

受験する級		受験条件	筆記試験範囲					実技試験範囲		
			パーツ体操 名称問題	理論問題						
				「ゆる体操 のメカニズム」内容 *注1	課題図書					
					冊数	No.	タイトル *注2			
正指導員上級	1st	協会の 指定する 講座修了	書籍『脳と体の疲 れを取って健康に なる 決定版ゆる 体操』の中から指 定した範囲	第一～ 第七教程	12冊	12	11に加えて 『上丹田・中丹田・下丹田』	中級の内容に 加え、 更に高度な学 習内容		
正指導員上級	2nd				11冊	11	10に加えて 『高岡英夫の歩き革命』			
正指導員上級	3rd				10冊	10	9に加えて 『丹田・肚・スタマック』			
正指導員上級	4th				9冊	9	8に加えて 『センター・体軸・正中線』			
正指導員中級	1st	中級指導 員養成講座 修了		書籍『脳と体の疲 れを取って健康に なる 決定版ゆる 体操』の中から指 定した範囲	第一～ 第五教程	8冊	8	7に加えて 『究極の身体』	初級の内容に 加え、 中級指導員 養成講座の 内容	
正指導員中級	2nd					7冊	7	6に加えて 『蔓延する心の問題は「ゆる体操」 で解決できる!』★		
正指導員中級	3rd					6冊	6	5に加えて 『ゆるスポーツトレーニング革命』		
正指導員中級	4th					5冊	5	4に加えて 『ヒトは地上最速の動物だった!』★		
正指導員初級	1st	-			書籍『脳と体の疲 れを取って健康に なる 決定版ゆる 体操』の中から指 定した範囲	第一～ 第三教程	4冊	4	3に加えて 『日本人が世界一になるためのサ ッカーゆるトレーニング55』★	2006年版+ 2009年版 指導者用DVD 収録の体操
正指導員初級	2nd						3冊	3	2に加えて 『脳と体の疲れを取って健康になる 決定版ゆる体操』★	
正指導員初級	3rd						2冊	2	1に加えて 『身体経営術入門』	
正指導員初級	4th						1冊	1	『ゆる体操で一生介護いらず になろう!』	

\*注1.「ゆる体操のメカニズム」講座内容から出題される。DVD「ゆる体操のメカニズム」で学習のこと。  
ただし以前に「ゆる体操のメカニズム」講座/ビデオ学習会を受講済みの場合は必ずしもこのDVDの購入の必要はない。  
\*注2.課題図書タイトルは略称で表記している。

\*注3.DVD「ゆる体操のメカニズム」や課題図書についての詳細は  
別紙「ゆる体操正指導員資格試験 課題図書/DVD一覧」を参照のこと。

\*注4.新しい著作が出版された場合など、変更することがある。

★=2016年2月12日改訂により変更となった箇所

種類	タイトル	試験範囲となる級	発行元	著者	価格	ISBNコード	購入方法
書籍	ゆる体操で一生介護いらなくなろう！	全ての級	講談社	高岡英夫	1,300円＋税	978-4-06-282425-5	全国の書店等でご購入ください 『ブックサービス』でもご注文できます ホームページ： <a href="http://www.bookservice.jp">http://www.bookservice.jp</a> 電話： 0120-29-9625 ファクス： 0120-299-635
書籍	身体経営術入門	初級3rd以上	現代書林	高岡英夫	1,300円＋税	4-7745-0687-7	
書籍	脳と体の疲れを取って健康になる 決定版ゆる体操	初級2nd以上	PHP研究所	高岡英夫	1,300円＋税	978-4-569-82326-3	
書籍	日本人が世界一になるためのサッカーゆるトレーニング55	初級1st以上	KADOKAWA	高岡英夫・松井浩	1,700円＋税	978-4-04-731800-7	
書籍	ヒトは地上最速の動物だった	中級4th以上	講談社	高岡英夫	1,300円＋税	978-4-06-217298-1	
DVDつき書籍	「ゆる」スポーツ・トレーニング革命	中級3rd以上	大和書房	高岡英夫	2,800円＋税	4-479-91002-6	
書籍	蔓延する心の問題は「ゆる体操」で解決できる！	中級2nd以上	日本実業出版社	高岡英夫	1,300円＋税	978-4-89376-098-2	
書籍	究極の身体	中級1st以上	講談社	高岡英夫	1,700円＋税	4-06-213242-7	
書籍	センター・体軸・正中線	上級4th以上	ベースボールマガジン社	高岡英夫	2,000円＋税	4-583-03855-0	
書籍	丹田・肚・スタマック	上級3rd以上	ベースボールマガジン社	高岡英夫	2,000円＋税	4-583-03871-2	
書籍	高岡英夫の歩き革命	上級2nd以上	学研	高岡英夫	1,300円＋税	4-05-401602-2	
書籍	上丹田・中丹田・下丹田	上級1st以上	ベースボールマガジン社	高岡英夫	2,000円＋税	978-4-583-10031-9	

種類	タイトル	試験範囲となる級	備考	発行元	価格	ISBNコード	購入方法
DVD	ゆる体操のメカニズム 第一・第二・第三教程 三巻セット	全ての級	第一・第二・第三教程の三巻セットです	運動科学総合研究所	9,000円(税込)	978-4-901904-38-4	『ブックサービス』でご購入ください
DVD	ゆる体操のメカニズム 第一教程	全ての級	収録時間：約3時間45分	運動科学総合研究所	5,000円(税込)	978-4-901904-35-3	
DVD	ゆる体操のメカニズム 第二教程	全ての級	収録時間：約3時間40分	運動科学総合研究所	5,000円(税込)	978-4-901904-36-0	
DVD	ゆる体操のメカニズム 第三教程	全ての級	収録時間：約4時間00分	運動科学総合研究所	5,000円(税込)	978-4-901904-37-7	
DVD	2009年版指導者用ゆる体操DVD 2枚組	全ての級	2006年版DVD、2009年版DVDの2枚を含みます	運動科学総合研究所	9,000円(税込)	978-4-901904-40-7	