

本場ラスベガスにて、ピラティス第一人者の指導の下で資格GET！

## ネバダ州立大学公認

## ピラティス・インストラクター資格取得プログラム

この度は、IGEにお問い合わせ、有難うございます。IGEは、アメリカに本社を置き、現地で質の高いサービスを提供しているのが特徴です。留学は現地に来てからが本番です。学業についてのコンサルティング、慣れないアメリカ生活のアドバイスなど、アメリカ本部だからこそ可能な最高の現地サポートとケアを利用して、皆様の留学を大成功させてください。

この留学プログラムは、ピラティスの本場ラスベガスで、ネバダ州立大学公認のピラティス資格を取得するという、ピラティス・インストラクター養成を目的としたものです。ネバダ州立大学入学に先立ち、英語の特別集中研修を行いますので、英語に不安がある人でも安心です。

皆様の充実した留学生活、キャリアアップへの支援となりますよう精一杯サポートさせていただきますので宜しくお願い申し上げます。現地でお会いできるのを楽しみにしております。



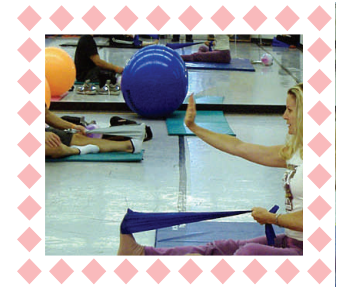
# IGEピラティス資格取得留学のメリット

- ◆ ネバダ州立大学のクラスを受講される方のため、IGEが開発した「特別集中語学研修」
- ◆ ネバダ州立大学にて、ドリー・ケラペスのピラティスクラス受講。大学公認資格取得。
- ◆ マットサーティフィケート及びマット&エクイップメントサーティフィケートの選択可能。

## ドリー・ケラペスの紹介



30年以上のプロのダンサーとしての経歴を持ち、ネバダ州立大学の中にも自身のピラティススタジオを持っている他、ラスベガスに最大のスタジオを二つ持っています。1987年にサンフランシスコにあるセント・フランシスメモリアル病院にて、エリザベス・ラーキンよりピラティス資格を取得し、それ以来ピラティスの分野で第一人者として活躍。ステファン・メルモンもドリーの資格を取得しました。



今まで多くの病院やフィジカルセラピークリニック、カイロプラクティックオフィスの健康機関などにピラティススタジオを設置しました。ヒューストンバレー、ネバダバレーシアター、ウインリゾート、ネバダ州立大学でプログラムはその代表的な例です。

1997年に彼女独自の手法D.K. Body Balancing Methodを確立し、アメリカとメキシコを中心にピラティスの普及に励んでいます。彼女の教えた教え子たちは、全米はもちろんのこと、オーストラリア、カナダ、メキシコ、ロシア、イスラエル、スペイン、日本、韓国と世界中でピラティススタジオを開いたりインストラクターとして活躍しています。彼女の知識はピラティスに加え、フィジカルセラピー、マッサージセラピー、アレキサンダー&フェルデンフライステクニックと広範囲にわたります。

ダンサーとしての実績に加え、20年以上、ネバダ州立大学でダンスを教えています。アメリカで健康を推進する彼女自身のテレビプログラムを週5回担当している他、ピラティスのビデオやDVDも販売しています。ピラティス資格取得プログラム中は、アシスタントが授業を担当することもあります。

ドリー・ケラペスの日本における代理人窓口：

DMJボディバランシング

電話：MJコンテス内：03-3447-2890

HP：www.pilates.co.jp

\* 弊社はDMJボディバランシングの内容について一切の責任は負いません。

# ネバダ州立大学 ドリー・ケラペスメソッド カリキュラム内容



## 取得可能資格：

●マツトサーティフィケート (1週間)

●マツト&エクイップメントサーティフィケート (3週間)

### 1. マツト (マツトサーティフィケート希望の方は、1のみとなります。)

ピラティスの基本的な理論とテクニック及び、アレキサンダー&フェルデンクライステクニックの概説。ピラティスの理論とテクニックの歴史をマツト運動を通して学びます。オリジナルのジョセフ・ピラティスのマツトの基礎に加え、ボール、セラバンド、マジックサークルなどの道具を用いたマツト運動も学びます。

