

ゆるケアサイズ指導員資格についてのご案内

「ゆるウォーク」から「歩道」への名称変更についてお知らせ

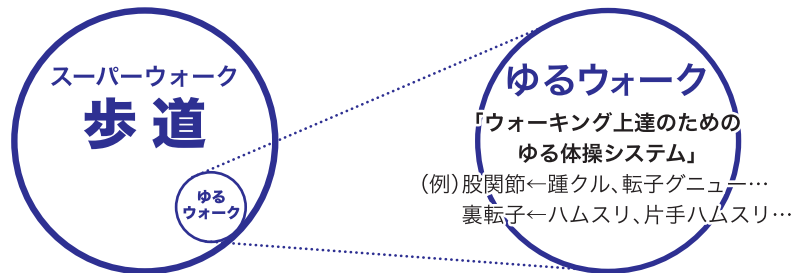
1. 2016年12月より、最新版のゆるウォークの体系を「歩道」と命名しました。

*歩道はキャッチフレーズをつけ「スーパーウォーク 歩道」と表記することが多くあります。
このたび、キャッチフレーズを「スーパーゆるウォーク」から「スーパーウォーク」に略称化しました。

2. 今後は、「歩道」と「ゆるウォーク」は別の内容を表すことになります。

今後は、「歩道」は大きな「歩きの総合的指導-学習体系」全体を指し、「ゆるウォーク」はその中の一環である「ウォーキング上達のためのゆる体操システム」を指します。

運動総研主催の「ゆるウォーク初級教室」や「ゆるウォーク入門セミナー」で学ぶことができるのは「ゆるウォーク(ウォーキング上達のためのゆる体操システム)」です。



3. 2016年にスタートした「ゆるケアサイズ指導員養成講座・試験」で指導・試験を実施したのは最新版のゆるウォーク＝「歩道」です。ゆるケアサイズの指導資格においても、今後はゆるケアサイズB部門のことを「歩道」部門と呼びます。

ゆるケアサイズ指導員資格を取得すると、「歩道」の指導ができます！

ゆるケアサイズ指導員が指導できる内容

- 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

(1)ゆるケアサイズ指導員資格とは

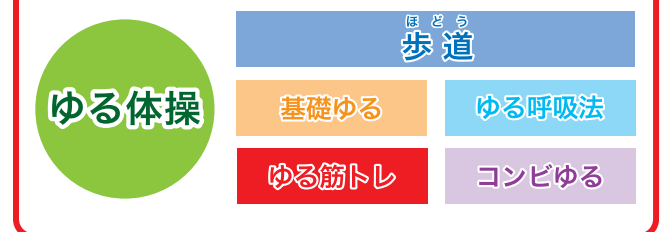
(1)-1 指導できる範囲

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、歩道、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

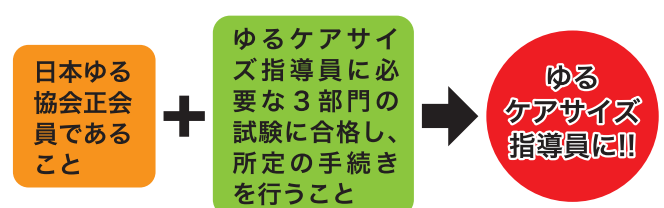


※ゆるスキー、歌ゆる、サッカーゆるトレーニングは含まない。

(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。