

<p>・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。</p>
<p>・筆記試験部門の合格基準： 準指導員試験 筆記試験部門の合格基準は全問正解です。 筆記試験部門が全問正解でない場合、実技試験部門で合格点に達していても試験自体に不合格となってしまいますので、充分ご準備ください。</p>
<p>・ゆる体操開発者： 運動科学総合研究所所長 高岡英夫</p> <p>・筆記試験の試験範囲には、ゆる運動指導員規則の問題も含まれます。試験要項をよく確認の上、十分にご準備ください</p>

準指導員筆記試験の体操名称問題では「実用名称」のみを出題します。

	体操区分	学術名称	実用名称	2級	1級
1	立ちゆる／椅子ゆる	手首スリプラ体操	手首スリプラ	○	○
2	立ちゆる	手首プラプラ体操	手首プラ	○	○
3	立ちゆる	手スリスリ体操	手スリ	○	○
4	立ちゆる／椅子ゆる	肘クルン体操	肘クルン	○	○
5	立ちゆる	肩ユツタリ回し体操	肩ユツタリ	○	○
6	立ちゆる	肩ギュー体操	肩ギュー	○	○
7	立ちゆる	肩の荷ドゥワー体操	肩ドゥワー	○	○
8	立ちゆる	目ユルユル体操	目ユル	○	○
9	立ちゆる	肩甲骨モゾモゾ体操	肩甲モゾ	○	○
10	立ちゆる	胸フワ背フワ体操	胸背フワ	○	○
11	立ちゆる	脇フワモゾモゾ体操	脇フワ	○	○
12	立ちゆる	Vゾーン体操	Vゾーン	○	○
13	立ちゆる／椅子ゆる／寝ゆる	踵クルクル体操	踵クル	○	○
14	立ちゆる	腰クネフリ体操	腰クネフリ	○	○
15	立ちゆる	腰クネクネ体操	腰クネ	○	○
16	立ちゆる	腰フリフリ体操	腰フリ	○	○
17	立ちゆる	腰横スリスリ体操	腰横スリ	○	○
18	立ちゆる	足ネバナバ歩き	足ネバ	○	○
19	立ちゆる	魚クネクネ体操	魚クネ	○	○
20	立ちゆる	いるかクネクネ体操	いるかクネ	○	○
21	立ちゆる	片膝休み腿裏スリスリ体操	片手ハムスリ	○	○
22	立ちゆる	腕プラーンおじぎ体操	プラーンおじぎ	○	○
23	椅子ゆる	腕支え腰モゾモゾ体操	腕腰モゾ	○	○

	体操区分	学術名称	実用名称	2級	1級
24	椅子ゆる／寝ゆる／座ゆる	太腿ユツタリ開閉体操	腿ユツタリ	○	○
25	椅子ゆる	脚スリスリ体操	脚スリ	○	○
26	椅子ゆる	背もたれ首モゾモゾ体操	背もたれ首モゾ	○	○
27	椅子ゆる	坐骨モゾモゾ座り	坐骨モゾ	○	○
28	息ゆる	お腹ペコポコ体操	お腹ペコポコ	○	○
29	寝ゆる	股関節スリスリ体操	転子スリ	○	○
30	寝ゆる／座ゆる	足足スリスリ体操	足スリ	○	○
31	寝ゆる／椅子ゆる	腰モゾモゾ体操	腰モゾ	○	○
32	寝ゆる	後脳ゴロゴロ体操	後脳ゴロ	○	○
33	寝ゆる／椅子ゆる	伸びアーッ体操	伸びアー	○	○
34	寝ゆる／椅子ゆる	すねプラプラ体操	すねプラ	○	○
35	寝ゆる／椅子ゆる	ふくらはぎ膝コゾコゾ体操	膝コゾ	○	○
36	寝ゆる	膝膝クルクル体操	膝クル	○	○
37	寝ゆる	股関節グニュー引きつけ体操	転子グニュー	○	○
38	座ゆる／寝ゆる	足首クロス体操	足首クロス	○	○
39	立ちゆる	上腕ジョワーン体操	上腕ジョワーン		○
40	立ちゆる	ウツスリスリ体操	ハムスリ		○
41	立ちゆる	肩ユツサユツサ体操	肩ユツサ		○
42	立ちゆる	大脳ジャブジャブ体操	大脳ジャブ		○
43	立ちゆる	上腹フワ下背フワ体操	腹背フワ		○
44	立ちゆる	下腹フワ腰フワ体操	腹腰フワ		○
45	立ちゆる	水平スーイスーイ体操	水平スーイ		○
46	立ちゆる	まといフワーリ体操	まといフワリ		○
47	立ちゆる	足パタパタ体操	足パタ		○
48	立ちゆる	足モジモジ体操	足モジ		○
49	立ちゆる	爪先クルクル体操	爪先クル		○
50	立ちゆる	腰割りスリスリ体操	腰割りスリ		○
51	立ちゆる	しゃがみ背腰ダラー体操	背腰ダラー		○
52	息ゆる	息ハートロトロ体操	息ハートロ		○
53	息ゆる	股キュートロトロ体操	股キュートロ		○
54	椅子ゆる／寝ゆる	足ヤダヤダ体操	足ヤダ		○
55	座ゆる	足首重ね縦スリスリ体操	足首縦スリ		○

以上

20171204