### 2. ボディーバランスングⅠ

ピラティスの基本的な理論とテクニック及びアレキサンダー&フェルデンクライステクニックの概説。マツト運動に加え、リフォーマーなどのピラティス専用道具を用いて学びます。

### 3. ボディーバランスングⅡ

アドバンスマツト運動に適用される理論、テクニックをピラティス専用道具を用いて学びます。

### 4. ボディーバランスングⅢ

意識して体を動かすフォームを用いる理論とテクニック各論。ピラティスの専用道具を用いて学びます。



### 5. 解剖学・キネシオロジー

動きに関連した筋肉と骨格の構造を学びます。主な筋肉群と関節の動き、また動きの限界を理解します。けがの原因追求と防止を目的としています。

### 6. けがの予防と措置

スポーツ障害、応急処置、けがのリハビリテーションの基本的な内容を学び、クライアントが安全にスポーツをする仕方を理解させる方法を学びます。

### 7. 柔軟性・トーン

一般の生活に適用できる運動プログラムを開発することを奨励しており、ダンサーではない一般人でも、意識した呼吸の方法、姿勢、柔軟性により理想の体型作りが出来るという指導法を学びます。

### 8. スタジオアプリケーション

クライアントのフィットネスレベルや症状、目的に合わせて、ピラティスのプログラムをデザインしたり、修正したりすることを目的としています。道具のセットアップや安全性、ピラティスのプライベートレッスンの作り方、サーキットクラスや様々な道具の使い方も学びます。

### 9. リフォーマーグループ資格

リフォーマーを使用したグループレッスンを学びます。リフォーマーを使ったグループレッスンは、楽しくてダイナミックです。アメリカでは、フィットネスジムやスタジオで、このリフォーマーのグループレッスンがとても人気があります。より多くの一般の人々にピラティスを楽しんでもらうには、このグループレッスンの手法は欠かせません。

### 10. インターンシップ

マツト&エクイップメントサーティフィケートを取得の方は、3週間のプログラムを終了し、すべての評価が終わると"Intern Certificate"が発行されます。インストラクターとしてさらに質を高める為に、インターンシップを行うことを強くお勧めしています。インターンシップを終了すると"Certification of Completion"が発行されますので、両方のサーティフィケートを取得されることをお勧め致します。

インターンシップとは、資格を保持しているインストラクターのアシスタントとして、実際のクライアントを教えるところを観察します。この資格の取得には、インターンシップの合計時間数は100時間が必要です。ラスベガス滞在の3週間に多少の時間数をこなすことは出来ますが、プログラム中は講義、実技で忙しい為、プログラムの終了後に、日本、アメリカのどちらで行っても結構です。また英語研修に参加の方は、英語研修中にカリフォルニアのスタジオでインターンシップを行うことも出来ます。ラスベガスにそのまま滞在し、インターンシップを行う場合は、インターンシップ費用はかかりません。日本のドリーのスタジオDMJスタジオで行う場合は、インターンシップ料金が必要となります。詳細はDMJスタジオにお問い合わせ下さい。インターンシップの時間数をフォームに記入し、ドリーに提出すると"Certification of Completion"が発行されます。質の高いインストラクターになる為には、インターンシップは必須です。尚、このインターンシップは、プログラムに含まれておりませんので、ご自身でのアレンジが必要です。ラスベガス、カリフォルニアのインターンシップが可能なスタジオの情報はご連絡いたします。

またインターン必要時間数のうち、20ページのエッセイを書き、ドリー先生の合格が出ると、インターンシップ20時間と換算します。題材は、ピラティスと自分の興味がある分野のことについて (例えば、ピラティス+ゴルフ、ピラティス+ダンス、ピラティス+マタニティーなど) です。

# 英語学習サポートプログラム、スタジオ見学ツアー

## 【英語学習サポートプログラム ピラティス専門用語講座】

英語が不安な方も安心してピラティス講座を受けていただけるよう、英語研修をご用意しています。英語研修の期間は個々の英語力によって異なります。

● **マットサーティフィケート参加の方**：TOEFL400点以上、TOEIC600点以上、英検準2級以上の方、またはネイティブイングリッシュスピーカーの方から、プログラム参加に充分の英語力があるとの推薦状の提出がある場合は免除

● **マット&エクイップメントサーティフィケート参加の方**：TOEFL450点以上、TOEIC700点以上、英検準1級以上の方は免除、またはネイティブイングリッシュスピーカーの方から、プログラム参加に充分の英語力があるとの推薦状の提出がある場合それ以下の人は必須。

