

# ゆる体操正指導員 パーツ体操名称一覧表

2016年3月1日発表  
運動科学総合研究所

<p>・表の見方 初級の欄に○のある体操が正指導員初級の試験範囲、 中級の欄に○のある体操が正指導員中級の試験範囲となります。</p>
<p>・合格基準について: パーツ体操名称部門の合格基準は全問正解です。パーツ体操名称部門が全問正解でない場合、他の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、十分ご準備ください。</p>
<p>* 2016年3月より、手首スリプラ体操の「立ちゆる／椅子ゆる」などのような、体操区分の異なる同一名称のパーツ体操は1パーツとカウントすることとしましたので、正指導員初級の試験範囲体操数は98パーツとなりますが、変更前と比較して試験範囲は変わりません。 * 2016年3月より、正指導員中級の試験範囲を22パーツ増やし、120パーツとします。</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>

正指導員筆記試験の体操名称問題では、学術名称、実用名称の両方を出题します。

	体操区分	学術名称	実用名称	初級	中級
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	上腕ジョウワン体操	上腕ジョウワン	○	○
6	立ちゆる	肩ユツタリ回し体操	肩ユツタリ	○	○
7	立ちゆる	ウッススリスリ体操	ハムスリ	○	○
8	立ちゆる	肩ユツサユツサ体操	肩ユツサ	○	○
9	立ちゆる	肩ギュー体操	肩ギュー	○	○
10	立ちゆる	肩の荷ドウワー体操	肩ドウワー	○	○
11	立ちゆる／椅子ゆる	首ジワークネ体操	首ジワークネ	○	○
12	立ちゆる	目ユルユル体操	目ユル	○	○
13	立ちゆる	大脳ジャブジャブ体操	大脳ジャブ	○	○
14	立ちゆる	肩甲骨モゾモゾ体操	肩甲モゾ	○	○
15	立ちゆる	胸フワ背フワ体操	胸背フワ	○	○
16	立ちゆる	脇フワモゾモゾ体操	脇フワ	○	○
17	立ちゆる	上腹フワ下背フワ体操	腹背フワ	○	○
18	立ちゆる	下腹フワ腰フワ体操	腹腰フワ	○	○
19	立ちゆる	腰裏スリスリ体操	腰裏スリ	○	○
20	立ちゆる	水平スーイスーイ体操	水平スーイ	○	○
21	立ちゆる	水平ピシーッスーイ体操	水平ピシースイ	○	○
22	立ちゆる	まといフワーリ体操	まといフワリ	○	○
23	立ちゆる	Vゾーン体操	Vゾーン	○	○
24	立ちゆる／椅子ゆる／寝ゆる	踵クルクル体操	踵クル	○	○

	体操区分	学術名称	実用名称	初級	中級
25	立ちゆる	腰クネフリ体操	腰クネフリ	○	○
26	立ちゆる	腰クネクネ体操	腰クネ	○	○
27	立ちゆる	腰フリフリ体操	腰フリ	○	○
28	立ちゆる	腰横スリスリ体操	腰横スリ	○	○
29	立ちゆる	足パタパタ体操	足パタ	○	○
30	立ちゆる	足パタパタおじぎ体操	足パタおじぎ	○	○
31	立ちゆる	足モジモジ体操	足モジ	○	○
32	立ちゆる	爪先クルクル体操	爪先クル	○	○
33	立ちゆる	足ネバネバ歩き	足ネバ	○	○
34	立ちゆる	手ネバネバ歩き	手ネバ	○	○
35	立ちゆる	腰割リスリスリ体操	腰割リスリ	○	○
36	立ちゆる	大地エッチラオッチラ体操	大地エッチラ	○	○
37	立ちゆる	天スーッパリーン体操	天スーパリン	○	○
38	立ちゆる	魚クネクネ体操	魚クネ	○	○
39	立ちゆる	いるかクネクネ体操	いるかクネ	○	○
40	立ちゆる	波チャップン体操	波チャップン	○	○
41	立ちゆる	天スリスリヒラヒラ体操	天スリヒラ	○	○
42	立ちゆる	チャップリンプリン体操	チャップリン	○	○
43	立ちゆる	肘膝クロスダブルオックス体操	肘膝クロス	○	○
44	椅子ゆる	腕支え腰モゾモゾ体操	腕腰モゾ	○	○
45	椅子ゆる	肋骨モゾモゾ体操	肋骨モゾ	○	○
46	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	○	○
47	椅子ゆる	脚スリスリ体操	脚スリ	○	○
48	椅子ゆる	背もたれ首モゾモゾ体操	背もたれ首モゾ	○	○
49	椅子ゆる／寝ゆる／座ゆる	すねコゾコゾ体操	すねコゾ	○	○
50	椅子ゆる	キャスター椅子腰腕モゾモゾ体操	腰腕モゾ	○	○
51	椅子ゆる	坐骨モゾモゾ座り	坐骨モゾ	○	○
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	息ゆる	息スーハートロトロ体操	息スーハー	○	○
55	息ゆる	股から息スーハートロトロ体操	股息スーハー	○	○
56	息ゆる	お腹ペコポコ体操	お腹ペコポコ	○	○
57	息ゆる	お腹ペコポコペコー体操	お腹ペコポコペコー	○	○
58	寝ゆる	股関節スリスリ体操	転子スリ	○	○
59	寝ゆる／座ゆる	足足スリスリ体操	足スリ	○	○
60	寝ゆる／椅子ゆる	腰モゾモゾ体操	腰モゾ	○	○
61	寝ゆる／椅子ゆる	背中モゾモゾ体操	背モゾ	○	○
62	寝ゆる	首クネクネ体操	首クネ	○	○

