

# ゆるケアサイズ指導員資格とは

## ゆるケアサイズ指導員が指導できる内容

### ゆる体操

#### ほどう 歩道

基礎ゆる

ゆる呼吸法

ゆる筋トレ

コンビゆる

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A部門 = ゆる体操  
ゆるケアサイズB部門 = 歩道  
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

\*ゆるケアサイズ指導員の養成講座と資格試験を受けるには、日本ゆる協会の正会員であり、ゆる体操正指導員・準指導員である必要があります。

ゆる体操指導員の皆さんは、ゆる体操が多方面に大きな効果を発揮する体操法であることを日々実感されていることと思います。

ゆるケアサイズ指導員資格は、ゆる体操に加えて、これらの内容を指導することができます！

### スーパーウォーク 歩道



歩きを通じた総合的な身体-精神の鍛錬ができる、人類にとって「ウォーキングの最終形態」と自信をもっておすすめできる体系です。

### ゆる筋トレ



筋トレのプラス面が増幅されマイナス面が一切ない画期的なシステムです。筋トレをすればするほど身体をゆるめられます。

### 基礎ゆる



骨/内臓/筋肉の組織分化を劇的に進めるオリジナルメソッドです。身体開発に絶大な威力を発揮します。

### ゆる呼吸法



呼吸を使って内臓の疲労回復・機能促進をはかり、体幹の内側から健康・高能力を強力に下支えします。

### コンビゆる



世界でも類を見ない、複数のメンバーが組になって行う体操法の体系。他の体系にはないメロメロな楽しさ・豊かさ・奥深さがあります。

ゆるケアサイズは、おそらく世界一バリエーションに富んだ、魅力的な指導資格と言えるでしょう。ゆるケアサイズ指導員資格にぜひ挑戦しましょう！

詳細は別紙「ゆるケアサイズ指導員資格についてのご案内」をご確認ください。