

特定非営利活動法人（NPO）  
日本スポーツアロマトレーナー協会

スポーツアロマトレーナー™

## 資格試験マニュアル

特定非営利活動法人 日本スポーツアロマトレーナー協会  
〒158-0091  
東京都世田谷区中町 2-21-12 なかまちNPOセンター308  
電話 03-5706-9758  
メール [info@jsta-aroma.com](mailto:info@jsta-aroma.com)

## 1. スポーツアロマセラピーの定義

スポーツアロマセラピーは、協会独自のメソッドであるスポーツアロママッサージ手技テクニック・代替療法・ストレッチ・基材・パフュージョン・クレイ等を積極的に組み合わせ用いながら、競技者からスポーツ愛好家・健康維持を望む方等へ幅広く役立てる療法で、ボディメンテナンス・リラクゼーション・心身のバランス調整・怪我の予防・コンディショニング・競技能力の向上等様々な目的で広く実践されています。

### スポーツアロマトレーナー™の定義

『スポーツに関わるすべての人々の為に、スポーツアロマセラピーを活用しながら、選手の競技能力の向上と心身のケアを目的にサポートする者をスポーツアロマトレーナー™という。』

## 2. 特定非営利活動法人日本スポーツアロマトレーナー協会

<要旨>

2000年に前身であるスポーツアロマアスリートクラブが研究会としてスタートし、日本でのスポーツアロマセラピーの健全な普及と発展を目指し、2002年に現在の特定非営利活動法人日本スポーツアロマトレーナー協会（以下当会）に名称変更しました。当会が広く一般市民を対象としてスポーツの分野において、スポーツアロマセラピーを活用し、健康増進・競技力向上・怪我の予防を生涯にわたりサポートする団体であり、社会への貢献・会員の相互扶助を目的として設立されました。

## 3. 設立経緯

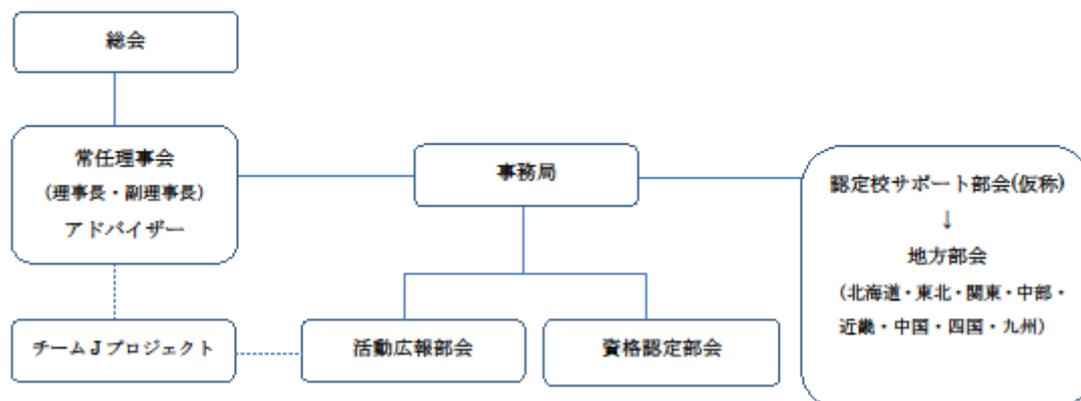
特定非営利活動法人日本スポーツアロマトレーナー協会（以下、「当会」）は、シドニーオリンピック選手村に勤務したセラピストの経験を基に、2000年『スポーツアロマアスリートクラブ』の名称で発足され、スポーツアロマセラピーの健全な発展を目指し、2002年『日本スポーツアロマトレーナー協会』に名称を変更し（2008年特定非営利活動法人へ認可）現在に至ります。当会は、スポーツアロマセラピー、スポーツアロママッサージの普及・啓発事業・研究活動等、スポーツ・医療等に関連した活動を行う非営利団体です。また、2004年アテネオリンピックでは、スポーツアロマトレーナー™（以下、「ST」）として7名が選手村で勤務し国内はもとより世界を代表する団体です。

