

ゆる体操準指導員パーツ体操一覧表

2009.7.25発表
運動科学総合研究所

体操区分	体操名称	2級	1級	備考
立ちゆる	手首プラプラ体操	○	○	
立ちゆる	肘クルン体操	○	○	
立ちゆる	肩ユツタリ回し体操	○	○	
立ちゆる	肩こりギュードサー体操	○	○	
立ちゆる	目ユルユル体操	○	○	
立ちゆる	肩甲骨モゾモゾ体操	○	○	
立ちゆる	胸フワ背フワ体操	○	○	
立ちゆる	脇フワモゾモゾ体操	○	○	
立ちゆる	Vゾーン体操	○	○	
立ちゆる	踵クルクル体操	○	○	
立ちゆる	腰クネクネ体操	○	○	
立ちゆる	足ネバネバ歩き	○	○	
立ちゆる	魚クネクネ体操	○	○	
立ちゆる	いるかクネクネ体操	○	○	
立ちゆる	片ひざ休みもも裏スリスリ体操	○	○	
立ちゆる	腕プランおじぎ体操	○	○	
椅子ゆる	腕ささえ腰モゾモゾ体操	○	○	
椅子ゆる	太腿ユツタリ開閉体操	○	○	
椅子ゆる	座り脚スリスリ体操	○	○	
椅子ゆる	背もたれ首モゾモゾ体操	○	○	
椅子ゆる	坐骨モゾモゾ座り	○	○	
息ゆる	お腹ペコポコ体操	○	○	
寝ゆる	股関節スリスリ気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	足足スリスリ気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	腰モゾモゾ体操	○	○	
寝ゆる	首ゴロゴロ体操	○	○	
寝ゆる	伸びアーッ体操	○	○	
寝ゆる	すねプラプラ体操	○	○	
寝ゆる	ひざゴゾゴゾ体操	○	○	
寝ゆる	ひざひざクルクル気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	股関節グニュー引きつけ体操	○	○	
座ゆる	足首クロス気持ちよーく体操	○	○	
立ちゆる	上腕ジョワン体操		○	
立ちゆる	ウッススリスリ体操		○	
立ちゆる	肩ユツサユツサ体操		○	
立ちゆる	脳ジャブジャブ体操		○	
立ちゆる	上腹フワ下背フワ体操		○	
立ちゆる	下腹フワ腰フワ体操		○	
立ちゆる	水平スーイスーイ体操		○	
立ちゆる	まといフワーリ体操		○	
立ちゆる	足パタパタ体操		○	
立ちゆる	足モジモジ体操		○	
立ちゆる	つま先クルクル体操		○	
立ちゆる	腰割りスリスリ気持ちよーく体操		○	
立ちゆる	しゃがみ背腰ダラー体操		○	
立ちゆる	腕ささえ背ノビノビ体操		○	※
立ちゆる	全身ノビノビその場歩き		○	※
息ゆる	息ハートロト体操		○	
息ゆる	股キュートロト体操		○	
寝ゆる	足ヤダヤダ体操		○	
座ゆる	足首重ねスリスリ気持ちよーく体操		○	

・表の見方
2級の欄に○のある体操が準指導員2級の試験範囲、
1級の欄に○のある体操が準指導員1級の試験範囲となります。

・参考教材
「2009年版指導者用ゆる体操DVD2枚組」(104パーツ収録、運動科学総合研究所刊)が参考教材となります。
購入申込先:ブックサービス
電話03-6739-0711またはインターネット

・ゆる体操開発者:
運動科学総合研究所所長 高岡英夫

◆筆記試験部門の合格基準:

筆記試験部門の合格基準は全問正解です。筆記試験部門が全問正解でない場合、実技試験部門で合格点に達していても試験自体に不合格となってしまいますので、充分ご準備ください。

過去に一部の試験で実施していた「筆記試験追試」制度は2011年3月より廃止となりました。

※の体操はDVD未収録のため、試験範囲に含まれません。