

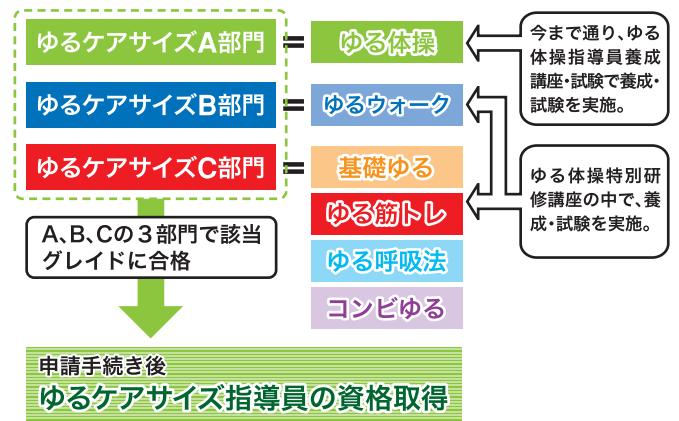
(1)-3 取得の仕方

ゆる体操正指導員初級資格(A部門)を持ち、ゆるケアサイズB部門、C部門試験に合格し、所定の手続きを行うと「ゆるケアサイズ指導員初級」が取得できます。

A部門は、今まで通りの、ゆる体操指導員養成講座・試験で、養成・試験を行います。

B部門とC部門は、特別研修講座の中で、養成・試験を行います。

※ゆるケアサイズ指導員資格を取得するには、日本ゆる協会正会員であることが必要です。



(1)-4 指導許諾範囲と試験範囲

ゆるケアサイズ指導員初級/中級/上級では、下記の図のように指導許諾範囲(=試験範囲)が異なります。

ゆるケアサイズ B部門 =ゆるウォーク部門			
	初級	中級	上級
正しい歩き	正しい歩きをベーシックなレベルで実演・解説する	正しい歩きを、より高度なレベルで実演・解説する	左記4部門の内容を最高度のレベルで実演・解説・指導する
NGの歩き	NGの(良くない)歩きについて、ベーシックなレベルで実演・解説する	NGの(良くない)歩きについて、より高度なレベルで実演・解説する	
歩きの修正指導	NGの歩きを修正し、正しい歩きに近づけるためのベーシックな指導を行う	NGの歩きを修正し、正しい歩きに近づけるためのより高度な指導を行う	
ゆる体操の処方	生徒ごとの問題点改善に必要なゆる体操を、ベーシックなレベルで処方する	生徒ごとの問題点改善に必要なゆる体操を、より高度なレベルで処方する	

ゆるケアサイズ C部門			
	初級	中級	上級
コンビゆる	ベア首モゾ	ベア重ねモゾ	未 定
	ベア背モゾ	トリオ首モゾ	
	ベア腰モゾ	トリオ背モゾ	
	トリオすね首モゾ	トリオ腰モゾ	
	カルテットすね首モゾ	チェーンすね首モゾ	
	ベア肩甲スリ	チェーン背腰モゾ	
	チェーン肩甲スリ		
内臓力強化 ゆる呼吸法	全内臓呼吸	大腸呼吸	
	腸管呼吸	肝臓呼吸	
	胃呼吸	すい臓呼吸	
	小腸呼吸	腎臓呼吸	
ゆる筋トレ	壁後プッシュ	*壁前片プッシュ	
	*壁前両プッシュ	床後プッシュ	
	クロス腹筋	チェアスクワット	
	ライトブリッジ		
	TDスクワット		
基礎ゆる	骨盤底筋トレ		
	ほゆる	ぞゆる きゆる	

*2016年3月1日に一部変更しました。(*の箇所)

(1)-5 試験内容

実技試験(デモ/リード)

筆記試験

(1)-6 級とグレードについて

ゆるケアサイズ指導員には初級/中級/上級があり、さらにそれぞれの級の中に4th、3rd、2nd、1stの4つのグレードがあります。

ゆるケアサイズ指導員資格で取得できる級・グレードは、ゆるケアサイズA/B/C3つの部門の内、最も下位の級・グレードとなります。

ゆるケアサイズ指導員上級	1stGrade
	2ndGrade
	3rdGrade
	4thGrade
ゆるケアサイズ指導員中級	1stGrade
	2ndGrade
	3rdGrade
	4thGrade
ゆるケアサイズ指導員初級	1stGrade
	2ndGrade
	3rdGrade
	4thGrade