

# ゆる運動指導員規則

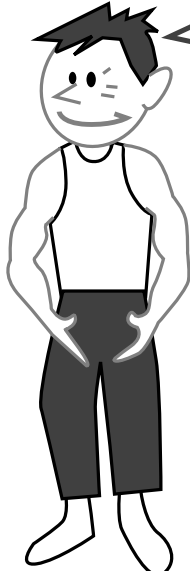
NPO 法人日本ゆる協会

# 2010年2月改訂規則の内容（抜粋）

## 無資格指導はできません



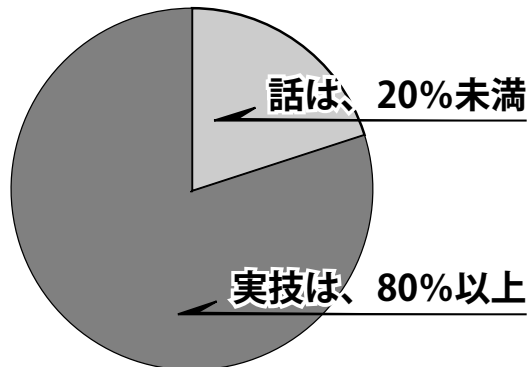
私はゆる体操指導員です



指導資格なんているの？

指導員規則その1-第2条2項

## 指導は実技指導を主とします



指導員規則その2-第1条

## ゆる体操準指導員が指導できる範囲

指導員規則その2-第2条

準指導員2級 = 32 パーツ

準指導員1級 = 51 パーツ

※準指導員が指導を行う場合には、身体接触はいかなる形でも一切行うことができません。

※準指導助手は32パーツの範囲内での助手およびビデオ上映会の運営を行えます。

## ゆる体操正指導員初級が指導できる範囲

指導員規則その2-第2条

104パーツ

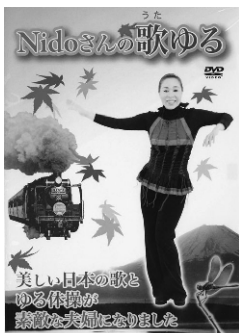


・2009年版指導者用  
ゆる体操DVD2枚組

・「腕ささえ背ノビノビ体操」「全身ノビノビその場歩き」

14曲

・ただし1回の指導時間内に2曲まで



・Nidoさんの歌ゆるDVD



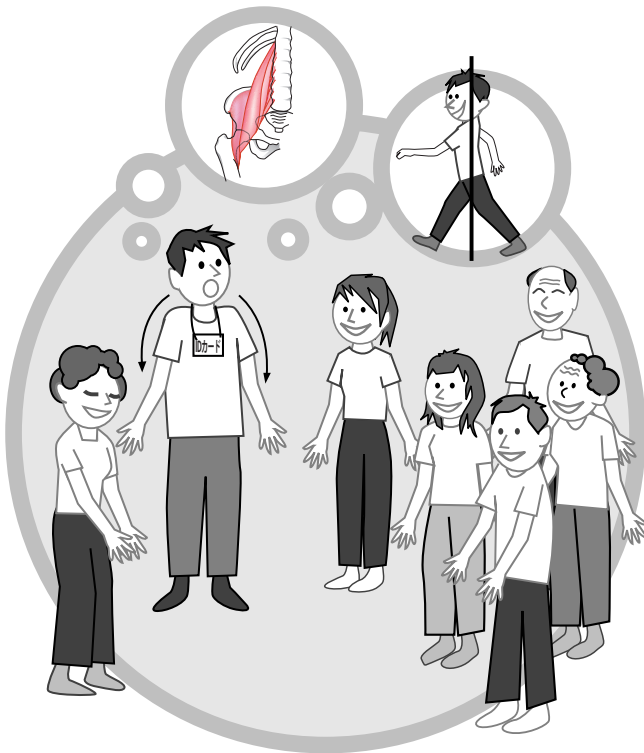
・同性参加者間立位背後  
両手肩甲骨ソフトさすり

破線で囲まれた部分のみをさすることができます

## ゆる体操正指導員中級が指導できる範囲

指導員規則その2-第2条

初級教程の内容に加えて…

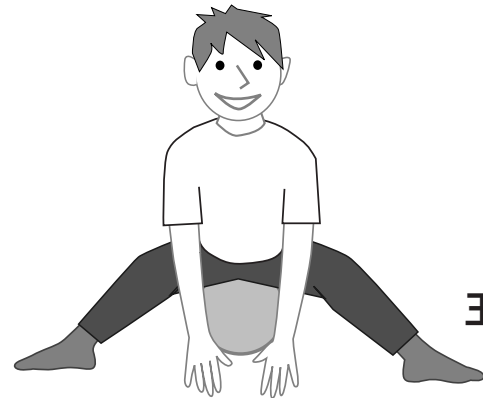


ゆる体操のメカニズムに基づく指導

ゆるゆる歩き



玉ゆる



## セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とした身体接触の制限

指導員規則その2-第4条



指導に際しては、指導者と参加者間、参加者同士間に関わらず  
異性間の身体接触は一切行えません



指導員と参加者間の権利義務関係を明確にするために、協会は規約つき参加申込書を作成し、指導員が利用できるよう用意していますが、規約つき参加申込書を利用するかどうか即ち参加者に提出いただくか否か、および参加申込書内の参加者個人情報の記載項目（捺印の有無を含む）の選択変更については各指導員の判断に任せるとします。

その判断の結果生ずる一切の問題・事故・事件については各指導員が全ての責任を負うこととなり協会は一切免責されますので、十分ご留意ください。



指導員は参加者の心身の状態や運動能力に十分に気を配り、無理や危険・事故・事件等が生じないように、積極的な声かけを含めた確な配慮に努めなければなりません。

**ゆる運動指導員規則その1**  
**(目的・倫理・資格・指導実務・処分)**

2010年2月5日改訂施行  
2010年9月7日改訂施行  
作成 運動科学総合研究所  
NPO 法人日本ゆる協会  
施行 NPO 法人日本ゆる協会

(目的)

第1条

ゆる運動指導員規則その1、その2(以下「本規則」)の目的は、ゆる運動(ゆる体操をはじめとする、ゆるウォーク・ゆるトレーニング・ゆる呼吸法・ゆるスキー・歌ゆるなど、運動科学者高岡英夫が著作権を有し、その著作権の原使用権を(株)運動科学総合研究所(以下「運動総研」)が有する体系的な運動法の正式総称)の正確かつ広範な普及と指導員の資質向上を達成し、ひいては国民の健康と高能力化および寛容で力強い社会の基盤づくりに貢献することである。

(指導資格)

第2条

第1項 指導の定義

本規則において「指導」とは指導者のリードと実演により参加者にゆる運動を行わせること、もしくはゆる運動の理論に基づいた体操指導をすることを指す。

第2項 指導資格の定義・無資格指導の禁止

NPO 法人日本ゆる協会(以下「協会」)および運動総研は定められた手続きにより資格試験を行い、一定の評価を得た者に対し、ゆる運動を指導できる指導資格を発行する。この資格を得た者を指導員と呼称する。ゆる運動を指導することは、ここにいう指導員もしくは格別の理由にのっとりゆる運動の著作権者あるいは原使用権者より許可された者の他には、これを禁止する。

(資格の根拠)

第3条

協会がゆる運動指導資格を発行できる権利は、運動総研が協会に対しゆる運動の著作権使用権のうち、指導資格発行権を無償貸与していることに依る。運動総研が指導資格発行権の貸与を停止した場合には、協会は指導資格発行権を失い、発行した指導資格の全ては失効し、指導資格を得ていた者は指導資格を失い指導をすることができなくなる。運動総研は、これにより生じる指導資格を得ていた者もしくは第三者の権利侵害および瑕疵担保義務も含むいかなる責任も一切負わない。

(倫理)

第4条

指導員は本規則を遵守しなければならない。また以下の各項の義務を負う。

- ・正しいゆる運動の社会普及に努めること
- ・指導者としての人格・能力を涵養すること
- ・ゆる運動のトレーニングを積むこと
- ・運動科学の学習研鑽に努めること
- ・協会の発展および運営に協力すること
- ・公序良俗・信義誠実の原則にのっとり行動すること

(指導員の努力義務と結果責任)

第5条

協会および運動総研は指導員資格試験において、受験者のごく一部の体操の実技等能力を評価したに過ぎず、試験課目とならない体操については評価することができない。さらに、指導現場での人格、人間関係を良好にする能力・認識力・注意力・配慮の能力など指導員に必要な諸能力の大半について、協会および運動総研は審査能力のおよばない部分を多く含むために十分な評価をすることができない。この事実にとり、指導員は未審査の諸能力を向上させるべく努力する義務および指導の結果責任を負うものとする。