	体操区分	学術名称	実用名称	初級	中級
63	寝ゆる	後脳ゴロゴロ体操	後脳ゴロ	○	○
64	寝ゆる／椅子ゆる	伸びアーツ体操	伸びアー	○	○
65	寝ゆる	肩甲骨モジモジ体操	肩甲モジ	○	○
66	椅子ゆる／寝ゆる	足ヤダヤダ体操	足ヤダ	○	○
67	寝ゆる／椅子ゆる	すねプラプラ体操	すねプラ	○	○
68	寝ゆる／椅子ゆる	ふくらはぎ膝コゾコゾ体操	膝コゾ	○	○
69	寝ゆる	腿すねスリスリ体操	腿すねスリ	○	○
70	寝ゆる	膝膝クルクル体操	膝クル	○	○
71	座ゆる／寝ゆる	足首クロス体操	足首クロス	○	○
72	座ゆる	すねカヨコカヨコ体操	すねカヨコ	○	○
73	座ゆる／寝ゆる	外くるぶしブシブシ体操	外くるブシ	○	○
74	座ゆる	足首重ね縦スリスリ体操	足首縦スリ	○	○
75	寝ゆる	膝膝いい子いい子体操	膝いい子	○	○
76	寝ゆる	膝プゾプゾ体操	膝プゾ	○	○
77	寝ゆる	腿の縦付け根スリスリ体操	腿根縦スリ	○	○
78	寝ゆる	腿の付け根全体スリスリ体操	腿根スリ	○	○
79	寝ゆる	股関節グニュー引きつけ体操	転子グニュー	○	○
80	寝ゆる	膝だけゴローリ体操	膝ゴローリ	○	○
81	椅子ゆる	尾骨モゾモゾ座り	尾骨モゾ	○	○
82	息ゆる	下腹ホッコリ体操	下腹ホッコリ	○	○
83	椅子ゆる	ドンガバチヨ体操	ドンガバチヨ	○	○
84	立ちゆる	しゃがみ背腰ダラー体操	背腰ダラー	○	○
85	立ちゆる	両膝休み背腰ダラー体操	両膝背腰ダラー	○	○
86	立ちゆる	片膝休み膝腿スリスリ体操	片手腿スリ	○	○
87	立ちゆる	片膝休み腿裏スリスリ体操	片手ハムスリ	○	○
88	立ちゆる	天ピシーッダラークルン体操	天ピシークルン	○	○
89	立ちゆる	腰回しクルーリ体操	腰クルリ	○	○
90	息ゆる	胸腹グードシツ体操	胸腹グー	○	○
91	立ちゆる	胸にお日様ポカポカ体操	胸ポカ	○	○
92	立ちゆる	もみじヒラヒラ体操	もみじヒラ	○	○
93	立ちゆる	手首押し伸びアーツクルン体操	手伸びクルン	○	○
94	立ちゆる	腕プランおじぎ体操	プランおじぎ	○	○
95	立ちゆる	腕プラン振子体操	腕プラン	○	○
96	立ちゆる	壁もたれ腰モゾモゾ体操	壁腰モゾ	○	○
97	立ちゆる	新春の風ソヨソヨ体操	風ソヨ	○	○
98	四足	ゆるネコ体操	ゆるネコ	○	○

	体操区分	学術名称	実用名称	初級	中級
99	椅子ゆる	脳幹モゾモゾ体操	脳幹モゾ		○
100	椅子ゆる	小脳モゾモゾ体操	小脳モゾ		○
101	椅子ゆる	前脳ゴロゴロ体操	前脳ゴロ		○
102	椅子ゆる／寝ゆる	側脳ゴロゴロ体操	側脳ゴロ		○
103	立ちゆる	眼脳ユルユル体操	眼脳ユル		○
104	寝ゆる	首モゾモゾ体操	首モゾ		○
105	寝ゆる	首ゴローリ体操	首ゴローリ		○
106	寝ゆる	椅子コゾコゾ体操	イスコゾ		○
107	寝ゆる	背骨クネクネ体操	背骨クネ		○
108	座ゆる／寝ゆる	すね踵スパ一体操	すねスパ		○
109	寝ゆる	膝スリスリ体操	膝スリ		○
110	椅子ゆる／座ゆる	股下腹キュー体操	股下腹キュー		○
111	立ちゆる	肩クルーリ肋骨クルーリ前回し体操	肩肋前クルリ		○
112	立ちゆる	肩クルーリ肋骨クルーリ後回し体操	肩肋後クルリ		○
113	寝ゆる／椅子ゆる／立ちゆる	全身スリスリ体操	全身スリ		○
114	立ちゆる	センター通しスパ一体操	センタースパ		○
115	寝ゆる	ペットボトル首モゾモゾ体操	ボトル首モゾ		○
116	寝ゆる	すねもたれ首モゾモゾ体操	すね首モゾ		○
117	立ちゆる	肩甲骨クルクル体操	肩甲クル		○
118	座ゆる／寝ゆる	足裏踵スリスリ体操	足裏スリ		○
119	立ちゆる	胸周リフワ体操	胸周リフワ		○
120	立ちゆる	柱角背骨スリスリ体操	柱角背骨スリ		○

以上

20160301