英語研修は、英語レギュラーコース（ESL）の受講で、月曜日から木曜日まで午前9時から午後2時15分（週17時間）の授業となります。英語力に不安な方は短期間に集中的に英語を学習する英語パワーアッププランもご用意致しました。ご自身の滞在希望スタイルでお選び下さい。また、英語力に不安がある方は、長期の英語講座もオプションとしてご用意しています。

さらに、マット&エクイップメントサーティフィケート取得の方には、IGEによる**特別英語セミナー（ピラティス専門集中講義20時間）**をご用意しております。ピラティスは体の構造の様々な仕組みを学ぶものなので、解剖学などの専門用語的な英語知識も講義受講には要求されます。基準の英語力がある方でも専門用語を事前に学んでおくことはピラティス講座そのものの受講に大変役立ちますので、セミナーへの参加をお勧め致します。英語学習サポートプログラム参加の方には、ピラティス専門用語英語、日本語単語帳を差し上げます。

## 【現地ピラティススタジオ見学ツアー】

英語プログラム参加者の方は、オレンジカウンティ地方でのIGEスタッフ同行ピラティススタジオ見学を行っています。カリフォルニアの高級住宅街に位置し、ドリー・ケラペスの資格を取得したインストラクターが指導しているスタジオを回り、アメリカでのピラティススタジオ運営の様子、クラスの様子を見学します。スタッフへの質問もバイリンガルのIGEスタッフが通訳致します。見学先は下記の通りです。

### Body Design

210 Newport Center Dr. Suite 3  
Newport Beach, CA, 92660  
<http://www.bodydesignonline.com/>

### Artform Studio

24194 Alicia Parkway Suite A/B  
Mission Viejo, CA, 92691  
<http://artformstudio.com/frontend/home.asp>

\* **Body Design** - インターンシップ可能なスタジオ(無料)です。おしゃれなオープンモール、ファッションアイランドに位置しており、見晴らしのいいスタジオです。ポールスターの資格取得者も多くいます。プライベートレッスンが好評です。

\* **Artform** - インターンシップは有料です。エルビスやArtformなどのオリジナルサーティフィケートプログラムも行っています。

## 参加費用

- マットサーティフィケートプログラム \$4,105
- マット&エクイップメントサーティフィケートプログラム \$6,075

英語研修に参加される方は、下記の追加費用が必要となります。

- 英語研修参加 - マット \$2,630
- 英語研修参加 - マット&エクイップメント \$3,030

- \* ラスベガスに滞在中、一人部屋をご希望の方は、追加料金\$200(マット)、\$600(マット、エクイップメント)がかかります。
- \* マット&エクイップメントプログラム参加の方で、同性での実行人数が1名の場合、一人部屋になるため追加料金が\$600かかりますのでご了承ください。
- \* ホームステイ先での食事付を希望されない方は、食費は自己負担となります。料金は同じです。

### 【費用に含まれるもの】

- ・ ラスベガス滞在費（寮又はモーテル）
- ・ UNLVのピラティスプログラム出願手数料 / 授業料
- ・ IGEサポート費用
- ・ 必須副テキスト(マット&エクイップメントの方のみ)  
The Concise Book of Muscles <Chris Jarmey>
- ・ ドリー・ケラペス講師のDVD5枚セット
- ・ 専門用語日本語単語帳
- ・ ラスベガスでのホテルから学校までの移動バスチケット

特別英語プログラムに参加される方は下記の費用も含まれています。

- ・ ロサンゼルス空港からステイ先への送迎
- ・ ステイ先からサンタアナ空港への送迎\*
- ・ 英語学校の出願手数料 / 授業料
- ・ オレンジカウンティ滞在費（ホームステイもしくはモーテル）
- ・ ピラティススタジオ見学費用、通訳費用
- ・ ホームステイ先での食事（朝、晩2回）
- ・ ESLクラスの教科書（\$100前後：初日にプレイズメントテストを受け、レベルごとに教科書を購入します。）

\*サンタアナ空港は、オレンジカウンティに位置しており、英語研修中のホームステイ先から近いため便利です。日本で購入する航空券の周遊チケットの関係で、どうしてもロサンゼルス空港からラスベガスへ行きたい方は、自己負担でシャトル利用となります。シャトルの手配はIGEで行いますので、ご希望があればお申し付け下さい。シャトルの料金は約\$60です。