(ノウハウ料)

第6条

第1項 ノウハウ料の納入義務および減免・免除

指導員はゆる運動指導により生ずる売上の内一定の割合の額をノウハウ料として協会に納入する義務を負う。ただし協会は運動総研の許諾を得てノウハウ料の減免もしくは免除をすることができる。

(2010年2月現在、運動総研の許諾を得て当分の間正指導員上級を除きノウハウ料の全額免除を実施している)

第2項 ノウハウ料の決定

協会は運動総研の許諾を得てノウハウ料の額を決定するものとする。

(指導員資格)

第7条

第1項 ゆる運動指導員資格

ゆる運動指導員にはゆる体操指導員・ゆるウォーク指導員などの種類がある。

第2項 ゆる体操指導員資格

ゆる体操指導員の中にゆる体操正指導員、ゆる体操準指導員、ゆる体操準指導助手の別がある。資格は資格試験の評価に基づき実力に応じ15段階に分けて与えられる。

第3項 級による指導資格の区分

正／準あるいは級毎の指導範囲はゆる体操指導員規則その2に定める。

第4項 指導員肩書・氏名

指導員は指導・宣伝・告知活動を行ったり自らを示す際に、以下に定める肩書きを使用しなければならない。表記は以下のいずれかの例にのっとり表記を使用しなければならない。

・正式表記

「NPO 法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員初級4thGrade」

(正指導員初級4thGradeの場合)

「NPO 法人日本ゆる協会公認ゆる体操準指導員1級」(準指導員1級の場合)

・略式表記

「日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員初級」

「日本ゆる協会公認ゆる体操準指導員1級」

・禁止表記の例

- 「ゆる体操指導員初級」「ゆる体操指導員1級」(正／準を省略することは禁止)／
- 「ゆる体操正指導員」(級を省略することは禁止)
- 「ゆる体操指導士」／「ゆる体操講師」／「ゆる指導員」等

第5項 芸名等

指導員氏名は戸籍上の本名を使用することを原則とする。ただし本人からの申請があった場合で、長期にわたり社会に広く周知されていると協会が認めた場合に、芸名等本名以外の氏名を指導員氏名として使用することが認められることがある。

第6項 教室名称

(1)教室の名称は、以下に定めるいずれかの名称を使用しなければならない。

- ・正式表記「NPO 法人日本ゆる協会公認〇〇ゆる体操教室」
- ・略式表記「〇〇ゆる体操教室」

〇〇には町村名称のみ使用できるものとする。都道府県、郡市区名は使用できない。同一町村内に複数の教室が開設される場合には開設順に番号を「第〇」として町村名に後記するものとする。

・禁止表記の例

- 「さわやかゆる体操スクール」「山梨ゆる体操教室」
- 「名古屋ゆる体操教室」「関東ゆる体操教室」等

(2)〇〇に入る町村名の表記が誤解を生じやすい等やむを得ない理由により、本項の規定通りでない教室名称を希望する場合には、事前に相談の上協会の格別の許可を得ることを要する。

(例 和歌山松江ゆる体操教室：町名「松江」だけでは島根県松江市の地名と誤解されるおそれがある為、協会の格別の許可を得て県名を冠した)

第7項 IDカード、掲示型指導資格認定証表示の義務

指導員は指導時間中常にIDカードを首から吊して表示し続けなければならない。自らの施設で教室を開設する場合(賃借している場合も含む)は、協会が有償で交付する掲示型指導資格認定証を教室に掲示しなければならない。

(指導行為)

第8条

第1項 指導行為

指導行為には、派遣／報告および単発／継続の区別がある。

(1)協会が直接、間接を問わず受注し指導員を派遣する指導行為を「派遣指導行為」とし、指導員が直接受諾し連絡のみを要する指導行為を「報告指導行為」とする。

(2)期間が2ヶ月を越える指導、および回数が5回以上の指導行為を「継続指導行為」とし、それ以外は全て「単発指導行為」とする。

期間	回数	指導行為の種類
2ヶ月を越える	5回以上	継続指導行為
2ヶ月を越える	4回以内	継続指導行為
2ヶ月以内	5回以上	継続指導行為
2ヶ月以内	4回以内	単発指導行為

(3)派遣指導行為となる依頼団体の例:

行政機関、企業、介護施設、医療機関、助産院、教育機関、スポーツ団体、文化団体、宗教団体等。

#### 第2項 上限人数等

級に応じ、継続指導上限人数、受講料上限額、単発指導上限人数・報酬上限額等を定める。指導員はその範囲内で指導を行わなければならない。各々の数値は別表(付属資料1)にて定める。

#### 第3項 給与ガイドライン

指導員が継続指導で雇用される場合の給与のガイドラインを別に定める(付属資料2)。必ずこの範囲を遵守しなければならないというのではなく、目安として活用されたい。

#### 第4項 報告命令

協会は指導員に対し指導報告を命令することができる。指導員は報告命令を受けた場合その指示に従い報告書を提出しなければならない。

#### 第5項 虚偽報告の禁止

指導員は協会へ虚偽の報告を行ってはならない。

(紹介料・参加者の移籍と除籍)

#### 第9条

##### 第1項 紹介料の禁止

指導員間で紹介料の請求・授受を行うことは一切禁止する。

##### 第2項 所属参加者の移籍

低級位の指導員の教室より高級位の指導員の教室へ参加者が移籍しようとする場合、指導員はこれを引き留めてはならない。また協会は必要と認めた場合いかなる状況においても、指導員に対し所属する参加者の移籍を命令することができる。

##### 第3項 活動停止もしくは除籍

協会は参加者がゆる運動を学習する者としてふさわしくないと認めた場合、指導員に対し指導活動を停止させ、またはその参加者の除籍を命令することができる。

(方法・名称の改変と発案)

#### 第10条

##### 第1項 方法・名称の改変の禁止

ゆる運動に含まれる運動法の名称を改変したり他の方法と融合して指導することはできない。

##### 第2項 混合名称

「ゆるヨガ」「ヨガゆる」「ゆる呼吸」「呼吸ゆる」「ゆる気功」「気功ゆる」「ゆるストレッチ」「ストレッチゆる」「ゆる筋トレ」「筋トレゆる」等、「ゆる」との混合名称を使用するには協会を通じて、運動総研および高岡英夫の事前の許可を得ることを要する。

### 第3項 体操法の着想・発案

指導員がゆる体操に類したり関連したりする体操法もしくは名称その他のアイデアを着想したり、発案した場合、直ちに協会に報告しなければならず、その著作権はゆる体操・ゆるウォークの指導権を無償貸与されていることの代償として、原使用权を持つ運動総研に無償で寄贈するものとする。

(指導員の宣伝等表現および指導員個人情報)

#### 第11条

##### 第1項 広告宣伝・告知等表現

広告宣伝・告知等表現については、協会の方針、指導に従わなければならない。ゆる協会公認ロゴマークを最も目立つ所に掲載しなければならない。

ホームページでは、トップページにおいてロゴマーク、協会ホームページ、運動総研ホームページへのリンクを設置、および著作権表示、登録商標表示、指導員資格名称の明示をしなければならない。その他の媒体もこれに準ずる。

##### 第2項 カルチャースクール・自営教室での教室名称等

カルチャースクール・自営教室でゆる体操の教室を開設する場合は、下記の教室名称、サブタイトルを使用しなければならない。

・教室名称:

- 1.ゆる体操初級
- 2.ゆる体操初級教室
- 3.やさしいゆる体操初級
- 4.やさしいゆる体操初級教室

上記1～4いずれかの名称としなければならない。

・教室サブタイトル:

- 1.心と体のリラックス
- 2.美容・若返り・健康のための
- 3.運動経験のない方にも安心して効果抜群
- 4.笑いが広がる楽しい体操
- 5.体の声を聞く
- 6.健康と高能力

・上記1～6いずれかのサブタイトルを付け加えることができる。これ以外のサブタイトルを付け加えることはできない。

##### 第3項 カルチャースクール・自営教室の宣伝用文章

宣伝用文章は協会の提示するモデル文章(付属資料3)を使用するものとする。モデル文章を一部改変して利用することは認められる。

##### 第4項 表現活動

高岡英夫、運動総研、協会等が著作権を有する著作物を指導員が本条第1項もしくはその他の表現活動に使用する場合には、協会を通じて各著作権者の許可を得ることを要する。

##### 第5項 指導員の個人情報

指導員は、協会が指導員の個人情報を管理し、協会のホームページ、およびその他の媒体における宣伝・告知活動で以下の情報を使用することをあらかじめ承諾する。

指導員氏名、顔写真、現在級、明らかな欠点を除外した簡単な個人の特徴、指導を担当している教室の所在地・連絡先・活動内容など

(電子メール・ファクスの設置)

