

2025 年度

## 低酸素トレーナー資格取得のための講習会 改定

低酸素トレーナーの資格取得のための講習会を下記の要領で開催いたします。理論と実技とも通信講座で実施します。

開催期間 ①1 回目 募集期間：2025 年 7 月 1 日～7 月 31 日

講座期間：2025 年 8 月 1 日～8 月 31 日

②2 回目 募集期間：2025 年 12 月 15 日～2026 年 1 月 20 日

講座期間：2026 年 2 月 1 日～3 月 3 日

主 催 一般社団法人 日本低酸素トレーニング協会

〒639-0226 奈良県香芝市五位堂 1-513-17

後 援 高所トレーニング環境システム研究会

資格名 低酸素トレーナー

注意 1) 理論と実技の両講座を修了しないと低酸素トレーナー資格は取得できません。  
ただし。理論のみの受講も可能です。

費 用 60000 円（初回登録料を含みます。理論編のみの場合、25000 円です）

講座内容 ◆ 理論編

- 1) 低酸素環境の生理学
- 2) 低酸素トレーニング科学総論
- 3) 低酸素システム・装置概論
- 4) 低酸素トレーニングと酸化ストレス
- 5) 低酸素トレーニングと高地順化
- 6) 低酸素トレーニングの測定と評価
- 7) 終了試験

◆ 実技編

実技 1（共通） 低酸素トレーニングの実際、レポート

実技 2（YKS 製低酸素室） 低酸素室の運用管理・維持管理、レポート

実技 3（YKS 製低酸素室以外）低酸素室の運用管理 レポート

申込み先 添付の申込書に必要事項を書いて、下記へメールしてください。

一般社団法人 日本低酸素トレーニング協会

メール [yks.alticube@gmail.com](mailto:yks.alticube@gmail.com)

振込締切 2022 年 1 月 26 日

振込先 南都銀行香芝支店 普通 2086913 一般社団法人 日本低酸素トレーニング協会  
代表理事 吉田 良一