

# 2017年10月31日(火)【東京】 ゆる体操準指導員養成講座・試験 要項

## 1.概要

- ◆日時：2017年10月31日(火) 9:20～16:20 (\*9:00より入室できます/途中昼食休憩あり)  
※受付期間を必ずご確認ください。受付開始日より前に、また提出期限後に到着した申請書は無効となりますのでご注意ください。  
\*申請書提出期限までに最低開催人数以上のお申し込みがあった場合に開催を決定し、ご請求書を郵送いたします。  
開催決定とならなかった場合にも、お申込者にそのむね郵便またはお電話でご連絡いたします。
- ◆会場：運動総研本社教室  
東京都文京区本郷3-42-5ポア本郷3F 地下鉄本郷三丁目駅より徒歩約6分
- ◆スケジュール

|                 |                    |                                  |
|-----------------|--------------------|----------------------------------|
| ☑ 9:20～12:20 ☑  | 実技講習 *9:00より入室できます | ※準指導員2級と1級用の講習<br>および試験を合同で行います。 |
| ☑ 12:20～13:20 ☑ | 休憩 *昼食は各自でお取りください  |                                  |
| ☑ 13:20～16:20 ☑ | 実技講習及び 筆記試験・実技試験   |                                  |

- ◆講師：運動科学総合研究所 専門指導員 佐澤 亨 \*都合により講師が交替となることがあります
- ◆受講・受験資格：準指導員2級:満20歳以上で心身共に健康な方 / 準指導員1級:準指導員2級有資格者
- ◆講座料・受験料：13,000円
- ◆持ち物など

|     |  |
|-----|--|
| 持ち物 | ○黒のボールペンまたは鉛筆/○動きやすい服装(スカート、ジーンズ、丈の短いパンツは不可。運動靴は不要です。靴下をご着用ください)/<br>○バスタオルまたはヨガマット(寝転がった姿勢で体操を行う際、体の下に敷きます) |
| 更衣室 | ○更衣スペースがございます  |

## 2.講習・試験の内容

- ◆試験範囲：ゆる体操準指導員パーツ体操名称一覧表【2016年2月12日発表】に準じます。
- ◆試験内容：

|                  |   |
|------------------|---|
| 実技試験:デモンストレーション☑ | ゆる体操の実技を試験します。                            |
| 実技試験:リード☑        | ゆる体操のリード実技を試験します。                         |
| 筆記試験☑            | ・パーツ体操名称 ・ゆる体操を創った人名等の簡単テスト<br>・ゆる運動指導員規則 |

- ※2016年実施の指導員試験より、筆記試験の中にゆる運動指導員規則からの出題も含めることとなりました。  
特に、指導員規則 その1第4条(倫理)/その1第5条(指導員の努力義務と結果責任)/その2第5条第4項(救護義務)/その2第6条(配慮義務)などをよく学習しておいてください。

- ◆講習範囲：当日の実技講習において、実技試験(デモンストレーション、リード)対策の講習を行います。  
筆記試験の講習は行いませんので、ご自身であらかじめご準備ください。
- ◆参考教材：書籍「脳と体の疲れをとって健康になる 決定版ゆる体操」PHP研究所刊、高岡英夫著
- ◆正答基準：筆記試験のパーツ体操名称は「ゆる体操準指導員パーツ一覧表【2016年2月12日発表】」の表記が正答基準となります。  
本表以外の表記は正答となりませんのでご注意ください。

### ◆筆記試験部門の合格基準：

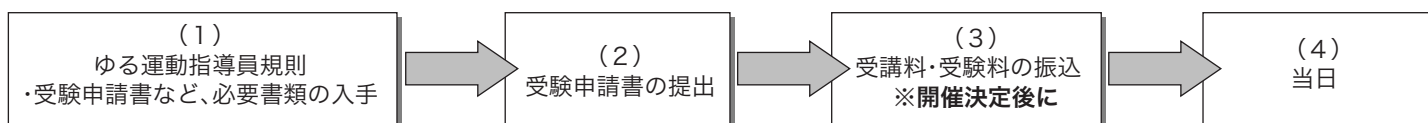
筆記試験部門の合格基準は全問正解です。筆記試験部門が全問正解でない場合、実技試験部門で合格点に達していても試験自体に不合格となってしまいますので、充分にご準備ください。

- ◆今回の試験を有料で受験され不合格となった場合には、2018年10月31日までの間に限り、運動総研主催の「ゆる体操準指導員養成講座・試験」の講座料・受験料13,000円が免除されます(申請が必要です)。免除申請ができるのは有料で受験して不合格となった試験日を基準として1年間に限ります。ただし試験を欠席された場合は次回免除の対象とはなりませんのでご注意ください。

**【すでに準指導員資格をお持ちの日本ゆる協会正会員の方へ】** 実施決定の通知(ご請求書)送付の際、筆記試験問題の「事前受験用紙(正会員専用)」を同封いたします。この用紙に回答を記載して指導員試験当日、筆記試験の際、提出してください。  
・試験当日に「事前受験用紙」を提出されない場合には、他の受験者と同様の筆記試験問題に回答することになります。