### 【費用に含まれないもの】

- ・ 生活費・食費などの私的費用
- ・ 渡米時の航空券代、日本国内の移動交通費
- ・ 滞在先での電話使用料などの実費

英語研修に参加の方は以下のものも費用に含まれません。

- ・ 英語研修中のバス代（\$45）
- ・ 推薦本（購入が必須ではありませんが、解剖学の単語をより詳しく理解する為に、下記の本を推薦しています。購入は、[www.amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp)や、日本の書店で可能です。アメリカでは入手困難となりますので、購入を希望される方は、日本で用意していかれることをお勧め致します。）  
肉単 原島広至 NTS出版      骨単 原島広至 NTS出版



## 滞在方法、その他オプションサービス

### 【宿泊先】

- 語学研修中… オレンジカウンティ ホームステイ(一人部屋) 食事つき (朝、晩2回)
- ピラティスプログラム参加中… ラスベガス モーター (二人部屋、三人一部屋)
  - \* キッチン付自炊
  - \* 一人部屋を希望される方は追加料金がかかります。

#### ホームステイ先での自炊をご希望の方へ

アメリカの食事が苦手、または、料理が好きという方の為に、食事なしのホームステイを選択できます。食費は自己負担となり、料金に変更はありません。

### 【オプションサービス】

#### ☆ 英語力を短期間で集中的に向上したい方へ ☆

#### ● **パワーアッププランー英語プログラムの延長**

英語力に不安のある方は、学生ビザを取得し授業数の増加が可能です。また、早めに渡米できる方は、英語レギュラーコースの延長が可能です。ピラティスサーティフィケートの内容をより正確に理解する為には、英語パワーアッププランの利用をお勧めしています。滞在が合計18週間以上になる場合は、学生ビザの取得が必要となります。

ビザ取得の場合は、1週間の授業時間数が17時間から20時間に増え、月曜日から木曜日までが午前9時から午後2時15分、金曜日が午前9時から午後12時となります。ビザあり英語プログラムには、IGEビザサポート費用が含まれ、IGEがビザ取得のお手伝いをいたします。ビザ申請料等の実費は含まれていません。

#### 英語研修

4週間	学生ビザ取得	\$1,110	ビザ無し8週間	\$600
8週間	学生ビザ取得	\$2,010		
12週間	学生ビザ取得	\$2,830		
16週間	学生ビザ取得	\$3,610		
20週間	学生ビザ取得	\$4,410		
24週間	学生ビザ取得	\$5,170		

この費用には、延長分の英語研修期間中の滞在費は含まれていません。(8週間の場合、滞在費は、4週間分のみがプログラム費用に含まれています。) 食事付ホームステイは、4週間で\$800となります。

## 参加者の体験談



下田菜織さん

静岡県出身 カリフォルニア州 Laguna Hills市在住  
UNLVでのピラティスインストラクター資格取得後、リハビリのため再渡米。  
ピラティススタジオにて200時間のインターン終了。  
今後もアメリカに滞在し、ピラティスの勉強を続ける予定。

私がピラティスを始めようと思ったきっかけは、新聞でステファンメルモンを紹介する記事で、ピラティスはリハビリとして始まったものだと知ったからです。私は生まれつき両肩亜脱臼で、その上ハードワークから両肘まで悪くしてしまい、ひどいときは右手が何も使えず、箸やペンさえも持てないという状態でした。どこの病院に行っても治らず、リハビリに通えばよくなるどころか悪化してしまいました。しかし、何か良い方法はないかとずっと探していました。そんなときにステファンの記事を読み、ピラティスをやってみようと思い、東京でのステファンのレッスンに参加しました。

体を動かすことが嫌いな私が、とても楽しく感じられ、レッスン後は爽やかな気分になり、これなら続けられると思いました。その後、ラスベガスでのドリーのピラティスインストラクター養成講座を知りました。英語もしゃべれず、ピラティスやその他のスポーツの経験のない私にとって、果たして自分はやっていけるのだろうかという不安はありましたが、それ以上に自分のリハビリとしてピラティスを学びたいという思いが強く参加することにしました。予想していた通り、ラスベガスでの授業はとてもハードで、ドリーの解剖学の授業はなかなか理解できず、授業をテープに録音し、何度も何度も繰り返し聞きました。

