



ピラティス指導資格取得プログラム

30年以上のプロダンサー養成実績を誇る
BROADWAY DANCE CENTER がプロデュース

－ 本質的な美しさと健康の追求 －

BDC PILATES 指導資格取得プログラム(BIP)とは

BDC PILATES指導資格取得プログラム(BIP)は、解剖学、生体力学の知識を習得し、クライアントの身体特性に応じた正しいコレオグラフィー(ピラティスのエクササイズ)を実践できるピラティス指導者を育成するプログラムです。単にエクササイズを覚えるだけではなく、本当の意味でのピラティスを「教える力」を身につけていただきます。



～BDC PILATES (BDCP) について～

BDCPは、30年以上にわたりプロダンサーの養成に務めてきたBROADWAY DANCE CENTER(BDC)がプロデュースするピラティススタジオです。ダンサー育成のノウハウと解剖学に基づいたピラティスのメソッドを融合し、どなたでも効率的かつ効果的にボディコンディショニングとコアトレーニングが行えるメソッド、それがBDCPです。BDCPのテーマは、「Beautility & Wellness (本質的な美しさと健康の追求)」。クライアント一人一人の身体的特徴に沿ったエクササイズをマシンピラティスのクラスを中心に提供しています。

BIP MACHINE COURSE (定員6名)

- BIP MACHINE COURSE の特徴 -

- ★ 1 身体と動きの構造を学ぶ「ファンダメンタル・プリンシパル」
- ★ 2 マスタートレーナーの指導のもと受講生が実際にピラティスの授業を行う「Supervised Teaching(指導練習)」
- ★ 3 個々のクライアントに最適解を見いだすために必要となる知識と技術を身につけるための「Biomechanics(生体力学)、Special Population、Touch、Advance Teaching」の習得

このコースでは、年齢やフィットネスレベルの異なるクライアントのニーズに合わせて、ピラティスのインストラクターとして、ピラティスマシンを活用したエクササイズを提案・指導して行くための知識・経験を養います。身体の成り立ちと構造、どう機能するかなどの理論や、コレオグラフィー(ピラティスのエクササイズ)と理論の繋がりに関する知識の習得、そして他者への指導の仕方などの実践的な内容も多く盛り込まれています。

BDC PILATESのメソッドは「エクササイズの仕方を伝えるだけではなく、そのクライアントにとっての最適解を見出し、それをどのように伝達し実践するか」というピラティスを教える力の涵養に重点を置いています。受講者の皆様には本講座を通じて、マシンピラティスの指導者として必要な知識・経験・心構えを習得するとともに、次の3点の獲得を目指して頂きます。

- 3つの力を獲得 -



どのようにエクササイズを実践するのかを伝える力



身体的、心理的状态を見極める力



クライアントにとっての最適解となるエクササイズを組み立てる力



BIPマシンコースで指導の取得ができるピラティスマシンの種類は、リフォーマー、キャデラック、チェア、バレルの4種類です。

BIPマシンコースには、以下の2つのプログラムがあります。

「① 準指導員プログラム」

準指導員資格を取得できるプログラム

4つのピラティスマシンを使ったエクササイズの習得
マシンピラティスの指導にあたる上で、
必要十分な基礎知識・経験の習得

「② 正指導員プログラム」

正指導員資格を取得できるプログラム

マシンピラティスの正指導者として必要な
下記の知識・経験・指導法を習得。

Biomechanics (生体力学)、Special Population
(リハビリとしての指導法)、Touch (触れ方)、
Advance Teaching (上級指導法)

*BDC PILATESで指導をするために必要な資格。

BIPマシンコース	① 準指導員プログラム	② 正指導員プログラム
取得資格	準指導員資格	正指導員資格
指導可能なマシンの種類	リフォーマー、キャデラック、バレル、チェア	
資格の特徴	マシンピラティスの指導にあたる上で、 必要十分な基礎知識・経験の習得	マシンピラティスの正指導員として必要な 下記の知識・経験・指導法を習得。 Biomechanics (生体力学)、Special Population (リハビリとしての指導法)、Touch (触れ方)、 Advance Teaching (上級指導法) *BDC PILATESで指導をするために必要な資格。
申込金(税抜)	5万円	5万円
受講料(税抜)	40万円	30万円
	*「①準指導員プログラム」と「②正指導員プログラム」を同時にお申込 いただく場合は、申込金5万円(税抜き)1回のみとなります。 *他ピラティス団体の資格の有無にかかわらず、「②正指導員プログラム」のみの 受講はできません。	
定員	両コース合計で最大6名まで	