第12条

協会から指導員への連絡手段として、指導員は電子メールを設置しなければならない。またファクスも設置することが望ましい。高齢化もしくはその他のやむを得ない事情により電子メールを使用できない場合は、協会に対し格別の対応を依頼することができる。

(違反・通報)

第13条

第1項 違反と処分・処罰

指導員が本規則に違反した場合、その違反の程度に応じて協会は注意、警告、命令、改善命令、許可・免除の取消、免除されたノウハウ料の返還などの処分、また資格停止、資格剥奪、罰金などの処罰を行うことができる。指導員は協会の処分・処罰に従わなければならない。協会はこれらの処分・処罰より起きる指導員自身もしくは、第三者の権利侵害および瑕疵担保義務も含め、いかなる責任も一切負わない。

第2項 通報

指導員は他の指導員の行う違反行為、および他の団体・個人などが行う著作権・商標権等侵害行為、協会・運動総研・高岡英夫への妨害行為などを迅速かつ遺漏なく協会に通報する義務を負う。

(ボランティア指導)

第14条

指導員は有償の指導の他、無償でのボランティア指導を行うことができる。

(年度・期間)

第15条

第1項 年度

日本ゆる協会の年度は9月1日より8月31日までとする。

第2項 有効期間

IDカード、掲示型指導資格認定証の有効期間は、資格認定日から当年度の8月31日までとする。ゆる運動指導員誓約書の有効期間は、誓約日から当年度の8月31日までとする。

(指導員による指導員の雇用)

第16条

第1項 許可

指導員が他の指導員を雇用して教室を開設するためには、協会の許可を得なければならない。

第2項 給与

指導員が他の指導員を雇用する場合の給与は歩合制とし、料率は40%とする。ただし格別の理由のある場合は、雇用する指導員からの申請に応じて協会は30%から40%の範囲内の料率を認めることがある。

第3項 経営審査

開設許可申請を受けた場合、協会は経営者たる指導員の経営審査を行い、審査結果に基づいて開設の可否、開設許可教室数および許可期間を決定する。経営審査は有償とする。

経営審査においては、下記の項目等を審査、評価する。

(1) 広告宣伝・告知等表現

媒体・方法・内容が適切であること。

(2) 教室

- a. 参加者数が指導員規則の定める範囲を遵守していること。
- b. 体操スペース、着替えスペース等の広さと配置が適切であり、清潔さが保持されていること。
- c. 受付、経理業務が円滑かつ適切に行われること。受付、経理業務とは参加者からの申し込み受付、教室出欠管理、請求・入金管理、税務申告等を指す。
- d. 管理業務が円滑かつ適切に行われること。管理業務とは、指導員への出勤指示、勤務記録の管理、給与支払い、指導員への指導内容の指示、および指導の監督・助言等を指す。

(3) 既存教室の新規入会者数と継続率

第4項 増設・期間延長

指導員が教室の増設および許可期間延長を希望する場合、改めて協会の許可を要する。増設および許可期間延長の申請があった場合、協会は改めて経営審査の上許可内容を決定する。

第5項 調査

経営審査の機会に限らず協会が調査を必要と認める時には、協会は教室を訪問・視察し、また指導員および参加者からの聞き取り調査を行うことができる。調査は有償とする。

第6項 許可取り消し

開設許可後も、教室運営が適正に行われていないと協会が判断した場合には、協会は許可を取り消すことができる。

(行事の開催・参加)

第17条

下記の(1)(2)に該当する場合は事前に協会にファクスまたは電子メールで内容を報告し許可を受けることを要する。

- (1) 複数の指導員が共同してゆる運動の行事を主催する場合
- (2) 他団体主催行事に複数の指導員がゆる運動指導者として招かれ活動する場合

(団体・組織)

第18条

複数の指導員が団体・組織を作るには協会の許可を要する。また、都道府県単位を越える団体・組織は作ることができない。

(本規則の追加・変更・削除)

第19条

第1項 追加・変更・削除

必要に応じて本規則の追加・変更・削除を行うことがある。追加・変更・削除は協会理事会が正会員である指導員の意見を聴取し、運動総研と協議の上これを行うものとする。

## 第2項 効力

追加・変更・削除された規則については、すでに制定されている規則を大幅に変更する、あるいは協会と指導員間の権利義務関係に著しい変更をもたらすものでない限り、改めて指導員から協会への誓約書の提出がなくとも通達のみでその効力を発揮するものとする。

### (公序良俗・信義誠実の原則)

#### 第20条

全ての関係者は本規則の適用にあたってはもとより、本規則に定めのない事項については公序良俗・信義誠実の原則にのっとり判断し行動するものとする。

### (ゆるウォーク指導員等規則)

#### 第21条

ゆるウォーク指導員等規則が正式に制定されるまでの間は、本規則を準用するものとする。

(ゆる運動指導員規則その1 以上)

**ゆる運動指導員規則その2**  
**(指導内容・試験範囲・危機管理・責任)**

2010年2月5日改訂施行  
作成 運動科学総合研究所  
NPO 法人日本ゆる協会  
施行 NPO 法人日本ゆる協会

(指導行為の範囲)

**第1条**

指導においては、ゆる運動のマニュアル・印刷物を作成配布すること、ゆる運動の理論を講義すること及び指導中の板書は行うことができない。

ただし指導時間中に下記の話をする場合は、指導学習の効果を高めること及び最長でも指導時間の20%以内に留めることを条件に行うことができる。

- 1.ゆる運動とは何か
- 2.ゆる運動の特徴と、取り組み方についての注意
- 3.ゆる運動の成功例と、ゆる運動に関するトピック的な話題
- 4.協会に関する話題
- 5.高岡英夫・運動総研に関する話題  
(新刊・TV・ラジオ・新聞・雑誌・ホームページ・講座活動等)
- 6.指導員の自己紹介
- 7.参加者より実施感想を聞くこと
- 8.天気等の世間話
- 9.参加者をほめたり、やる気を引き出すための話しかけ
- 10.リード中に NG 例(行うべきでない方法の例)を示したり間違っている動作を指摘する。
- 11.ゆる体操中級での裏メカ裏テクを利用した話とリード
- 12.「今月の課題パーツ体操」のような特に重点的に取り上げるパーツ体操の  
注意点や NG 例(行うべきでない方法の例)の話

全指導時間の20%を越える割合で講義を含むゆる運動指導の依頼を受けた場合は、その都度協会に報告し、許可を受けた上で行うものとする。

また、パーツ体操のリードは「2009年版指導者用ゆる体操 DVD2枚組」収録のリード文およびその他運動総研発表のリード文通りに行うこととし、改変を加えることを禁止する。

(指導内容の制限)

**第2条**

**第1項** ゆる運動のうち資格を有するゆる運動種目以外の諸運動法を指導することはできない。

**第2項** 教室及び単発指導において行うことのできる内容を下記の通りとする。

資格	行える範囲
ゆる体操 準指導助手	<p>他の指導員の助手を務めること、及びビデオ上映会の運営。</p> <p>いずれの場合も運動総研作成の「ゆる体操準指導員パーツ体操一覧表」の準指導員2級に該当する32パーツ体操の範囲内に限る。準指導員1級または正指導員の助手を務める場合、準指導員1級または正指導員が同32パーツの範囲を越えた範囲の指導を行っている時間は助手行為を行うことはできない。</p> <p>本規則で言う「指導」行為など、上記以外の行為をゆる体操準指導助手が単独で行うことは一切できない。</p>
ゆる体操 準指導員2級	<p>運動総研作成の「ゆる体操準指導員パーツ体操一覧表」の準指導員2級に該当する32パーツ体操を用い、指導員の実演とリードで参加者にゆる体操を行わせること。</p> <p>上記以外の指導行為は一切行うことができない。</p> <p>いかなる方法でも身体接触行為を行わせることおよび自ら行うことは一切できない。</p>
ゆる体操 準指導員1級	<p>運動総研作成の「ゆる体操準指導員パーツ体操一覧表」の準指導員1級に該当する51パーツ体操を用い、指導員の実演とリードで参加者にゆる体操を行わせること。</p> <p>上記以外の指導行為は一切行うことができない。</p> <p>いかなる方法でも身体接触行為を行わせることおよび自ら行うことは一切できない。</p>
ゆる体操 正指導員初級	<p>ゆる体操初級教程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.「2009年版指導者用ゆる体操 DVD2枚組」収録の104パーツ体操 および2009年8月発表「腕ささえ背ノビ体操」「全身ノビその場歩き」 の計106パーツ体操を用い、指導員の実演とリードで参加者にゆる体操を行わせること</li> <li>2. 本規則第4条第1項その1に述べる『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』 を行わせること</li> <li>3.「Nidoさんの歌ゆる DVD」収録の歌ゆる体操を行わせること。</li> </ol> <p>ただし1回(70分～90分)の指導の中で「10分以内かつ2曲以内」を厳守することが条件となる。音程やリズムがあまりに外れる指導員は自粛すること。協会は前述に該当する指導員が自粛しない場合、歌ゆる体操を禁止することができる。</p> <p>※参考 歌ゆるでの音程・リズムについては他の正指導員3名以上からOKをもらうことを一つの目安とする。</p> <p>※注意1.ゆる体操正指導員初級が指導できない内容、方法の例：  (1)「ゆる体操指導員養成講座」「ゆる体操、ゆるウォークに関する書籍」  「ゆる体操のメカニズム DVD」「運動総研主催講座、教室」「ゆる体操、ゆるウォークに関する雑誌・WEB等掲載記事、及びテレビ・ラジオ番組」、高岡英夫の全著作等々の内容で、ゆる体操初級教程の範囲に含まれない内容・方法は指導できない。  (2)ゆる体操に関する理論や裏メカ・裏テクの解説を交えて指導することはできない。</p>