私にとってはとても辛い1ヶ月でしたが、ドリーの温かい人柄のお陰でなんとか無事に終えることができました。ドリーはピラティスの動きが正確にできない私を本当に丁寧にわかるまで教えてくださいました。ドリーが先生だったからがんばれたと思います。本当にドリーに感謝しています。ドリーからは週3回、6週間のリハビリが必要といわれ、アメリカでのリハビリを決意しました。一度日本に帰国し、ビザをとり、再度アメリカに行くことにしました。語学学校に通いながらリハビリを始めました。何故日本ではなくアメリカかというと、カリフォルニアの気候が自分に合うこと、そしてリハビリとしてのピラティスがとてもさかんだからです。アメリカ滞在中にサーティフケイトをいただくことができ、肩の状態がよくなってきていた私は、こちらでインターンをしたいと思うようになりました。

教える練習では、友達やその家族、学校のマネージャーなどたくさんの方にクライアントとしてきていただきました。リハビリとしてのピラティスに興味のある私は、クライアントのボディチェックの仕方やケガやトラブルのあるクライアントとの接し方などたくさんのお話を学ぶことができました。はじめは自分が教えることに自信がなく、不安でしたが、200時間やり終えたこと、そしてインストラクターの方々の指導と励ましで、これから自分がピラティスのインストラクターとしてやっていきたいという思いが強くなり、もっともっと勉強したいと思うようになりました。自分がピラティスを始めたきっかけが、リハビリとしてでしたので、少しでもクライアントの痛みを理解し、それをやわらげるためのお手伝いをピラティスを通してしていきたい





## お申し込み方法

### 【お申し込み方法】

お申し込みをされる場合は、ご一緒にお送りしているお申し込み用紙に必要事項をご記入の上、IGEへFAX又は、郵送にて送付して下さい。お申し込み用紙を受領後、IGEより請求書を送付し、入金が確認できた時点でサービス開始となります。

### 【送付先】

E-mail : [info@sportslink.us](mailto:info@sportslink.us)

住所 : IGE ジャパン

〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町2-1-1 アスパ日本橋オフィス FAX: 03-6893-1327

### ● 航空券の手配

航空券はご自身で手配して頂く事になります。日程表に基づき航空券を手配し、手配後、フライトスケジュールをIGEまでご連絡下さい。航空券のスケジュールは別紙プログラムのスケジュールを参考にしてご予約下さい。

### ● 海外旅行保険の購入

このプログラムに参加するにはアメリカで有効な保険を保持していることが条件です。保険のカバー範囲等により金額が異なります。留学生保険も上記アムネットで取り扱っていますので、詳しくは直接お問い合わせ下さい。

### 【留意事項及び参加の条件】

- ・ 留学生側の都合により申し込み後にキャンセルされた場合は、次ぎのキャンセル手数料がかかりますのでご了承ください。
  - ① 渡米30日前まで… 参加費用合計の35%
  - ② 渡米20日前まで… 参加費用合計の50%
  - ③ 渡米10日前まで… 参加費用合計の70%
  - ④ 渡米前日以降 … 参加費用合計100%
- ・ 予期せぬ天災（地震、台風等）、戦争、事故、事件など IGE 社の原因でない理由により渡米が不可能になった場合、IGE 社はその責任を追うことができませんのでご了承ください。
- ・ 語学力が不足している方や、何らかの理由で、学生ビザが必要な事前の語学研修(週 18 時間以上の受講又は米国滞在が 90 日を超える語学研修)を希望されてビザを申請し、その結果万が一ビザが交付されなかった場合のキャンセル手数料は、規定留学費用の 35%とさせていただきます。
- ・ このプログラムは海外旅行保険に加入いただくことが条件となります。弊社オプションサービスの保険に加入される場合は、弊社提携先保険会社との契約となりますので、申し込みはIGEが責任を持って行いますが、その後の保険に係わる取り扱いは保険会社とお客様との契約であり、IGEは一切の責任を負いませんのでご了承下さい。
- ・ 上記費用はドル / 円の為替相場や米国の経済事情等により、予告なく変更されることがありますのでご了解ください。
- ・ 本サービスはIGE規定の申込書提出とサポート費用のお支払いが確認された時点で開始されます。