

# Stages Cycling Education



Precor と Stages Cycling は、個人インストラクターとスタジオチームの両方を対象に設計された多様な認定資格を提供しています。コーチングが初めての方も、専門知識を深めたい方も、Stages Cycling University は、あなたのスケジュールや目標に合わせたオンライン学習プログラムを提供しています。このコースは、リズム系およびパワーベースのトレーニングを専門とする Stages の国際的なマスターエデュケーターチームによって開発され、指導されています。このプログラムの目的は、インストラクターが安全で効果的かつ魅力的なクラスを提供し、参加者が何度も参加したくなるようにするよう支援することです。

Stages Cycling University の認定資格は、世界中どこからでも自分のペースで学べるオンラインプラットフォームを通じて取得可能です。各コースの所要時間は約 9 時間で、ACE の認定を受けており、0.8 CEU が付与されます。

## 3 つのコア認証

### STAGES ONE

新しいインストラクターに最適です。安全で効果的なコーチングの要点を網羅し、以下の内容が含まれます：

- バイクのセットアップとペダルストロークのメカニクス
- 安全なライディング技術とサイクリングバイオメカニクス
- 基礎運動生理学
- クラス構成と音楽性
- モチベーションを高めるキューイングとコーチングのプレゼンス
- 「あっという間にクラスデザイン」や「マンデーモーニング・レディ」などの実用的なツール

### STAGES BEATS

このコースは、音楽を中心としたクラスを指導するインストラクターに最適です。音楽と動きを使って、没入感のあるビートベースの体験をどのように作り上げるかに焦点を当てています。トピックには以下の内容が含まれます：

- 音楽理論とマッピング
- ビートマッチングとリズムライディングの技術
- バイクの乗り降り時の指導
- クラス構造と感情的関与
- 実践的な応用とキューイング戦略

### STAGES POWER

パワーメーターと FTP (Functional Threshold Power) を用いて、データに基づいたコーチングを教えます。パフォーマンス重視のクラスに最適です。以下の内容が含まれます：

- パワーメーターとコンソールの理解と使用
- Functional Threshold Power (FTP) とパワーゾーン
- Stages Simple Sets™ を使用した目標に基づくクラスデザイン
- メトリクスと音楽を統合してバランスの取れたコーチングを実現する
- パフォーマンス重視の指導に役立つ実践的なツール

Stages Cycling University のコースに関する情報およびお申し込みは、[Precor Sales Representative](#) にご連絡ください。