BIPマシンコース	①準指導員プログラム	②正指導員プログラム
講義時間	42時間	42時間
ファンダメンタルプリンシパル	○(6時間)	×
BASIC	○(18時間)	×
INTERMEDIATE	○(12時間)	×
ADVANCED	○(6時間)	×
Biomechanics	×	○(12時間)
Special Population	×	○(12時間)
Touch	×	○(12時間)
Advance Teaching	×	○(6時間)
実技時間	250時間	70時間
自主練習	90時間	30時間
クラス見学	60時間(プライベート&グループ)	20時間(プライベート)
Supervised Teaching (指導練習)	70時間	20時間
プライベートレッスン受講	10時間	×
グループレッスン受講	20時間	×
最終試験	実技1時間・筆記1.5時間	実技1時間・筆記2時間
補足事項	マシンピラティスの指導にあたる上で、必要十分な基礎知識・経験が習得できます。	BDC PILATESで講師として採用されるためには、「正指導員プログラム」を修了していることが必要です。
	BIPマシンコースを受講するためには、マットピラティスの指導者資格を取得済みでなければなりません(発行団体・機関は問いません)。 BIPマットコース修了者については、最初の受講必須講義となっている「ファンダメンタル・プリンシパル」の受講が免除されます。	



講義開催日程

10時-17時(1時間休憩含む)

①「準指導員プログラム」講義

1月29日(金)、2月5日(金)、12日(金)、26日(金)、3月5日(金)、19日(金)

②「正指導員プログラム」講義

*上記の基礎プログラムの講義に加えて、
5月21日(金)、28日(金)、6月11日(金)、18日(金)、25日(金)、7月2日(金)、9日(金)

I 「ファンダメンタル・プリンシパル」1月9日(土)-16日(土)オンライン自習& 1月17日(日) 10:00-17:00講義

体の構造を理解し、的確な指導を行うために、「身体と動きの構造」を学びます。 *BIPマットコース修了者は免除。

II 「準指導員プログラム」

「BASIC」(計18時間)

「INTERMEDIATE」(計12時間)

「ADVANCE」(計6時間)

III 「正指導員プログラム」受講者のみ以下の4項目を受講

「Biomechanics (生体力学)」(計12時間)

「Special Population (リハビリとしての指導法)」(計12時間)

「Touch (触れ方)」(計12時間)

「Advance Teaching (上級指導法)」(計6時間)

IV 以下、各人で行なう課題

「自主練習」

プログラムの復習を兼ねた自習。

「クラス見学」

BDCPILATES表参道、及びBDCPILATES吉祥寺での、プライベートレッスンとグループレッスンを見学。

「Supervised Teaching 指導練習」

本コースでは、受講生同士が教え合うピアトレーニングだけではなく、豊富な知識と経験を積んだマスターインストラクターの指導のもと実際にクライアントを指導するSupervised Teaching(ST)を行います。STを通じBDCPが重点を置いている「見る力」、「組み立てる力」、「伝える力」を身につけていただきます。

「プライベートレッスン受講」

BDC PILATES表参道、BDCPILATES吉祥寺、BDC PILATES恵比寿での、プライベートレッスンを受講。

「グループレッスン受講」

BDC PILATES表参道、BDCPILATES吉祥寺、BDC PILATES恵比寿での、グループレッスンを受講。

「最終試験」

①実技試験: マスタートレーナーの指導のもと、クライアントに一時間のプライベートレッスンを行なう。

②筆記試験

*80%以上で合格。試験に不合格となった場合、マスタートレーナーからのフィードバックを元に再試験を実施。

「認定証の発行」

コース修了後に、BDC PILATES マシンピラティス指導資格の認定証を発行。

*課題は、コース開始日より2年半以内に履修・修了する必要があります。

(期間内であれば、ご自身のペースで練習していただけますのでスケジュールリングについては、随時ご相談ください。)

【資格取得後】

本資格の有効期限は発行から1年間です。資格認定を継続するためには、有効期限内にBDC PILATESが行なう講師向けワークショップを少なくとも1セッション(日時・費用は都度発表)を受講し、またマスタートレーナーの指導のもと行なうSupervised Teaching1時間(受講料1万円(税抜) / 回)を受講する必要があります。

講師紹介

TRAINER PROFILE

井上万里子 Mariko Inoue

BDC PILATES スタジオマネージャー、BDC PILATES マスタートレーナー

幼少からバレエを始め、数々の舞台に出演。更にダンスを学ぶため、2004年に渡米。ニューヨークに10年間在住。NYのダンスカンパニーに所属し活動する中で怪我に直面、その時にピラティスと出会う。ニューヨークでマットピラティス及びマシンピラティスの指導資格を取得し、現地の著名ダンススタジオにてピラティスクラスのアシスタント・代講を務める他、プライベートやセミプライベートセッションを指導。

2013年に日本に帰国、現在は BDC PILATES マネージャー及び BDC PILATES マスタートレーナーとして、プロアスリートやダンサーから初心者の方までのセッションにあたる他、指導者の養成に努める。きめ細やかな指導と「効く」トレーニングを両立させたクラスには定評がある。



辻本千佳 Chiyoshi Tsujimoto

BDC PILATES インストラクター、マスタートレーナー

フィットネスインストラクターとしての指導歴20年以上を有する。学生時代にランニング中に腰を痛めた経験からピラティスを始め、マットピラティス及びマシンピラティスの指導資格を取得。ピラティスの指導にあたる上で、クライアントへの「伝え方」に注視し、機能的で身体をスムーズに使っていただけるようになる感覚を大事にしている。ピラティス以外にもさまざまなフィットネスの指導経験を持ち、多角的な観点からクライアントの動きを洞察しセッションの指導を行っている。趣味はランニングとサーフィン。