## 4. 設立目的

広く一般市民を対象とし、スポーツの分野でスポーツアロマセラピーを活用し、健康増進・競技力向上・怪我の予防等を生涯にわたりサポートします。また、スポーツアロマトレーナー™の普及・啓発活動・会員の相互扶助・社会貢献をはじめ、青少年を指導する関係者の方に向けて、身体のケア方法・スポーツ障害への講習会等の教育事業を行います。更に、スポーツ大会・オリンピック大会において選手へのボディケアサービス事業等、様々な活動を通して、青少年から高齢者まで身体を健やかに保ち、安全に楽しくスポーツに参加できる環境の実現に寄与することを目的としています。

## 5. 組織図

日本スポーツアロマトレーナー協会 組織図 (2014.4.1 改訂)



## 6. 日本スポーツアロマトレーナー協会資格制度

### (1) スポーツアロマトレーナー™資格

S Tとして安全性を含めたスポーツアロマセラピーの知識・効用及び使用方法・コンディショニング・競技スポーツの理解等、専門家としての知識を持ち、選手やスポーツ愛好家・一般の人々にスポーツアロママッサージやコンサルテーションを含めた、スポーツアロマセラピーを実践できる能力を認定する資格です。幅広い分野で人々に携わるため医療・介護・癒し・美容・スポーツ分野等スキルアップのための資格としても適しています。資格認定試験を受験し、合格すると認定されます。

### (2) スポーツアロマトレーナー™資格必要条件

下記を満たし登録手続きを完了された方は正式にスポーツアロマトレーナー™として認定されます。

- ・スポーツアロマトレーナー™資格認定試験に合格された方。
- ・ライセンス登録料を納付し、ライセンス登録が完了している方。
- ・ライセンス使用料を納付している方。

### (3) スポーツアロマトレーナー™としての心得

当会が定義するS Tとして求められる人物像を理解し、マナー良く、安全にかつ十分にスポーツアロマセラピーの有効性を発揮する上での心得を学習します。

- ・クライアントが求めているものを把握し、目的を理解した上でサービスを提供する。
- ・身体に関する知識・精油・基材・ハーブ・自然療法全体の知識をもって、ボディケアメンテナンスを行えること。
- ・関係法規の理解と知識（薬機法・医師法・あん摩指圧マッサージ師法・PL法・守秘義務）

## 7. 教育施設 認定校

教育施設・教育理念があり、かつ継続的に運営を維持する志があると協会が認めた、法人格を取得している者が運営する施設を認定校とします。認定校は講習会の開講、実技試験・カルテ審査、スポーツアロマトレーナー検定の実施を行う、重要な役割を担っています。

### 認定校の役割

当会は数多くのスポーツ活動をはじめ、非営利性であることなどから直接認定校を開校する事業を行うことは難しく、また資格認定であるスポーツアロマセラピーは独創的であり多様性がある性質から一定のカリキュラムの中で教育することは、その可能性や広がり限定することになりかねません。そのようなことから当会では認定校制度を導入しています。認定校はこの資格制度を支えながら、協会の運営の一部を担う大切な役割となっています。当会は、受講希望される方々に対し、信頼のある資格制度を継続するためにも、質の高い教育を供給しつづけることが出来るよう認定校同士の交流を行い、協会との密に連携を取りながら、共に協力し合い、成長し続けるよう努力しています。

## 8. 学習の進め方

### (1) 質の向上と求められる能力

スポーツアロマトレーナーについて

- ・高校卒業程度の学力、理解力があること。
- ・標準カリキュラムに準じた100時間以上の学習を行い、知識と実技の習得をしていること。
- ・30症例のスポーツアロママッサージの実績を示すカルテの作成。

### (2) 協会標準カリキュラム

- ・協会公式テキスト「スポーツアロママッサージ講習会」
- ・「スポーツアロママッサージ！よくわかる実践バイブル（DVD）」 フレグランスジャーナル社
- ・「ココロもカラダも変わる！！スポーツアロママッサージでセルフケア」 草隆社
- ・「身体運動の機能解剖学」 医道の日本社
- ・「ぜんぶわかる人体解剖学」 成美堂
- ・「公認アスレティックトレーナー専門教科テキスト」 公益財団法人日本スポーツ協会

上記テキストを参考に学習を進めてください。当会ではスポーツアロマトレーナーが身につけるべき能力・知識・全人的な考えを含むカリキュラムとして標準カリキュラムを定めています。専門的分野・協会独自の考え方が反映されている分野に大きく分けられます。