<p>ゆる体操 正指導員中級</p>	<p>ゆる体操中級教程：  1.ゆる体操初級教程の内容  2.「裏メカ・裏テクに基づいた体操指導」  ただし「ゆる体操のメカニズム DVD」実技解説部分に含まれる内容に限られる。  3.「ゆるゆる歩き」  4.「玉ゆる」  5.この他正指導員中級養成講座においてゆる体操中級教程の範囲として許可された内容  ※注意2. ゆる体操正指導員中級が指導できない内容・方法の例：  (1)「ゆる体操指導員養成講座」「ゆる体操、ゆるウォークに関する書籍」  「ゆる体操のメカニズム DVD」「運動総研主催講座、教室」「ゆる体操、ゆるウォークに関する雑誌・WEB等掲載記事、及びテレビ・ラジオ番組」、高岡英夫の全著作等々の内容で、ゆる体操中級教程の範囲に含まれない内容・方法は指導できない。  (2)運動総研主催講座「ゆる体操能力開発徹底指導会(2005年)」「ゆる体操能力開発徹底修練会(2006年～2008年)」「ゆる体操能力開発道場(2009年～)」「高岡英夫のDVDでゆる体操」(宝島社刊)の内容で、「ゆる体操のメカニズム DVD」実技解説部分を越える内容は、指導することができない。(これらの内容は指導員自身の実力を高める為のもので、正指導員中級の能力で指導できる内容ではないからである。)ただし正指導員中級養成講座においてゆる体操中級教程の範囲として許可された内容はこの限りではない。</p>
<p>ゆるウォーク 正指導員初級</p>	<p>ゆるウォーク初級教程：  1. 運動総研作成「ゆるウォーク指導要領」の内容  2. 「高岡英夫のゆるウォーク」学習研究社の内容  ※注意3. ゆるウォーク初級指導員が指導できない内容・方法の例：  「2009年版指導者用ゆる体操 DVD2枚組」等に収録されていても、上記指導要領に含まれないパーツ体操は一切指導できない。</p>

(指導者養成事業の制限)

### 第3条

ゆる運動の指導者養成を目的とした講座・教室・ワークショップ・練習会等(以下「指導者養成事業」)は有償無償を問わず協会および運動総研の専権業務とする。指導員が指導者養成事業を行おうとする場合は事前に協会の許可を得、その指示のもとに行わなければならない。ただし、指導員のみが集合して行う無償の練習会は本条にいう指導者養成事業にあたらぬ。

(セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とする身体接触の制限)

### 第4条

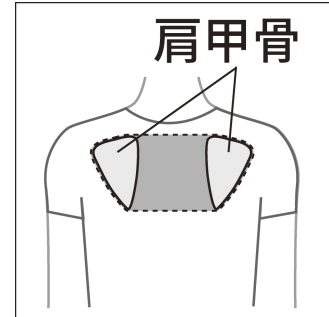
ゆる運動の指導に際しては、指導員と参加者間、参加者同士間に関わらず、異性間の身体接触を一切禁止する。ただし本条第3項の場合は例外とする。また正指導員が指導する場合に限り、本条第1項・第2項に記す条件にのっとり場合・方法でのみ身体接触を行うことができる。第2条の指導内容に含まれていても、本条第1項・第2項に該当しない身体接触は一切行ってはならない。準指導員が指導を行う場合には、身体接触はいかなる形でも一切行うことができない。

## 第1項 ゆる体操初級／ゆる体操中級クラス(教室・サロン・講習会等ゆる運動の学習の場の一般総称)で行うことのできる身体接触の方法

### その1.『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』

これは同性の参加者同士が二人組になり、さすられる人(以下「受け手」)の真後ろにさする人(以下「施し手」)が立ち、両手で肩甲骨および肩甲骨の間を、受け手に衝撃やバランスを崩すような力を絶対に加えないようソフトにデリケートにさする方法を指す。

さすることのできる部位は肩甲骨および肩甲骨間(右図の破線で囲まれた範囲)のみとし、また片手でさすることは禁止する(片手でさすると空いた方の手がとっさにバランスを取るため等の理由で、胸など許可された部位以外に触れる可能性が生じるためである)



※『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』は、クラスの参加人数が奇数の場合に限り三人組で行うことができる。四人以上で組になり同時にこの方法を行うことは禁止する。

※参加者同士の身体接触が認められるのは『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』のみであり、それ以外の身体接触は行うことはできない。

### その2.『同性正指導員による指導補助接触』

正指導員が同性の参加者の体操の動作中に正しい動かし方を促すために必要最小限の範囲で手を添えたりさすったりすることを指す。

※同性間であっても参加者から指導員の身体に触れることはできない。

※男性と女性の参加者が混在する場合には、不公平感を招かない為にできる限り『同性正指導員による指導補助接触』を行わないことが望ましい。

## 第2項 ゆるウォーク初級クラスで行うことのできる身体接触の方法

その1. 第4条第1項に規定するゆる体操初級・ゆる体操中級クラスで行うことのできる方法

その2.『同性参加者間裏転子促神法』『同性参加者間ウナ打通法』

## 第3項 異性間身体接触の例外的許可

### その1. 例外的許可が認められる場合

本通達以前からの継続教室等の継続的参加者で定例的に異性間の身体接触が行われており、参加者全員が望んでいる状況が継続しているクラスで、かつ今後も絶対にセクシュアル・ハラスメント問題が起きないよう継続的に注意を払い続けることが可能な場合に限り、ゆる体操クラスでは『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』、ゆるウォーククラスでは『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』『同性参加者間裏転子促神法』『同性参加者間ウナ打通法』を異性間で行うことを、例外的に許可するものとする。

例外的に異性間身体接触を許可されたクラスでは異性間身体接触によりセクシュアル・ハラスメント問題が起きた場合は、指導員および当事者が一切の責任を負うものとする。

### その2. 例外的許可クラスにおける新規参加者への対応

例外的に異性間身体接触を許可されたクラスでは、参加希望者が異性間身体接触に同意する署

名・捺印のある規約つき参加申込書を指導員に提出した場合のみ、新規参加することができる。

#### 第4項 身体接触が認められない場合

ゆる運動の単発指導では同性間、異性間を問わずいかなる場合も身体接触は一切行うことができない。また準指導員が指導を行う場合には、身体接触はいかなる形でも一切行うことができない。

(参加申込書等)

#### 第5条

##### 第1項 参加申込書の提出および内容

指導員と参加者間の権利義務関係を明確にするために、協会は規約つき参加申込書を作成し、指導員が利用できるよう用意しているが、規約つき参加申込書を利用するかどうか、即ち参加者に提出させるか否か、および参加申込書内の参加者個人情報の記載項目(捺印の有無を含む)の選択改変については、各指導員の判断に任せるものとする。その結果生ずる一切の問題・事故・事件については、各指導員が全ての責任を負うものとし協会は一切免責される。

##### 第2項 参加規約改変の禁止

本条第1項の規定に基づき指導員が規約つき参加申込書中の参加者個人情報の記載項目を選択改変した上で参加者に提出させる場合においても、参加規約に改変を加えることは一切禁止する。

##### 第3項 指導員の判断

指導員は参加希望者からの規約つき参加申込書の提出の有無に関わらず、病気・障害のある参加希望者の場合本当に危険がないか、事故を招くことがないかどうかを慎重に検討した上で許可・不許可を判断しなければならない。

##### 第4項 救護義務

指導員は、指導活動中、参加者の体調や健康状態の悪化する事態が現実起こった場合、人道的・法的な理由により、救護等の措置を行わなければならない。

(配慮義務)