マスタートレーナーからのメッセージ

MESSAGE FROM MASTER TRAINER

数多くいるインストラクターの中で、一流のピラティスインストラクターとして生き残るには実力、洞察力、指導力が必要とされます。身体と動きの構造を正しく理解し、ピラティスのエクササイズをより深く理解することにより、一流の指導者として、キャリアを積んでいくことができます。

まず、BIPで大事にしている「ファンダメンタル・プリンシパル」は、解剖学とバイオメカニクスを理解し、エクササイズをより正確に指導するための基礎となるものです。これを学んだインストラクターとそうでないインストラクターでは、明らかに指導の仕方が違ってきます。ピラティス・エクササイズを順番通りに教えることは、そんなに難しいものではありません。しかし、人間の骨格、関節の柔軟性、筋肉の強さ、は様々です。そういったことを踏まえて、個々の体に合ったエクササイズプログラムを組めるのが、一流のピラティスインストラクターです。

さらに、怪我をしたクライアントやリハビリのためにピラティスを受けに来られる方も少なくはありません。そんな場合も自信を持って、良いコンディションに持って行けるようにその方を指導できなくては、「プロ」とは言えません。ファンダメンタル・プリンシパルを理解した上で、BIPマシンコースの中で行う講義を受講することで、どのような状況のクラス・レッスンでも即座に正しく対応していくことができます。

次に、BIPマシンコースでは、リフォーマー、キャデラック、チェア、バレルの全てのマシンを使って、Basicレベル、Intermediateレベル、Advanceレベルの全てのエクササイズを習得し、指導ができるようになっていただきます。包括的かつ総合的に指導をできることになることは、今後ピラティスインストラクターとしてキャリアを築いて行く上で、強い武器になります。

最後に、BIPにあつて他にはない「Supervised Teaching(指導練習)」。知識を習得しただけでは、講師になったとは言えません。実際のクライアントを想定して指導練習をし、人に伝えていくという経験を身に付けることで、いざ実際のお客様のセッションにあたったときに自信をもってレッスンを行なうことができるのです。それが一流の講師像だと我々は考えています。

BDC PILATESでピラティスの指導者資格を取得するという事は、簡単なことではないかもしれませんが、真の意味でのピラティスプロフェッショナルを目指すための『最初の一歩』となります。長期にわたり、プロのピラティス指導者として活躍をしていくことができるようになるための『大きく、確実な一歩』となることと思います。

- BIPマシンコース概要 -

【会場】BDC PILATES 表参道 B Studio (渋谷区神宮前4-9-1 神宮前AKビル201) または、
BDC PILATES 吉祥寺 (武蔵野市吉祥寺本町2-2-14 HN BLDG.4階)
*「ファンダメンタル・プリンシパル」のみ、BDC PILATES運営事務室(表参道駅3分)にて行ないます。

【受講資格】

18歳以上であること
マットピラティスの指導者資格を取得していること(団体は問いません)
マシンピラティスを5回以上受講した経験があること

【定員】6名

*定員になり次第、応募を締め切ります。ご興味のある方は、できる限り早くお申込みください。
*2名以上のご参加で開講となります。

【申込金】各プログラム毎:5万円(税抜)

【受講料】

「準指導員プログラム」:40万円(税抜)

「正指導員プログラム」:30万円(税抜)

*「①準指導員プログラム」と「②正指導員プログラム」を同時にお申し込みいただく場合は、
申込金5万円(税抜き)1回のみとなります。
*他ピラティス団体の資格の有無にかかわらず、「正指導員プログラム」のみの受講はできません。

【その他】

*受講料には教材、エクササイズ映像アクセス権、プライベートレッスン受講料、グループレッスン受講料、
Supervised Teaching受講料、レッスン見学科、資格認定証発行料などが含まれます。
*BIPマットコース修了者はファンダメンタル・プリンシパルの受講が免除され、8万円(税抜)の割引となります。
*申し込み後、キャンセルした場合には以下のキャンセル料を申し受けます
1ヶ月前から(12月18日以降):受講料の40% 1週間前から(1月11日以降):受講料の70%
当日から(1月17日以降) :受講料の100%

【申込・支払いの流れ】

①<https://bdcpilates.com/academy/> よりお申し込みください。

*申込期限:1月4日(月) 20時

②事務局より申込確認と支払い方法の詳細をご連絡致します。

*支払方法:銀行振込、現金、クレジットカード

*受講料のお支払いが確認できた時点で申込確定となります。

*支払期限:1月6日(水)



<オンライン無料説明会を開催します>

より深く知りたい方のために説明会を開催します。本コースへは、説明会に出席しなくてもお申し込みいただけます。
日時:1回目 12月12日(土)19:00-20:00 2回目 12月27日(日)14:00-15:00
説明会ではオンライン会議システムZoomを使用します。

【お問い合わせ】

オープンロードアソシエイツ株式会社

TEL: 03-6279-1161 (平日10-17時) / Email: info@bdcpilates.com