

指導員規則付属資料4. 正指導員資格試験範囲

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	2006年版＋ 2009年版 指導者用DVD 収録の 合計104パーツ 体操	第一～ 第七教程	13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				12冊	11	10に加えて 『高岡英夫の歩き革命』			
正指導員上級	3rd				11冊	10	9に加えて 『丹田・肚・スタマック』			
正指導員上級	4th				10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		2006年版＋ 2009年版 指導者用DVD 収録の 合計104パーツ 体操	第一～ 第五教程	9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					8冊	7	6に加えて 『意識のかたち』		
正指導員中級	3rd					7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					6冊	5	4に加えて 『身体意識を鍛える』		
正指導員初級	1st	-			2006年版＋ 2009年版 指導者用 DVD 収録の 合計104 パーツ体操	第一～ 第三教程	5冊	4	3に加えて 『ゆるめる身体学』★	2006年版＋ 2009年版 指導者用 DVD 収録の 合計104 パーツ体操
正指導員初級	2nd						4冊	3	2に加えて 『人生ゆるむが勝ち』★	
正指導員初級	3rd						3冊	2	1に加えて 『ゆる身体・脳革命』および 『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。

*注5.2009年8月発表2パーツ体操は収録DVD発売後2ヶ月を経過した日以降に開催される試験から試験範囲に含まれる

★＝2011年3月10日改訂により変更となった箇所

指導員規則付属資料5. ゆる体操正指導員資格試験 課題図書/DVD一覧

種類	タイトル	試験範囲 となる級	発行元	著者	税込価格	ISBNコード	購入方法
書籍	ゆる体操で一生介護いらずになろう！	全ての級	講談社	高岡英夫	1,365円	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: http://www.bookservice.jp 電話: 0120-29-9625 または 0570-03-9625 または 03-6739-0711 ファクス: 0120-299-635
書籍	「ゆる」身体・脳革命	初級3rd以上	講談社	〃	840円	4-06-272321-2	
書籍	身体経営術入門	〃	現代書林	〃	1,365円	4-7745-0687-7	
書籍	人生ゆるむが勝ち	初級2nd以上	マキノ出版	〃	1,260円	4-8376-7037-7	
書籍	ゆるめる身体学	初級1st以上	静山社	〃	1,785円	978-4-86389-019-0	
書籍	身体意識を鍛える	中級4th以上	青春出版社	〃	1,365円	4-413-03439-2	
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	〃	2,940円	4-479-91002-6	
書籍	意識のかたち	中級2nd以上	講談社	〃	1,785円	4-06-207229-7	
書籍	究極の身体	中級1st以上	講談社	〃	1,785円	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	〃	2,100円	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	〃	2,100円	4-583-03871-2	
書籍	高岡英夫の歩き革命	上級2nd以上	学研	〃	1,365円	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	〃	2,100円	978-4-583-10031-9	
種類	タイトル	試験範囲 となる級	備考	発行元	税込価格	ISBNコード	
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	978-4-901904-38-4	『ブックサービス』 でご購入ください ホームページ: http://www.bookservice.jp 電話: 0120-29-9625 または 0570-03-9625 または 03-6739-0711 ファクス: 0120-299-635 *書店では購入できません のでご注意ください
DVD	ゆる体操のメカニズム 第一教程	〃	収録時間: 約3時間45分	〃	5,000円	978-4-901904-35-3	
DVD	ゆる体操のメカニズム 第二教程	〃	収録時間: 約3時間40分	〃	5,000円	978-4-901904-36-0	
DVD	ゆる体操のメカニズム 第三教程	〃	収録時間: 約4時間00分	〃	5,000円	978-4-901904-37-7	
DVD	2009年版指導者用ゆる体操DVD 2枚組	〃	2006年版DVD、 2009年版DVD の2枚を含みます	〃	9,000円	978-4-901904-40-7	