

## 3級学科試験及び実技試験の出題形式と試験範囲

### 3級学科試験

3級フィットネスクラブ・マネジメント技能検定学科試験は次のとおり実施します。

【問題数】60問

【出題形式】真偽法(○×式)、四肢択一法、語群選択法

【合格基準】65点以上(100点満点)

### 【学科試験科目及びその範囲】

フィットネスクラブ・マネジメント技能検定試験3級学科試験科目及びその範囲並びにその細目

(1) 技能検定試験の合格に必要な技能及びこれに関する知識の程度

フィットネスクラブ・マネジメントの職種における初級の技能者が通常有すべき技能及びこれに関する知識の程度を基準とします。

(2) 試験科目及びその範囲 : 下表の左欄のとおりです。

(3) 試験科目及びその範囲の細目 : 下表の右欄のとおりです。

試験科目及びその範囲	範囲の細目
学科試験 1. 健康づくり (1) 健康施策の概要と動向  (2) 生活習慣病  (3) 栄養・運動・休養  2. 運動、トレーニングの基礎 (1) 運動生理学の基礎	<p>健康の概念や健康施策・制度について、次に掲げる事項の概略の知識を有すること。</p> <p>①「健康」の概念            ②国民健康・栄養の変遷と現状            ③健康増進施策の概要(健康増進法と「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)など)</p> <p>生活習慣病(NCD)の種類・内容について、概略の知識を有すること。</p> <p>①メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)            ②ロコモティブシンドローム(運動器症候群)            ③糖尿病            ④脳卒中            ⑤心臓病            ⑥高血圧            ⑦肥満</p> <p>栄養摂取と運動・休養について、概略の知識を有すること。</p> <p>①基礎代謝と身体活動量の測定法            ②栄養素とカロリー            ③栄養補給とサプリメント            ④運動と休養</p> <p>運動生理学について、次に掲げる事項に関する概略の知識を有すること。</p> <p>①骨格筋の構造            ②神経系と運動            ③呼吸・循環系と運動            ④運動時の代謝・ホルモン作用            ⑤運動時の水分・栄養分補給            ⑥加齢と運動</p>