#### 第6条

指導員は参加希望者からの規約つき参加申込書の提出の有無に関わらず、指導活動中参加者の心身の状態や運動能力に気を配り、体操の選択と実行のさせ方の強度・回数・時間などが参加者に適合しているかどうかを判断し、無理や問題・危険・事故・事件等が生じないよう、積極的な声かけを含めた確な配慮に努めなければならない。

(指導活動に支障を来す可能性のある者の参加制限)

#### 第7条

指導員は、指導活動の進行に支障を来す可能性のある者、他の参加者や指導員に不快感を及ぼしたり他の参加者の円滑な学習活動を阻害したりする可能性のある者、それらの可能性が現実化している者、ゆる運動の指導現場で他の参加者や指導員に伝染するおそれのある伝染性の疾患にかかっている者が参加者となることを、自らの判断により制限することができる。この判断および判断より生ずる結果については指導員自身が一切の責任を負うものとする。

(参加者の名誉・人格・快適性の保証)

第8条

指導員は参加者の名誉や人格を傷つけてはならない。参加者が快適に活動を継続できるようにしなければならない。

(子供連れの教室参加)

第9条

有償の教室・単発指導は所定の入会金および月謝等を納めている会員のみが参加する権利を持っている場であり、会員以外は原則として入ることができない。

ただし下記の(1)(2)に相当するケースで担当指導員が許可した場合のみ参加者の子供を教室内に同伴できるものとする。

(1) 子供を預ける予定でいて、預かり先にトラブルが発生して預ける先が急になくなってしまったなどの、緊急避難的な場合。

(2) 妊娠中に教室に参加していてその後出産し、生まれた子供を教室の仲間に披露するために初めて連れて来る場合。

無償の教室等では、子供連れの参加は指導員が自らの責任において判断裁量するものとする。

(活動空間を使用する責任者としての一般的な義務・責任)

第10条

指導員は指導活動中、活動空間を使用する責任者としての一般的な注意義務および参加者に対する一般的な監督責任を負う。(これには地震・火災などの災害時における避難誘導義務も含まれるので、指導員は普段から準備対策を練ることが必要である。)

(医療・介護従事者等によるゆる運動の利用に関する特例)

第11条

医療・介護従事者及びそれに準ずる者が指導員資格を取得してゆる運動を利用しようとする場合の身体接触行為については、医療・介護現場での法令・規則・慣例に従って当該指導員自身の判断と責任において行うものとし、本規則の規制を受けないものとする。協会、運動総研、高岡英夫は、この場合において起きる一切の問題・事故・事件について免責される。

(幼児保育・幼児教育現場でのゆる運動の利用に関する特例)

第12条

幼児保育・幼児教育に携わる者が指導員資格を取得してゆる運動を利用しようとする場合の身体接触行為については、幼児保育・幼児教育現場での法令・規則・慣例に従って当該指導員自身の判断と責任において行うものとし、本規則の規制を受けないものとする。従って協会、運動総研、高岡英夫は、この場合において起きる一切の問題・事故・事件について免責される。

(運動総研指導活動における特例)

第13条

運動総研が主催したり指示する指導活動においては、指導員は原則として本規則等協会の定める規則に従うものとし、運動総研より格別の指示があった場合には運動総研からの指示を優先させるものとする。

(協会および運動総研、高岡英夫の免責)

第14条

第1項 指導員が本規則に違反した場合、協会は指導員の活動より生ずる一切の問題・事

故・事件について免責される。また運動総研、高岡英夫はその主催する活動中においてその格別の指示が原因となって問題・事故・事件が起きた場合を除き、いかなる場合にも協会及び指導員の活動より生ずる一切の問題・事故・事件について免責される。

第2項 協会は指導員がその自由意志で行う指導活動においては、指導員に対し、指導員資格の保証、使用目的への適合性の保証、商業性の保証、使用結果についての的確性や信頼性の保証、第三者の権利侵害及び瑕疵担保義務も含め、いかなる責任も一切負わない。協会がこれらの可能性について事前に知らされていた場合も同様とする。ただし協会の命令・指示下での指導活動においてはこの限りではない。

第3項 運動総研、高岡英夫は協会および指導員に対し、指導員資格の保証、使用目的への適合性の保証、商業性の保証、使用結果についての的確性や信頼性の保証、第三者の権利侵害及び瑕疵担保義務も含め、いかなる責任も一切負わない。運動総研、高岡英夫がこれらの可能性について事前に知らされていた場合も同様とする。

(協会会員)

第15条

第1項 ゆる体操正指導員は義務ではないが協会正会員となるよう努力することを要する。ゆる体操準指導員・準指導助手は協会正会員もしくは賛助会員となるよう努力することが期待される。

第2項 指導員は協会正会員・賛助会員を増やすよう努力することを要する。

(協会業務料金)

第16条

指導員は下記の表記載の業務を協会に依頼する場合、表に記載した金額を協会に支払うものとする。

業務の種類		料 金	
		正会員でない 指導員	正会員たる 指導員
相談対応 * 1	電子メール／ファクス	1回答500～2,000円	全額免除
	電話	通話時間1分あたり 100～200円	
	電子メール／ファクス＋電話	1回答500～2,000円 ＋通話時間1分あたり 100～200円	
開講事務代行 * 2		1教室につき30,000円	
写真貸出	※有償指導の場合 * 3	1点につき2,000円(当年度8月31日まで有効とする)	
	※無償指導の場合 * 4	無料	

ホームページ掲載／削除	1件につき500円	全額免除
-------------	-----------	------

\* 1.相談業務は指導行為が有償か無償であるかを問わず有料とする(ただし正会員たる指導員は全額免除)。無償指導行為の場合は表中の最低料金を適用するものとする。

\* 2.「開講事務代行」に含まれる業務

貸出写真の送付、広告用文章の送付・校正、開講条件(教室広さ・設備・最低開講人数・開講曜日時間)の折衝。※参加申込書提出についての説明及び交渉は開講事務代行に含まれない。

\* 3.カルチャースクール教室の新規開設時に写真を貸出する場合も同額を支払うこととし、募集実施後参加者が集まらず開講に到らなかった場合も返金はしないものとする。

\* 4.無償指導とは指導料が無償のものを指し、「指導料が無償で交通費のみ支給を受ける」場合を含む。

\* 有料業務は行う度に協会より指導員にその回の料金を通知することとし、毎月1回、20日締めとし30日までに請求額を電子メール・ファクスまたは郵便にて通知する。指導員は翌月10日までに請求額を協会に納入することとする。

本規則の内容は指導員が承認するか否かに関わらず2010年2月5日より施行する。

\* 参考事項

1. 他者著作物の無断使用

高岡英夫、運動総研、協会の著作物あるいは出版社・放送局などの著作物を無断で使用すると、著作権法違反となり刑事告発の対象となる。

2. 無理・危険・問題・事故・事件の別

これらは下記のように区別される。

無理…事態が危険・問題にも到っていないが適切でない状態

危険…事態が潜在的に事故・事件に向かっているが未然の状態

問題…事故・事件が軽微な段階に留まっている状態

事故…ケガ、病気の発症、物品・設備の損壊などが現実化した状態

事件…事故や権利侵害等の責任の所在や原因が問われている状態

(ゆる運動指導員規則その2 以上)

指導員規則付属資料1.規則別表

表1. 指導員資格の種類と試験範囲		実技試験範囲	筆記試験範囲となる課題図書冊数累計	筆記試験範囲となるゆるメカニズム講座	受験対策として奨励する運動総研主催講座・教室*1
ゆる体操 正指導員上級	1st Grade	中級の内容 +さらに高度な学習内容	13冊	第一～第七 教程	下記に加え、 身体意識/ 身体能力中級講座
	2nd Grade		12冊		
	3rd Grade		11冊		
	4th Grade		10冊		
ゆる体操 正指導員中級	1st Grade	初級の内容 +玉ゆる、ゆるゆる歩き +メカニズムに基づく指導	9冊	第一～第五 教程	下記に加え、 身体意識/ 身体能力初級講座
	2nd Grade		8冊		
	3rd Grade		7冊		
	4th Grade		6冊		
ゆる体操 正指導員初級	1st Grade	2009年版指導者用DVD収録パーツ+ 2009年発表2パーツ 計106パーツ	5冊	第一～第三 教程	ゆる体操 能力開発道場
	2nd Grade		4冊		
	3rd Grade		3冊		
	4th Grade		1冊		
ゆる体操 準指導員	1級	準指導員パーツ一覧表 掲載の51パーツ	なし	なし	ゆる体操 入門セミナー/ ゆる体操 初級教室等
	2級	準指導員パーツ一覧表 掲載の32パーツ			
ゆる体操準指導助手					