## 9. 実技試験・カルテ審査・スポーツアロマトレーナー<sup>TM</sup>検定（以下「筆記試験」） 要項

スポーツアロマトレーナー<sup>TM</sup>資格は、スポーツアロママッサージ実技を伴う資格であり、当会指定の認定校がこの制度に大きな役割を担っています。認定校で標準カリキュラムを受講された方は、各認定校で実施される実技試験・カルテ審査・筆記試験を受験します。

### (1) 実技試験について

実技試験は、各認定校で実施します。実技試験官は試験官登録をした正会員が行います。実施日時・会場・受験受付期間等は各認定校へ必ずご確認の上、お手続きください。

#### <スポーツアロママッサージの条件>

- ・人体に安全で、健康維持やコンディショニングに役立つものであること。
- ・当会のスポーツアロママッサージの目的を反映したものであること。
- ・協会が指定する精油とキャリアオイル、その他基材を使用し全身のスポーツアロママッサージであること。

#### <施術範囲>

- ・背中・下肢前面・下肢後面・両腕・腹部・胸部・頭顔部

※腹部・胸部については実技 60 分以上 80 分以内の時間外で行うこと。

- ・運動療法（ストレッチ）2 部位

#### <試験時間>

- ・実技 60 分以上 80 分以内

（前後のベッドセッティング及び片付けの時間、カルテ作成は各 15 分程度を追加することは構わない）

#### <スポーツアロママッサージ手技>

下記の手技を含みかつ、モデルケースによって必要と思われる手技は特定のものに限定しない。

- ・軽擦法・強擦法・揉捏法・圧迫法・振せん法・牽引法・運動法・叩打法

#### <使用精油>

2～4 種類選択・公式テキストに記載のある精油

#### <潤滑剤の選択>

スポーツアロママッサージ用キャリアオイル

- ・グレープシード油・サフラワー油・マカデミア油・アーモンド油・ホホバ油のいずれかを使用。

#### <実技モデル>

実技試験前に健康な成人であることを確認し、実技試験についての同意を得ること。

### 実技試験採点項目

#### <施術一般>

- ・準備

室内温度等の環境調整、タオルセット、ガウン、その他備品の準備、ベッドセッティングなど、クライアントがスポーツアロママッサージ施術中に負担がかからないよう調節。

- ・衛生

術者の身だしなみ、手指消毒・備品一式の取り扱い方法。

- ・タオルワーク

クライアントに対し、細やかな配慮に努め、保温や身体の保護を行う。スポーツアロママッサージの流れにおいてスムーズであること。

- ・その他

立ち位置・施術姿勢・クライアントの誘導等。

<スポーツアロママッサージ手技・カルテ作成>

選出されたモデルケースにおいて、実技モデルの健康増進、コンディショニングのサポート、目的に役立つテクニック、手技の正確さ、刺激量、刺激時間、密着感、リズム感、モデルへのおもてなしの心、安全面の配慮等。

<その他>

- ・与えられた情報全てに対して、正確に理解していること。(講習会・試験・活動中を含める)
- ・説明・注意事項を書きとめることが望ましい。

### (2) カルテ審査について

スポーツアロマトレーナー™資格認定において、カルテ審査を実施しています。S Tの質の向上をはじめ現場に即した活動を行う上で、実践的なモデルケースを作成することでより確かな技術を養い、プロへの意識を高めます。尚、カルテ審査は各認定校で実施します。

<目的>

- ・スポーツ選手・愛好家の方に役立つスポーツアロママッサージの内容であること。
- ・SOAPに沿った施術であること。
- ・禁忌事項が守られていること。
- ・法規を守り、当会が定めた施術範囲であること。

<カルテ対象者>

- ・医師の診断においてスポーツアロママッサージが不適應な場合は除く。
- ・カルテ作成にあたり承諾が得られていること。
- ・モデルの年齢は16歳以上とする。但し、未成年の場合承諾書に保護者名を記載すること。
- ・できる限りスポーツに関わるモデルが好ましい。
- ・一人当たり全身3症例までとし、合計で30症例を提出する。
- ・10名以上のモデルを対象とする。

