

ゆる体操正指導員初級・中級 筆記試験 要項 2026年3月27日開催分

※ゆる体操正指導員初級・中級共通の試験要項です

筆記試験のみの特例開催のため、試験範囲・内容、合格基準等はすべて本要項に定める通りとします。

◆ 概要

主 催 : NPO法人日本ゆる協会
受 験 日 : 2026年3月27日 ※試験問題発送日を受験日とします。
開催方式 : 筆記試験のみ(自宅受験方式)
受験資格 : ゆる体操正指導員初級、およびゆる体操正指導員中級有資格者
受 験 料 : 3,000円 ※別途、回答用紙の送付代を受験者ご自身にご負担いただきます。

開催日程	受験申請書提出期限 試験問題発送日 回答用紙提出期限 結果発送	
	3月6日(金)18時必着(郵送またはファックス) 3月27日(金) 4月27日(月)18時必着 *ファックス不可 5月11日予定	

- 受験は任意です。
- 現在級を維持する試験のため昇級はありません。
- 試験の結果が合格または一定の基準を上回った場合に、最終受験日を更新することができます。
- 受験申請はキャンセルができません。**申請後に受験できなくなった場合も受験料の請求取り消しや返金はできませんので予めご了承ください。

◆ 筆記試験の内容

試験範囲・内容

1) パーツ体操問題 *選択肢問題

- 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)の範囲とします。
- 正指導員初級の方は初級試験範囲、正指導員中級の方は中級試験範囲から、体操のやり方について出題します。

2) 指導員規則問題 *選択肢問題

- ゆる運動指導員規則から出題します。特に、指導員規則その1第4条(倫理)、その1第5条(指導員の努力義務と結果責任)、その2第5条第4項(救護義務)、その2第6条(配慮義務)、その2第8条(参加者の名誉・人格・快適性の保証)、その2第10条(活動空間を使用する責任者としての一般的な義務・責任)等をよく学習のこと。

※今回の筆記試験では、理論問題の出題はありません。

参考教材

- 書籍「脳と体の疲れをとって健康になる 決定版ゆる体操」PHP研究所刊、高岡英夫著
- DVD「2009年版指導者用ゆる体操DVD2枚組」運動科学総合研究所刊

合格基準

合格の基準は全問正解です。ただし試験結果が一定の基準を上回っている場合は、今回の筆記試験の救済措置として『受験日更新承認』といたします。

『合格』または『受験日更新承認』にて、最終受験日を更新することができます。試験結果が不合格の場合は最終受験日を更新することができません。(不合格基準等の詳細は公表いたしません)。

【裏面に続く】

◆ 筆記試験受験について

◎ 試験問題・回答用紙の取り扱いの注意

※試験問題および回答用紙の複製、複写、控え(コピー)をとることを禁じます。

- ・再送できませんので取り扱いにご注意ください。
- ・回答用紙の紛失等で受験できない場合、受験は無効(不合格)となります(受験料の返金はできません)。
- ・万が一、受験できない場合でも回答用紙は返却が必要です。

◎ 受験にあたっての注意

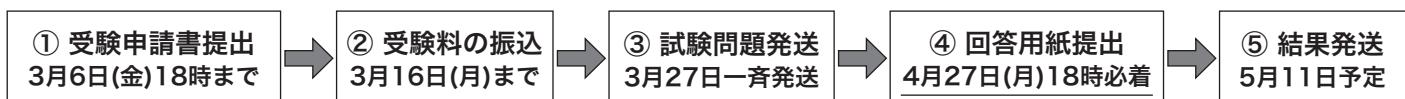
- ・試験は自宅受験方式です。試験問題をお送りしますのでご自宅で受験し期限までにご提出ください。
- ・受験中はご本人以外の同席を避け、お一人で受験してください。
- ・受験者本人が試験問題について参考書籍やDVD等で回答を調べることは問題ありませんが、他人に回答を求めることが(相談も含む)、他の受験者に問題や回答を伝えること、試験問題や回答を送信・流出させる等は不正行為となります。そのような行為を行った場合は関係者の受験を無効とし、場合によっては処分の対象ともなり得ますので、絶対におやめください。