## 3.受験の手続き

下記の順序で手続きをお願いいたします。



### (1)必要書類の入手・確認

#### ◆ゆる運動指導員規則の入手方法

下記のA、B、いずれかの方法で入手できます

A. ホームページでの閲覧/ダウンロード(保存):**無料です**

日本ゆる協会のホームページ<http://yuru.net>の「ゆる運動指導員規則ページ」から無料で閲覧/ダウンロードいただけます。

B. 郵便でのご請求:**有料** \*印刷・郵送費と発送手数料のみご負担いただいています。

下記の2点を封筒に入れ郵便で運動総研にお送りください(不足がないよう、十分にご確認をお願いいたします)。

- ・宛名としてご自身の住所氏名を書き、205円切手を貼付した返送用の封筒(角2サイズ240mm×332mm)※折りたたみ可。
- ・書類印刷費+発送手数料として、郵便切手250円分

この2つを同封して封書で〒113-0033文京区本郷3-42-5 ポア本郷3F 運動総研 指導員規則係あてにお送りください。

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| 指導員規則請求の期限(郵便の場合)☒ | 10月6日(金)18時必着 |
|--------------------|---------------|

◆受験申請書の入手方法

運動総研ホームページ内「準指導員試験日程・要項」のページからご入手ください。  
 受験する級により用紙が異なりますのでご注意ください。  
 (運動総研コールセンターに電話でご請求いただくこともできます。 電話03-3817-0390 (電話受付10~18時 木曜・日曜定休))

|             |              |
|-------------|--------------|
| 受験申請書請求の期限☒ | 10月10日(火)18時 |
|-------------|--------------|

(2)受験申請書の提出

必要項目を記入してください。受験日・開催地の記入と、押印をお忘れの無いようご注意ください。2級を受験される方は、顔写真(3cm×3.5cm。上半身正面無帽)の貼付も必要です。その後、郵便でお送りください。  
 ＊指導員氏名は原則として戸籍上の本名を使用することになっています。受験申請書には戸籍上の本名をご記入ください。  
 ＊運動総研へのご登録氏名が戸籍上のご本名と異なる場合は、受験申請書ご提出前に運動総研にお電話またはファクスでご連絡いただきますようお願いいたします。

送付先: 〒113-0033東京都文京区本郷3-42-5ポア本郷3F運動総研 **10月31日東京試験係**  
 ＊現在、準指導員2級または準指導助手資格をお持ちの方に限り、ファクス申請もできます(03-3817-7724)

◆手続き日程:

|            |                |
|------------|----------------|
| 受付開始日☒     | 9月30日(土)       |
| 受験申請書提出期限☒ | 10月17日(火)18時必着 |
| 開催決定日☒     | 10月18日(水)      |
| 振込期限☒      | 10月30日(月)昼12時  |

＊申請書提出期限までに最低開催人数以上のお申し込みがあった場合に開催を決定し、ご請求書を郵送いたします。  
 開催決定とならなかった場合にも、お申込者にそのむね郵便またはお電話でご連絡いたします。  
 ＊先着順に受付いたします。期限前でも満員となり次第受付を終了させていただきますので、あらかじめご了承ください。

(3)講座料・受験料の振込

試験の実施が決定しましたら、「実施決定の通知(ご請求書)」をお送りいたします。  
 「実施決定の通知」が届きましたら振込期限までにお振り込みください。

振込先: **銀行の場合: みずほ銀行 本郷支店 普通預金 2474869 株式会社運動科学総合研究所**  
**郵便局の場合: 郵便振替口座 00120-7-332858 株式会社運動科学総合研究所**

＊郵便局でお振り込みの場合、当方で振込確認できるまでに3日程度かかります。開催日近くに郵便局からお振り込みいただいた場合、ファクスでの振込控えの送信をお願いする場合がございますので、あらかじめご了承ください。

◆キャンセル・変更: 指導員養成講座・試験のキャンセル及び変更はできません。

※いったんお振り込みいただいた講座料・受験料はいかなる理由においてもご返金できませんので、ご注意ください。ただし、満員または中止により受験をお断りした場合は、この限りではありません。

試験後の手続き/登録費について

◆結果通知・手続き:

試験日より20日以内に試験結果を郵便またはヤマト運輸クロネコDM便で発送します。  
 試験に合格された場合「ゆる運動指導員規則」を遵守する旨の誓約書を日本ゆる協会に提出し、登録費をお納めいただくことで指導員登録が完了しIDカードが発行されます。

◆登録費・IDカード

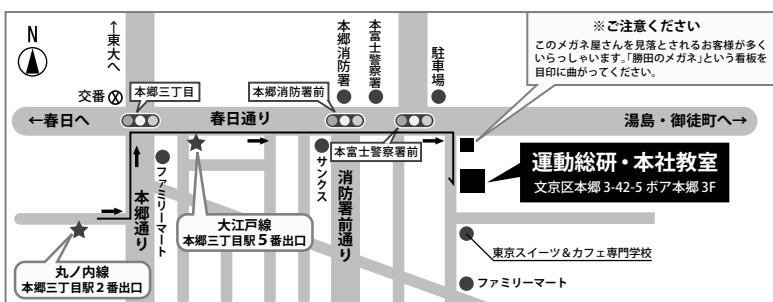
登録費(IDカード制作発行費を含む)は年額2,000円(初回の登録費は8月31日まで有効)です。  
 日本ゆる協会の年度は9月1日~8月31日ですので、毎年の年度末(7月~8月期)に更新作業を行い、次年度の登録費2,000円を納入いただくことで次年度のIDカードが発行されます。



※指導員は2年間に1回以上試験を受験する義務があります。

会場地図: 運動総研 本社教室

丸の内線/大江戸線「本郷三丁目」駅より徒歩約6~9分



更衣スペースがございます。