\*1 必須ではないが受講を奨励している。

表2. 講座料・受験料・指導員の義務		指導員養成講座 講座料 *2	指導員資格試験 受験料 *養成講座料は 含まない	登録費 (IDカード制作発行 費)	掲示型 指導資格認定証 制作発行費	ノウハウ 料	試験 受験 義務
ゆる体操 正指導員上級	1st Grade	20,000円 *5人以上で開催	20,000円 *5人以上で開催	年額 2,000円 (IDカードは年度末 まで有効)	1枚2,000円 (年度末まで有効)	一部 納入免除	2年間に 1回以上 指導員 資格試験 を受験す る
	2nd Grade						
	3rd Grade						
	4th Grade						
ゆる体操 正指導員中級	1st Grade	10,000円 *10人以上で開催	10,000円 *10人以上で開催	年額 2,000円 (IDカードは年度末 まで有効)	1枚2,000円 (年度末まで有効)	全額 納入免除	2年間に 1回以上 指導員 資格試験 を受験す る
	2nd Grade						
	3rd Grade						
	4th Grade						
ゆる体操 正指導員初級	1st Grade	5,000円 *20人以上で開催	5,000円 *20人以上で開催	年額 2,000円 (IDカードは年度末 まで有効)	1枚2,000円 (年度末まで有効)	全額 納入免除	2年間に 1回以上 指導員 資格試験 を受験す る
	2nd Grade						
	3rd Grade						
	4th Grade						
ゆる体操 準指導員	1級	養成講座と試験を併せて行う。 講座料+試験料 5,000円 *20人以上で開催					
2級							
ゆる体操準指導助手							

\*2 単発、半日で行う。

表3. 規制		売上上限額 ／ 教室上限数	継続指導 上限人数 (1教室の)	継続指導 受講料上限 額 参加者1人1 時間あたり	単発指導 上限人数 (1会場あた り)	単発指導 報酬上限額 (1時間あたり)
ゆる体操 正指導員上 級	1st Grade	規制無	35人	6,000円	600人	20万円
	2nd Grade					
	3rd Grade					
	4th Grade					
ゆる体操 正指導員中 級	1st Grade		30人	4,000円	300人	15万円
	2nd Grade					
	3rd Grade					
	4th Grade					
ゆる体操 正指導員初 級	1st Grade		25人	2,500円	100人	10万円
	2nd Grade					
	3rd Grade					
	4th Grade					
ゆる体操 準指導員	1級	20人	2,000円	50人	5万円	
ゆる体操 準指導員	2級			25人	25,000円	
ゆる体操準指導助手		-	-	-	-	-

指導員規則付属資料2.継続指導給与ガイドライン

継続指導で雇用される場合の給与							
固定制						歩合制	
受講人数1人～20人まで			20人を超える場合、人数に応じて				
時給表示 (円/時)	分給表示 (円/分)	分級表示 (単位:円、受講生1人1分あたり)					
			初級 21～100人	中級 21～100人	上級 21～100人	101人～	
ゆる体操正指導員 上級1stGrade	2,940～9,600	49～160	0.2～0.9	0.2～1.0	0.2～1.1	101人～	30%～40%
ゆる体操正指導員 上級2ndGrade	2,820～8,400	47～140				21～100人の 半額	
ゆる体操正指導員 上級3rdGrade	2,700～7,800	45～130					
ゆる体操正指導員 上級4thGrade	2,580～7,200	43～120					
			初級 21～100人	中級 21～100人		101人～	30%～40%
ゆる体操正指導員 中級1stGrade	2,460～6,600	41～110	0.2～0.7	0.2～0.8	—	21人～100人の 半額	
ゆる体操正指導員 中級2ndGrade	2,340～6,000	39～100					
ゆる体操正指導員 中級3rdGrade	2,220～5,400	37～90					
ゆる体操正指導員 中級4thGrade	2,100～4,800	35～80					
			初級 21～100人			101人～	30%～40%
ゆる体操正指導員 初級1stGrade	1,980～4,200	33～70	0.2～0.5	—	—	21人～100人の 半額	
ゆる体操正指導員 初級2ndGrade	1,860～3,600	31～60					
ゆる体操正指導員 初級3rdGrade	1,740～3,000	29～50					
ゆる体操正指導員 初級4thGrade	1,620～2,520	27～42					
ゆる体操準指導員 1級	1,380～2,040	23～34					30%～40%
ゆる体操準指導員 2級	1,200～1,740	20～29					

下記の文章をモデルとする。下記の文章に一部改変を加えて使用することができる。

- 1.「プらぷら」「フワーッ」と出す声は自然な呼吸法に、無理のない動きは体をほぐすやさしいストレッチになっています。そして楽しい指導は気持ちのリラックスをもたらします。体操だからと身構える必要はありません。初めての方もご心配なく、生徒さんをゆるませるゆる体操指導員が丁寧に指導します。
- 2.柔らかい動きで体をやさしくほぐします。体を無理に伸ばしたり曲げたりしませんので、しばらく運動から遠ざかっていた方、普段の運動の習慣がない方でも大丈夫です。一見簡単な体操ですが、考え抜かれたプログラムにより、内臓の働きを活発にして全身の新陳代謝を高め、自然に姿勢が真っ直ぐになるので、見違えるほど若返ります。
- 3.体操は日々進化しています。どうしたら「やさしい動きで、ムリなく、がんばることなく」体操の効果だけをいっとこ取りできるのか、そこを研究し尽くしてゆる体操は作られました。まさに運動音痴、運動嫌いの方にも易しく取り組める体操法。笑い呼吸法、そして声を出しながら行う動きがポイントです。
- 4.声を出しながらやさしく体をほぐします。体のコリやゆがみが取れ、健康・ダイエットに高い効果があります。
- 5.体をゆるめると心もゆるむ。健康・美容と気持ちのリラックスを同時に達成します。笑いが広がる楽しい体操で運動不足を解消。覚えたらきつとついつい自宅でも続けてしまいますよ
- 6.「お産の時にも産前産後の体のケアにも、ゆる体操が効果を発揮する」お産のプロフェッショナル＝医師・助産師さんたちがゆる体操をそう評価し、各地の助産所等で取り入れる動きが広がっています。ゆる体操の安全性と心地よさが共感を得ているからでしょう。ストレス、体のコリ・痛み、運動不足に悩む全ての方にとって、ゆる体操は大きな癒しとストレス解消効果をもたらします。
- 7.ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術などのエッセンスを取り入れて独自に開発されたやさしい体操です。心と体の若返りをめざします。
- 8.「テレビや雑誌で見たことはあるけど、どうやれば良いのか、今ひとつわからなかった」という方にうれしいお知らせ。ゆる体操を研究開発した運動科学総合研究所で訓練を積み、難関の試験を通過してゆる体操指導員となった講師が、責任を持って指導します。
- 9.「こんなにカンタンで、楽な体操なのに、こんなに気持ち良くなるなんて・・・」と大評判、行政機関も採用していて、雑誌・テレビでも多数紹介されている各方面注目の体操法です。
- 10.気持ちよく声を出したり笑ったりしながら、体をゆるめほぐしていく体操法です。体のコリやこわばり、ゆがみが取れ、健康回復・ダイエットに高い効果があります。呼吸法やヨガ、気功法、ストレッチ、武術などのエッセンスを取り入れ、独自の擬態語運動法を加味してつくられています。
- 11.行政機関による住民健康増進計画に採用され、大学研究機関による実験で「健康効果あり」と判定されています。気軽にできて心も体も若返る、新時代の体操法。

以上

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： <a href="http://www.bookservice.jp">http://www.bookservice.jp</a> 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： <a href="http://www.bookservice.jp">http://www.bookservice.jp</a> 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	