<p>(2) トレーニングの基礎</p>	<p>トレーニングについて、次に掲げる事項に関する概要の知識を有すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①体力トレーニングの原理・原則</li> <li>②主なエクササイズの特徴 <ul style="list-style-type: none"> <li>・エアロビック</li> <li>・コンディショニング（ウエイトトレーニング、ストレッチなど）</li> </ul> </li> <li>③年代別のトレーニングの目的・課題</li> <li>④体力要素別のトレーニング方法（筋力、筋持久力、全身持久力など）</li> <li>⑤体力測定法・運動能力測定法の概要</li> </ol>
<p>(3) 救急処置</p>	<p>次に掲げる救急救命処置について、概略の知識を有すること</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①救急処置（RICE 処置）</li> <li>②救命処置（止血法、CPR（心肺蘇生法）、AED（自動除細動器）など）</li> </ol>
<p>3. フィットネス産業概論 (1) スポーツ産業概論</p>	<p>スポーツ産業一般について、産業特性、産業類型、スポーツ消費者、スポーツマネジメント、将来像などの概略な知識を有すること。</p>
<p>(2) フィットネスクラブ概論</p>	<p>フィットネスクラブ一般について、産業史、事業特性、市場環境、需要動向、業態の多様化、主なプログラム種類などの概略な知識を有すること。</p>
<p>4. 運營業務 (1) 店舗事務</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その仕組み、処理方法、点検方法、取扱い及び法令上の留意点について概略の知識を有すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①現金の取扱い</li> <li>②クレジットカードの取扱い</li> <li>③諸届の受付け</li> <li>④本人確認</li> <li>⑤守秘義務と個人情報の保護</li> <li>⑥請求書、支払依頼伝票等の帳票類</li> <li>⑦売上管理システム</li> <li>⑧店舗の5S（整理・整頓・清掃・清潔・躰）、PDCA 管理</li> </ol>
<p>(2) イベント企画・運営</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その概念、対応方法及び法令上の留意点等について概略の知識を有すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①イベントの種類とその目的</li> <li>②イベントの種類と内容・手段</li> <li>③イベントの実行手続き</li> <li>④個人情報の保護</li> <li>⑤緊急時の対応方法</li> </ol>
<p>(3) サービス説明・見学者対応</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その概念、対応方法及び法令上の留意点等について概略の知識を有すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フィットネスクラブの主な施設 (トレーニングジム、スタジオ、プール)</li> <li>②主な商品、サービスの名称とその内容</li> <li>③見学者対応の目的と入会促進</li> <li>④見学者ニーズと見学者心理</li> <li>⑤個人情報の保護</li> <li>⑥緊急時の対応方法</li> </ol>
<p>5. フロント実務 (1) 各種会員手続き</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その仕組み、処理方法、点検方法、取扱い及び法令上の留意点について概略の知識を有すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①チェックイン・チェックアウトの意義</li> <li>②会員証発行の意義</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>③各種手続（入会、退会、休会、予約、キャンセル等）の意義</li> <li>④施設利用ルール（約款）</li> <li>⑤会員情報システムと会員への各種案内・連絡通知</li> <li>⑥個人情報の保護</li> <li>⑦支払い及び利用形態（支払い単位期間、支払方法、利用可能日時、利用施設、利用形態）</li> </ul>
<p>(2) ショップ販売</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その概念、仕組み、対応方法及び法令上の留意点等について概略の知識を有すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①商品知識</li> <li>②売り場づくり、商品陳列</li> <li>③販売促進策</li> <li>④商品管理</li> <li>⑤発注処理</li> <li>⑥レジ操作、現金管理</li> <li>⑦防犯対応</li> </ul>
<p>6. 施設・設備の安全確保</p>	<p>次に掲げる事項に関し、その概念、対応方法及び法令上の留意点について一般的な知識を有すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①トレーニング機器</li> <li>②ボイラ設備</li> <li>③空調設備</li> <li>④水質管理</li> </ul>
<p>7. 顧客対応</p> <p>(1) 顧客対応と接客の心構え</p>	<p>次に掲げるフィットネスクラブのスタッフの役割と心構えについて、概略の知識を有すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①フィットネス産業におけるホスピタリティの意義</li> <li>②スタッフの言葉遣い</li> <li>③職場での身だしなみ</li> <li>④電話応対</li> <li>⑤顧客心理</li> <li>⑥顧客満足（CS）とコミュニケーション</li> <li>⑦個人情報の保護</li> </ul>
<p>(2) クレーム対応</p>	<p>次に掲げる事項について、概略の知識を有すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①クレームの発生要因</li> <li>②クレームのエスカレーション</li> <li>③クレームへの対応</li> </ul>
<p>8. チームワークとコミュニケーション</p>	<p>次に掲げる事項について、一般的な知識を有すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①チームワークの意義</li> <li>②報告・連絡・相談の進め方</li> <li>③コミュニケーションツールとその長所・短所 (口頭、電話、書面、電子メール等)</li> </ul>
<p>9. 安全衛生</p>	<p>職場の安全衛生等に関する次の事項について、一般的な知識を有すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①全衛生管理体制</li> <li>②健康管理</li> <li>③衛生基準</li> <li>④健康増進のための措置</li> </ul>

### 3級実技試験

3級フィットネスクラブ・マネジメント技能検定実技試験は次のとおり実施します。

【設例課題数】10題

【出題形式】記述形式など

【合格基準】65点以上（100 点満点）

#### 【実技試験科目及びその範囲】

フィットネスクラブ・マネジメント技能検定試験3級実技試験科目及びその範囲並びにその細目

店舗スタッフが直面する課題について仮設のケースを作成し、それに対して選択式または筆記で解答してもらいます。合わせて、従業員の接客場面についてのイラストまたは短い画像にて、接客行動の適否を判定してもらいます。

試験科目及びその範囲	範囲の細目
実技試験 1. 運営業務	次に掲げる事項について、状況に即して適切な対応ができること。 ①店舗事務（現金・集金管理含む） ②イベント企画・運営 ②見学者対応
2. フロント実務	次に掲げる事項について、状況に即して適切な対応ができること。 ①各種会員手続き ②ショップ販売
3. 顧客対応	次に掲げる事項について、状況に即して適切な対応ができること。 ①顧客ニーズを正しく理解し、状況に即した適切な接客対応ができること ②クレームを受けた場合に、その内容を正しく理解し、管理者等に取り次ぐことができること

※ 変更がある場合には、フィットネスクラブ・マネジメント技能検定のウェブサイト上にてご案内致します。