<カルテ内容>

- ・施術日時
- ・氏名・性別・年齢
- ・既往歴・家族歴・現在の主訴・健康状態
- ・施術部位
- ・施術時間(施術前後のカウンセリングは含まず)
- ・SOAPに沿った記載
- ・精油の種類・各精油の滴数・濃度(選択理由) ※協会指定の精油を使用すること
- ・キャリアオイルの種類・分量 ※協会指定のキャリアオイルを使用すること

<カルテシートについて>

カルテ審査のシートは当会がテキストで推薦しておりますが、認定校のオリジナルまたはフォームに準じた形式であればオリジナルシートでご提出いただいても構いません。

<提出方法>

カルテの綴じ方は以下の手順で行ってください。

- ① カルテ提出書表紙 1枚  
 (A4用紙に氏名、スポーツアロママッサージ 30 症例カルテ審査とお書き下さい)
- ② カルテ提出書 1枚
- ③ 承諾書 1クライアントにつき1枚
- ④ クライアントサイン 1クライアントにつき1枚
- ⑤ クライアントデータ 1クライアントにつき1枚
- ⑥ 施術カルテ 施術分

※ファイリングは①～⑥の順番に並べ各症例について、症例毎に左上をホチキスで止め、30 症例まとめてクリアファイルに入れて提出すること。

### (3) スポーツアロマトレーナー検定について

筆記試験は各認定校で実施します。

#### <日程>

毎年5・11月に実施。

尚、実施日時・会場・受験受付期間等は各認定校へ必ずご確認の上、お手続きください。

#### <内容>

スポーツアロマトレーナー検定：時間 70 分 選択解答式（四択・○×）・記述問題等

筆記試験は四択問題 30 問、○×問題 10 問、記述問題 4 問の合計 44 問とする。四択問題は配点各 2 点とし解剖学 20 問、精油学・スポーツアロマ概論・ドーピング等より 20 問。記述問題は配点各 5 点とし、全体から出題する。試験時間は 70 分とし、合格基準は 60 点以上とする。

下記の書籍を中心に出题予定。

- ・協会公式テキスト「スポーツアロママッサージ講習会」
- ・「スポーツアロママッサージ！よくわかる実践バイブル（DVD）」 フレグランスジャーナル社
- ・「ココロもカラダも変わる！！スポーツアロママッサージでセルフケア」 草隆社
- ・身体運動の機能解剖学（医道の日本社）
- ・ぜんぶわかる人体解剖学（成美堂）
- ・公認アスレティックトレーナー専門教科テキスト（公益財団法人日本スポーツ協会）

## 1 1. 合格された方へ

筆記試験・実技試験・カルテ審査すべて合格された方は、協会の指定口座にライセンス登録料、ライセンス使用料を個人名でお振込み下さい。スポーツアロマトレーナー™として正式に登録完了後、各認定校よりディプロマが届きます。

#### ◇納付金額

協会への納付金額一覧	ライセンス登録料	ライセンス使用料	合計額
5月試験 合格者（1年間分）	21,600円	10,800円	32,400円
11月試験 合格者（半年間分）	21,600円	5,400円	27,000円