指導員規則付属資料6. ゆる体操準指導員パーツ体操一覧表

運動科学総合研究所

体操区分	体操名称	2級	1級	備考
立ちゆる	手首プラプラ体操	○	○	
立ちゆる	肘クン体操	○	○	
立ちゆる	肩ユツタリ回し体操	○	○	
立ちゆる	肩こりギュードサー体操	○	○	
立ちゆる	目ユルユル体操	○	○	
立ちゆる	肩甲骨モゾモゾ体操	○	○	
立ちゆる	胸フワ背フワ体操	○	○	
立ちゆる	脇フワモゾモゾ体操	○	○	
立ちゆる	Vゾーン体操	○	○	
立ちゆる	踵クルクル体操	○	○	
立ちゆる	腰クネクネ体操	○	○	
立ちゆる	足ネバネバ歩き	○	○	
立ちゆる	魚クネクネ体操	○	○	
立ちゆる	いるかクネクネ体操	○	○	
立ちゆる	片ひざ休みもも裏スリスリ体操	○	○	
立ちゆる	腕プラーンおじぎ体操	○	○	
椅子ゆる	腕ささえ腰モゾモゾ体操	○	○	
椅子ゆる	太腿ユツタリ開閉体操	○	○	
椅子ゆる	座り脚スリスリ体操	○	○	
椅子ゆる	背もたれ首モゾモゾ体操	○	○	
椅子ゆる	坐骨モゾモゾ座り	○	○	
息ゆる	お腹ペコポコ体操	○	○	
寝ゆる	股関節スリスリ気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	足足スリスリ気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	腰モゾモゾ体操	○	○	
寝ゆる	首ゴロゴロ体操	○	○	
寝ゆる	伸びアーッ体操	○	○	
寝ゆる	すねプラプラ体操	○	○	
寝ゆる	ひざゴゾゴゾ体操	○	○	
寝ゆる	ひざひざクルクル気持ちよーく体操	○	○	
寝ゆる	股関節グニュー引きつけ体操	○	○	
座ゆる	足首クロス気持ちよーく体操	○	○	
立ちゆる	上腕ジョワーン体操		○	
立ちゆる	ウッススリスリ体操		○	
立ちゆる	肩ユツサユツサ体操		○	
立ちゆる	脳ジャブジャブ体操		○	
立ちゆる	上腹フワ下背フワ体操		○	
立ちゆる	下腹フワ腰フワ体操		○	
立ちゆる	水平スイスイ体操		○	
立ちゆる	まといフワーリ体操		○	
立ちゆる	足パタパタ体操		○	
立ちゆる	足モジモジ体操		○	
立ちゆる	つま先クルクル体操		○	
立ちゆる	腰割りスリスリ気持ちよーく体操		○	
立ちゆる	しゃがみ背腰ダラー体操		○	
立ちゆる	腕ささえ背ノビノビ体操		○	※
立ちゆる	全身ノビノビその場歩き		○	※
息ゆる	息ハートロトロ体操		○	
息ゆる	股キュートロトロ体操		○	
寝ゆる	足ヤダヤダ体操		○	
座ゆる	足首重ねスリスリ気持ちよーく体操		○	

・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。

・参考教材  
「2009年版指導者用ゆる体操DVD2枚組」(104パーツ収録、運動科学総合研究所刊)が参考教材となります。  
購入申込先:ブックサービス  
電話03-6739-0711またはインターネット

・ゆる体操開発者:  
運動科学総合研究所 所長 高岡 英夫

◆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りますので、充分ご準備ください。  
過去に一部の試験で実施していた「筆記試験追試」制度は2011年3月より廃止となりました。

※の体操は、収録DVD発売後に、試験範囲に含まれます。

改訂規則施行にあたり下記の通り補足します。

### 1.カルチャースクール等に対する規約つき参加申込書の説明

本規則施行後、カルチャースクールで教室を開講している、もしくは開講しようとする指導員(正指導員・準指導員・準指導助手の総称)で、参加者に参加申込書を提出していただく方針をとる指導員は、各自の判断でカルチャースクールに連絡を取り、改訂規則施行によりご参加者に参加申込書に記入していただくことになったことを説明してください。

この仕事は、カルチャースクールと契約を結び講習料を得ている、または得ようとする各指導員が責任をもって行うべきものであり、ノウハウ料・管理費を徴収していない協会がこの仕事の助力をすることはできない状況にあります。しかるに今回は初めてのことであり、指導員の皆さんを応援するため、協会からの説明文書(『改訂規則施行と参加申込書の提出について』)を作成しました。

指導員は各自の判断に基づき、この説明文書を用いてカルチャースクールに説明をしてください。「私はよく分かりませんので詳しいことは直接日本ゆる協会に問い合わせてください」などの説明をすることは、厳に禁じます。

今般の規則改訂は『ご参加者・指導員・カルチャースクール等主催者・日本ゆる協会・運動総研等関係者が相互の権利義務関係を明確にし、その上で確固たる信頼・協力関係を結び、発生し得る危険・問題・事故・事件を最大限予防すること』を目的として実施されたものであり、関係者が徒に責任回避を図ることが目的なのではありません。このことをよくご理解ください。

### 2.参加申込書の使用／不使用およびご参加者個人情報記載項目の選択改変について

指導員と参加者間の権利義務関係を明確にするために、協会は規約つき参加申込書を作成し指導員が利用できるよう用意していますが、規約つき参加申込書を利用するかどうか即ち参加者に提出いただくか否か、および参加申込書内の参加者個人情報の記載項目(捺印の有無を含む)の選択改変については各指導員の判断に任せることとします。その判断の結果生ずる一切の問題・事故・事件については各指導員が全ての責任を負うこととなり協会は一切免責されますので、十分ご留意ください。

### 3.参加申込書の保管と提出

提出を受けた参加申込書は、指導員自身が厳重に保管しなければなりません。またカルチャースクール内で教室を開講している場合には、参加申込書コピーをカルチャースクールに提出することも必要です。

#### 4. 参考情報:運動総研の今後の対応について

##### ・運動総研からの派遣指導

運動総研が外部から委託を受け、指導員を派遣して単発の指導を行う場合は、指導の際参加申込書提出に代わる口頭での確認作業を行うこととしています。

文例:『これからゆる体操を行います。ご参加の皆さんは、ここで行われるそれぞれの体操がご自身の心身の状態にとって適切であるか、危険はないかどうかをご自身の責任で判断し、その体操を休んだり、動きを軽減するなどの工夫をして、危険を招かないようにしてください。このことにご同意いただける方はこの場にお残りください。ご同意いただけない方は、大変申し訳ありませんが、ご退出くださるようお願い申し上げます。』

#### 5.指導員からの相談対応業務・ホームページ掲載業務の有料化について

現在日本ゆる協会は、登録費(実質はIDカード制作発行費)を徴収しているのみで、管理費は徴収しておらず、管理業務を行うことができない状況にあります。改訂規則施行と同時に、指導員の皆さんからの相談対応業務、協力は有料とします(ただし正会員たる指導員には、一部の業務で費用の免除制度があります)。

料金の詳細は「ゆる運動指導員規則その2」第16条をご参照ください。

6.2009年8月発表「腕ささえ背ノビノビ体操」「全身ノビノビその場歩き」収録のDVDの発売時期は日本ゆる協会HPにて告知いたします。

以上

# 参加規約の内容



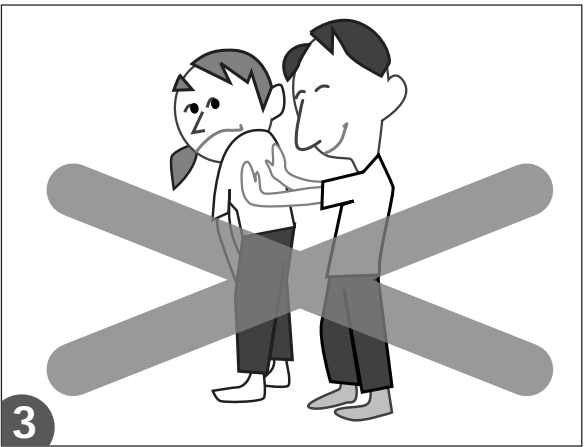
体操がご参加者にとって危険でないか、ご自身で判断の上、調節していただきます。



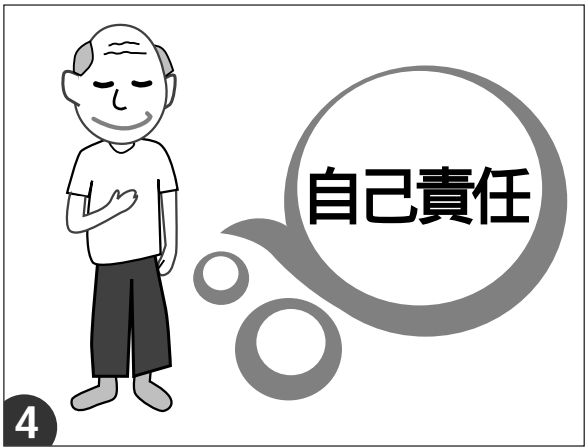
指導員の判断により、教室の進行に支障を来たす可能性のある方等の参加を制限することがあります。



正指導員が指導を行う場合に限り同性間でこれらの方法でのみ身体接触を行うことがあり得ます。



異性間の身体接触は一切できません。



指導中に起こった事故等について、指導者の不注意・怠慢による場合を除いて自分自身で責任を負います。

## 参加規約

### (参加者の判断と調節)

1. 参加者は、本クラスで行われるそれぞれの体操がご自身の心身の状態にとって危険かどうか自身の責任で判断し、その体操を休んだり、動きを軽減するなどの工夫をして、危険を招かないようにしなければならない。