◎ 試験結果について

- ・合格、または受験日更新承認された方は、最終受験日が2026年3月27日に更新されます。
- ・試験の正答は公表いたしません。回答間違い箇所等もお教えすることはできませんのでご了承ください。
- ・不合格の場合は、最終受験日を更新することができません。

◆ 筆記試験受験の流れ

下記の順序となります。ご確認の上手続きを行ってください。



① 受験申請書の提出

- ・郵便またはファクスにて期限までに到着するようお送りください。

送付先 〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14ショウエイビル10F 日本ゆる協会 試験係
FAX 03-3817-8557

② 受験料の振込

- ・ご請求書をお送りします。期限までに受験料をお振り込みください。

振込先 銀行口座：みずほ銀行 本郷支店 普通預金 2729247 特定非営利活動法人日本ゆる協会
郵便振替口座：00190-4-361729 特定非営利活動法人日本ゆる協会

- ・受験申請後のキャンセル、受験料の請求取り消しや返金はできません。
- ・誤って運動総研の口座にお振り込みされた場合、改めて日本ゆる協会へお振り込みいただくこととなります。振込先や金額をよくご確認ください。

③ 筆記試験問題発送

- ・3月27日に一斉発送いたします(郵送予定)。

④ 回答用紙提出 ※ファクスでの提出不可※

- ・提出期限は必着期限です。いかなる理由でも到着遅れや不着は不合格となりますのでご注意ください。
- ・回答用紙は必ず届いた原本を提出してください。※「試験問題・回答用紙の取り扱いの注意」もお読みください。
- ・一度提出された回答用紙を返送する(受験者へ戻す)ことはできません。
- ・送付方法の指定はありませんが、配達状況の確認できる方法での送付をお勧めします。
- ・送料はご負担をお願いいたします。

送付先 〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14ショウエイビル10F 日本ゆる協会 試験係

⑤ 試験結果発送

- ・試験結果の発送は5月11日を予定しております。

ファクスの送信先間違い、送信エラー、表裏の間違え送付など無いようにお気をつけてください。

NPO法人日本ゆる協会 ファクス：03-3817-8557

受験申請書提出期限 2026年3月6日(金)18時必着

申請後のキャンセルはできませんので予めご了承ください

正

ゆる体操正指導員初級・中級 筆記試験 受験申請書

- 今回の試験は筆記試験のみの方式で行います。必ず実施方法等を試験要項にてご確認ください。
- 今回の試験は現在級を維持する試験のため昇級はありません。

NPO法人日本ゆる協会 御中

下記の通り受験を申請します。

記入年月日 2026 年 月 日

受験日	2026年3月27日 試験問題発送日を受験日とします	ゆる体操正指導員 筆記試験
ふりがな	現在級 ↓ 初級・中級いずれかの□にチェックし、 □内にグレードを記入してください。	
氏名	正指導員 <input type="checkbox"/> 初級・ <input type="checkbox"/> 中級	
登録電話番号	Grade	
活動状況 (簡潔に)	----- ----- -----	
●「ゆる体操正指導員パーツ体操名称一覧表」送付について → 【送付希望・不要】 上記プリントの送付を希望される方は「送付希望」へ丸をつけてください。ご請求書と一緒にお送りいたします。		

*登録住所などに**変更のある場合のみ**下記へご記入ください。

住所	〒 一 ----- (集合住宅の場合、その名称も必ず記入)	
電話番号	自宅	携帯電話
ファクス番号	-----	
メールアドレス	-----	

- 申請受付後にご請求書をお送りします。3/13までに請求書が届かない場合にはご連絡ください。
- 受験料は3月16日(月)までにお振り込みをお願いします。

【郵送先】〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14ショウエイビル10F NPO法人日本ゆる協会 試験係

20260327