全て税込表示

◇納付先

銀行名：楽天銀行

支店名：第二営業支店（252）

普通口座：7783790

名義：特定非営利活動法人 日本スポーツアロマトレーナー協会

【カタカナの場合： トクビ ニホンスポーツアロマトレーナーキョウカイ】

## 12. 不合格の方へ

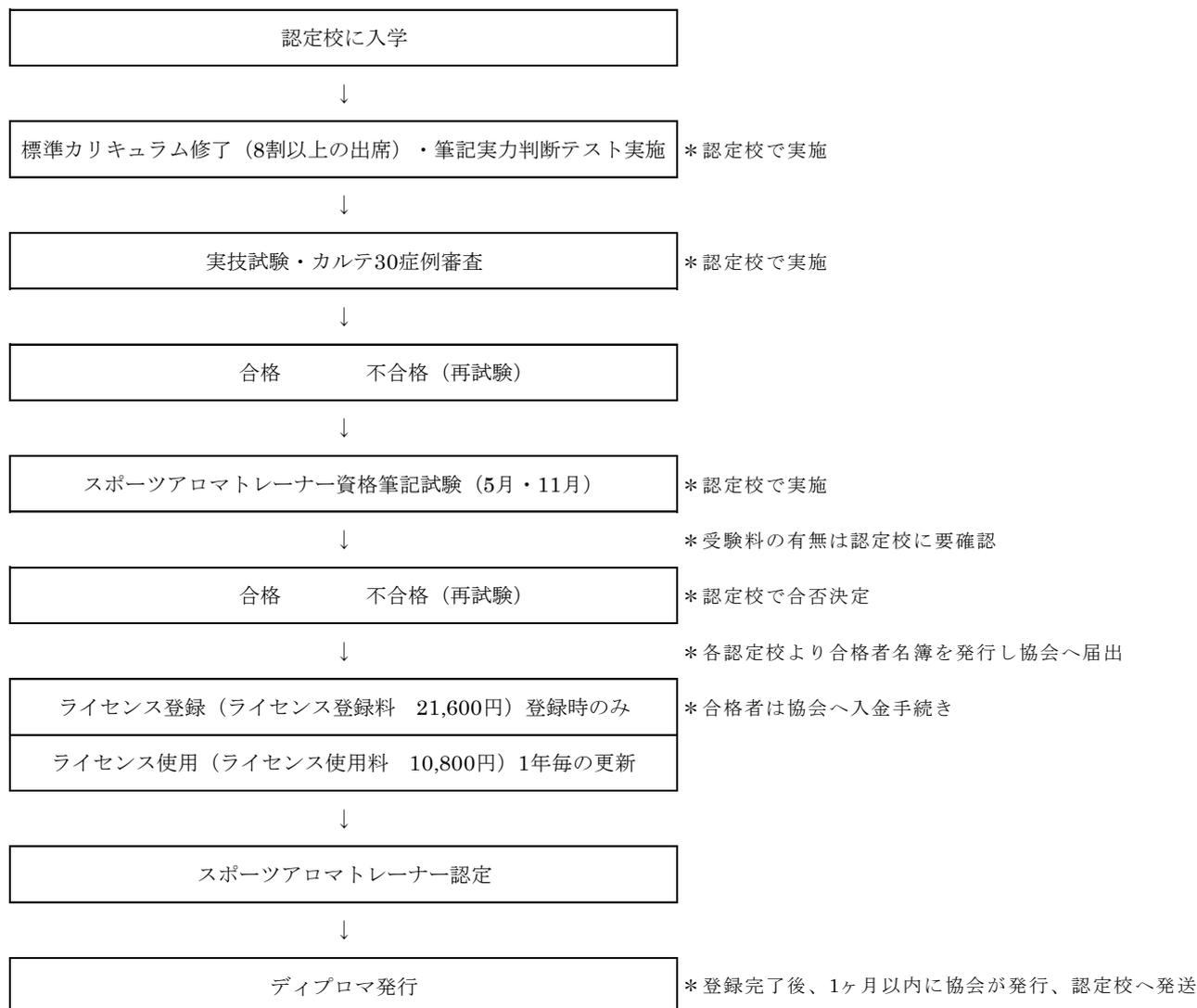
不合格の場合は、次回以降に再試験を受けることができます。尚、実施日時・会場・受験受付期間等は各認定校へ必ずご確認の上、お手続きください。

## 13. その他

協会では各認定校の講習プログラム、受講料、および試験結果等に関するご質問は受け付けておりません。予めご了承下さい。

## 参考資料

### ■資格取得までの流れ■



協会への納付金額一覧	ライセンス登録料	ライセンス使用料	合計額
5月試験 合格者（1年間分）	21,600円	10,800円	32,400円
11月試験 合格者（半年間分）	21,600円	5,400円	27,000円

■標準カリキュラム■

■解剖学

単元	講座タイトル	習得項目
1	解剖生理学 1	解剖学的用語
2	解剖生理学 2	関節の運動(関節可動域)
3	解剖生理学 3	骨格系 骨の構造・生理作用
4	解剖生理学 4	骨格系 関節の種類
5	解剖生理学 5	筋系 筋について
6	解剖生理学 6	筋系 骨格筋の構造
7	解剖生理学 7	人体各部の骨格 下肢
8	解剖生理学 8	人体各部の筋 下肢前面
9	解剖生理学 9	人体各部の筋 下肢後面
10	解剖生理学 10	人体各部の骨格 背部
11	解剖生理学 11	人体各部の筋 背部
12	解剖生理学 12	人体各部の骨格 上肢
13	解剖生理学 13	人体各部の筋 上肢

