

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	足ネバナバ歩き	○	○	
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	腕プラーンおじぎ体操	○	○	
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	伸びアーツ体操	○	○	
寝ゆる	すねプラプラ体操	○	○	
寝ゆる	ひざコゾコゾ体操	○	○	
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	上腕ジョワーン体操		○	
立ちゆる	ウツススリスリ体操		○	
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	腰割リ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	息ハートロトロ体操		○	
息ゆる	股キュートロトロ体操		○	
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

※2009年8月発表