます。

※特別認定申請に認められる CEU 活動は、8ページの「CEU 取得活動一覧」の表をご参照ください。

※3つ以上の資格への認定を申請する場合は、1資格増えるごとに、必要な CEU 数は2.0CEU ずつ増加します。

【申請期限】

2023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)	¥3,300(税込)
CSCS+NSCA-CPT	(2 資格)	¥4,950(税別)

※3つ以上の資格への認定を申請する場合は、1資格増えるごとに、申請料金は1,500円増額となります。

(手続き方法、支払い方法等詳細は、マイページ→CEU 欄「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 <https://www.nsca-japan.or.jp>

E-mail ceu@nsca-japan.or.jp

2021年1月1日 施行