■精油学

単元	講座タイトル	習得項目
14	アロマセラピー概論 1	アロマセラピーとは
15	アロマセラピー概論 2	アロマセラピーの歴史
16	精油学概論 1	精油について1
17	精油学概論 2	精油について2
18	精油学概論 3	精油の化学成分について学ぶ
19	精油学概論 4	ケミタイプについて
20	精油学概論 5	精油の吸収・伝達ルートを知る
21	基材論	基材について
22	精油学各論	協会基本精油30種について学ぶ
23	実践的なアロマセラピー 1	アロマティックメディスンという考え方
24	実践的なアロマセラピー 2	鎮静作用を持つ成分について
25	実践的なアロマセラピー 3	精油の毒性を考える
26	アロマセラピー各論1	ブレンドについて
27	アロマセラピー各論2	ストレスについて
28	グループワーク 1	香りの好みと個人体験の関連
29	グループワーク 2	化学成分と香りの特徴の関連性
30	実習 1	痛み、炎症を抑えるクリーム作り
31	実習 2	痛み、炎症を抑えるジェル作り及び・ストレスケアを目的としたオイルのブレンド
32	デジタルアロマバリエーションテクニック	豪州パフュージョンテクニック「シンスプリントへのアプローチ」
33	バックテクニック	クレイを使った湿布づくり

■スポーツアロママッサージ概論

単元	講座タイトル	習得項目
34	日本スポーツアロマセラピー協会と資格制度	日本スポーツアロマセラピー協会 <sup>®</sup> の設立と運営
35		日本スポーツアロマセラピー協会 <sup>®</sup> の活動
36	スポーツアロマ概論 1	スポーツアロマセラピーの役割
37	スポーツアロマ概論 2	JSTA活動の様子から大会運営まで
38	スポーツアロマ概論 3	国際大会で活躍するスポーツアロマセラピー
39	スポーツアロマ概論 4	アスリートにみる香り選びと嗜好調査
40	コンディショニング理論	コンディショニング総論 アイシング ストレッチ テーピング
41	コンディショニング理論	スポーツ医学 スポーツ選手に多い整形外科的障害
42	検査法	検査法
43	関係法規	実践するにあたり関係法規を理解する
44	マッサージ理論	それぞれの手法の目的、効果について学ぶ
45	スポーツアロママッサージ	基本手法テクニックを学ぶ
46	スポーツアロマブレンドオイル実習	「痛み緩和」オイル作成
47	ボランティア	ボランティア精神
48	プロとしての心得	施術者のマナーについて「クライアントを受け入れるために必要な準備を学ぶ」

■スポーツアロママッサージ実技

単元	講座タイトル	習得項目
49	スポーツアロママッサージ	背部アプローチ テクニック
50	スポーツアロママッサージ	下肢前面アプローチ テクニック
51	スポーツアロママッサージ	背部アプローチ テクニック 応用編①
52	スポーツアロマブレンドオイル実習	「リラックス」オイル作成
53	ドーピング機構について	施術者が知らなければならないドーピング知識
54	ストレッチ・運動療法	「腰部」ストレッチ法
55	スポーツアロママッサージ	背部アプローチ テクニック 応用編②
56	スポーツアロママッサージ	下肢前面アプローチ テクニック 応用編
57	スポーツアロマブレンドオイル実習	「浄化 疲労回復」オイル作成
58	スポーツアロマブレンドオイル実習	「血行障害改善」オイル作成
59	スポーツアロママッサージ	下肢後面アプローチ テクニック
60	ストレッチ・運動療法	「下肢」ストレッチ法
61	スポーツアロママッサージ	腹部アプローチ テクニック
62	スポーツアロマブレンドオイル実習	「気分切り替え」オイル作成
63	スポーツアロママッサージ	上腕部・前腕部アプローチ テクニック
64	スポーツアロママッサージ	顔面部・頭部アプローチ テクニック
65	ストレッチ・運動療法	「肩関節・上腕二頭筋・上腕三頭筋・大胸筋」ストレッチ法
66	スポーツアロママッサージ	下肢後面アプローチ テクニック 応用編
67	スポーツアロマブレンドオイル実習	「自由課題」オイル作成
68	カルテ症例	コンサルテーションを学ぶ/SOAP
69	総まとめ	資格認定試験に向けて
70	カルテ症例	標準カリキュラム修了後症例提出