

# ゆるケアサイズ指導員資格についてのご案内

## 正会員・指導員からの期待の声

- (1)ゆるケアサイズ指導員資格とは
- (2)ゆるケアサイズ指導員養成講座・試験
- (3)ゆるケアサイズ指導員資格取得の手続きと維持のルール



## ゆるケアサイズ指導員養成講座&資格試験が実施されるにあたって正会員・指導員からの期待の声

ゆるケアサイズ資格試験を受けようと思っていたので、特別研修講座で試験を受けられるというのはすごく労力、金銭面でありがたいです。

ゆる体操ももちろん素晴らしいのですが、活動していて感じるのは、筋トレが体に良いと考えている人が多いので、そういう人たちにも教えらるるの、ゆる体操の普及にも良いことだと思います。(趙昌幸さん)

筋トレやウォーキングでもそうなのですが、とにかく歩けばいいんだろって思われる方が多いので、ジャンル別に歩きの中で、筋トレの中で、呼吸法の中でできますよというのを打ち出せるのがとても良いと思います。ゆるケアサイズなら全部できますという汎用性の高さを感じます。(中谷雅俊さん)

正会員になってゆる体操の普及はもとより研修講座でしっかりと学ぶ姿勢のある方々からゆるケアサイズが世に出るということは、礎を築く上では大変素晴らしいことだと思います。

ゆるケアサイズになった時にどここの疲労を取るというように、目的がより明確になって、色合いがハッキリと出せるようになるので、興味を持たれる方を喚起する効果が高いと思います。(竹内研さん)

正会員になったらゆるケアサイズの試験を受けられて、しかもゆる体操の資格で体操だけを行うのではなくて、ゆる筋トレ、ゆるウォークなどの種目も皆さんにお伝えすることができるようになるのがすごく楽しみです。(副島斉子さん)

## (1)ゆるケアサイズ指導員資格とは

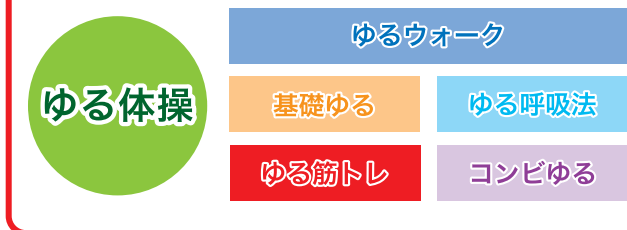
### (1)-1 指導できる範囲

ゆるケアサイズ指導員資格を取得すると、書籍『**脳と体の疲れを取って健康になる 決定版ゆる体操**』(PHP研究所、高岡英夫著)に掲載されているゆるケアサイズの範囲(ただし特定範囲を除く)を指導することができます。

ゆる体操、ゆるウォーク、基礎ゆる、ゆる筋トレ、ゆる呼吸法、コンビゆるが含まれます。

※除外される特定範囲……ゆるスキー、歌ゆる、サッカーゆるトレーニングは、ゆるケアサイズ指導員資格とは別に養成、試験を行っていく予定ですので、ゆるケアサイズ指導員の指導できる範囲には含まれません。

### ゆるケアサイズ指導員が指導できる内容

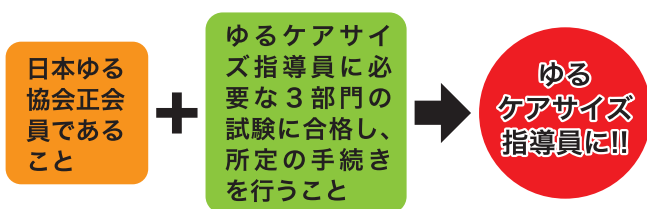


※ゆるスキー、歌ゆる、サッカーゆるトレーニングは含まない。

### (1)-2 資格取得条件

ゆるケアサイズには3つの部門があります。

日本ゆる協会正会員が、ゆるケアサイズ指導員に必要な3部門の試験に合格し、所定の手続きを行うとゆるケアサイズ指導員資格を取得できます。



※ゆるケアサイズ指導員を取得するための、A部門(=ゆる体操部門)の条件は「ゆる体操正指導員初級以上の資格を取得していること」です。

- ゆるケアサイズA部門=ゆる体操※
- ゆるケアサイズB部門=ゆるウォーク
- ゆるケアサイズC部門=基礎ゆる、ゆる筋トレ、ゆる呼吸法、コンビゆる