### (参加制限)

2. 指導活動の進行に支障を来す可能性のある者、他の参加者に不快感を及ぼしたり他の参加者の円滑な学習活動を阻害したりする可能性のある者、それらの可能性が現実化している者、他の参加者や指導員に伝染するおそれのある伝染性の疾患にかかっている者は、指導員の判断により参加を制限されることがある。指導員が参加を制限することが望ましいと判断した場合は、指導員の指示に従い該当する参加者はすみやかにその場を退場しなければならない。該当する参加者はそのことについて指導員に異議や権利侵害を申し立てることはできない。

### (セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とした身体接触の制限)

3. (1) 本クラスでは、指導員と参加者間、参加者同士間に関わらず、一切の異性間の身体接触を行うことができない。ただし正指導員が指導を行う場合で同性参加者間に限り、(2)に規定する方法でのみ身体接触を行うことがあり得る。準指導員が指導を行う場合には身体接触はいかなる形でも一切行うことができない。

参加者が身体接触を拒否したい場合には、活動開始前に指導員にその旨を伝え、その上で具体的に身体接触が行われる場面では、指導員と周囲の参加者に対し明確にその意志が伝わるように、拒否あるいは退避をしなければならない。

### (2) 各クラスで行われ得る身体接触

ゆる体操初級 / ゆる体操中級クラス

a. 『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』

これは同性の参加者同士が二人組になり、さすられる人(以下「受け手」)の真後ろにさする人(以下「施し手」)が立ち、両手で肩甲骨および肩甲骨の間を、受け手に衝撃やバランスを崩すような力を絶対に加えないようソフトにデリケートにさする方法を指す。片手でさすることは禁ずる。

b. 『同性指導者による指導補助接触』

指導者が同性の参加者の体操の動作中に正しい動かし方を促すために手を添えたりさすったりすることを指す。

同性間であっても参加者から指導者の身体に触れることはできない。

ゆるウォーク初級教室

ゆる体操初級 / 中級クラスのa.b.の方法に加えて 『同性間ウナ打通法』

『同性間裏転子促伸法』

### (自己責任)

4. 参加者は本クラス内で生ずる自身に関わる一切の問題、事故、事件について、それらが指導員の不注意・怠慢により生じたものでない限り、自身で責任を負い、指導員を免責するものとする。

### (個人情報の保護)

5. 参加申込書提出にあたって知り得た個人情報については、教室開設スクールへの提出の他は参加者への連絡および指導を行うにあたっての基礎情報としてのみ用いられ、外部への漏えい等のないよう、指導員が厳重に管理するものとする。

# ゆる体操

にご参加される方へのお願い

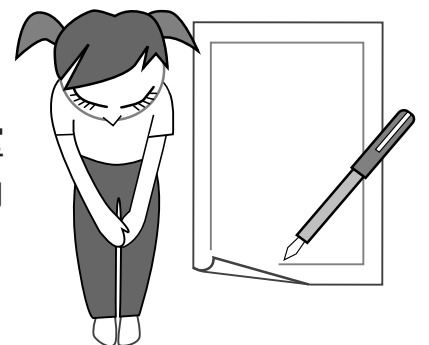
／ゆるウォーク



ゆる体操で  
健康に!

この教室では、ゆる体操／ゆるウォークで明るく健康的な毎日を送っていただくことを目指してレッスンをを行います。

指導員とご参加者の皆様が信頼・協力関係をもって教室を進めていくため、参加規約をよくお読みいただき、内容をご理解下さい。



参加申込書1

参加規約

(参加者の判断と調節)

1. 参加者は、本クラスで行われるそれぞれの体操がご自身の心身の状態によって危険であるかどうかご自身の責任で判断し、その体操を休んだり、動きを軽減するなどの工夫をして、危険を招かないようにしなければならない。

(参加制限)

2. 指導活動の進行に支障を来す可能性のある者、他の参加者に不快感を及ぼしたり他の参加者の円滑な学習活動を阻害したりする可能性のある者、それらの可能性が現実化している者、他の参加者や指導員に伝染するおそれのある伝染性の疾患にかかっている者は、指導員の判断により参加を制限されることがある。

指導員が参加を制限することが望ましいと判断した場合は、指導員の指示に従い該当する参加者はすみやかにその場を退場しなければならない。該当する参加者はそのことについて指導員に異議や権利侵害を申し立てることはできない。

(セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とする身体接触の制限)

3. (1) 本クラスでは指導員と参加者間、参加者同士間に関わらず一切の異性間の身体接触を行うことができない。正指導員が指導を行う場合に限り(2)に規定する方法でのみ身体接触を行うことがあり得る。準指導員が指導を行う場合には身体接触はいかなる形でも一切行うことができない。

参加者が身体接触を拒否したい場合には、活動開始前に指導員にその旨を伝え、その上で具体的に身体接触が行われる場面では、指導員を含む周囲の参加者に対し明確にその意志が伝わるように、拒否あるいは退避をしなければならない。

(2) 各クラスで行われ得る身体接触

ゆる体操初級/ゆる体操中級クラス

a. 『同性参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』

これは同性の参加者同士が二人組になり、さすられる人(以下「受け手」)の真後ろにさする人(以下「施し手」)が立ち、両手で肩甲骨および肩甲骨の間を、受け手に衝撃やバランスを崩すような力を絶対に加えないようソフトにデリケートにさする方法を指す。片手でさすることは禁ずる。

b. 『同性正指導員による指導補助接触』

これは正指導員が同性の参加者の体操の動作中に正しい動かし方を促すために必要最小限の範囲で手を添えたりさすったりすることを指す。

※異性の参加者に対し指導補助接触を行うことはできない。

※同性間であっても参加者から指導員の身体に触れることはできない。

ゆるウォーク初級教室

ゆる体操初級/中級クラスの a.b.の方法に加えて

『同性参加者間ウナ打通法』『同性参加者間裏転子促神法』

(自己責任)

4. 参加者は本クラス内で生ずる自身に関わる一切の問題、事故、事件について、それらが指導員の不注意や怠慢により生じたものでない限り、自身で責任を負い、指導員を免責するものとする。

(個人情報)

5. 参加申込書提出にあたって知り得た個人情報は、所属スクールへの提出の他は参加者への連絡および指導を行うにあたっての基礎情報としてのみに用いられ、外部への漏えい等のないよう、指導員が厳重に管理するものとする。

以上

(提出先指導員氏名) \_\_\_\_\_ 殿

参加申込書

私は上記規約第1項～第5項の全ての内容に同意した上で参加を申し込みます。

お名前: \_\_\_\_\_ 印 記入日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ふりがな: \_\_\_\_\_ 生年月日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ご住所: 〒 \_\_\_\_\_

ご自宅電話番号: \_\_\_\_\_

携帯電話または昼間の連絡先電話番号: \_\_\_\_\_

メールアドレス: \_\_\_\_\_

緊急連絡者名及び電話番号: (名前) \_\_\_\_\_

(電話番号) \_\_\_\_\_

以上

参加申込書2（指導員規則その2.第3条第3項「例外的許可」のケースで使用するもの）

参加規約

（参加者の判断と調節）

1. 参加者は、本クラスで行われるそれぞれの体操がご自身の心身の状態にとって危険であるかどうかご自身の責任で判断し、その体操を休んだり、動きを軽減するなどの工夫をして、危険を招かないようにしなければならない。

（参加制限）

2. 指導活動の進行に支障を来す可能性のある者、他の参加者に不快感を及ぼしたり他の参加者の円滑な学習活動を阻害したりする可能性のある者、それらの可能性が現実化している者、他の参加者や指導員に伝染するおそれのある伝染性の疾患にかかっている者は、指導員の判断により参加を制限されることがある。

指導員が参加を制限することが望ましいと判断した場合は、指導員の指示に従い該当する参加者はすみやかにその場を退場しなければならない。該当する参加者はそのことについて指導員に異議や権利侵害を申し立てることはできない。

（セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とする身体接触の制限）

3. (1) 本クラスでは、正指導員が指導を行う場合に限り(2)に示す方法でのみ身体接触が行われることがあり得る。準指導員が指導を行う場合には身体接触はいかなる形でも一切行うことができない。

参加者が身体接触を拒否したい場合には、活動開始前に指導員にその旨を伝え、その上で具体的に身体接触が行われる場面では、指導員を含む周囲の参加者に対し明確にその意志が伝わるように、拒否あるいは退避をしなければならない。

(2) 各クラスで行われ得る身体接触

ゆる体操初級／ゆる体操中級クラス

a. 『参加者間立位背後両手肩甲骨ソフトさすり』

これは参加者同士が二人組になり、さすられる人（以下「受け手」）の真後ろにさする人（以下「施し手」）が立ち、両手で肩甲骨および肩甲骨の間を、受け手に衝撃やバランスを崩すような力を絶対に加えないようソフトにデリケートにさする方法を指す。片手でさすることは禁ずる。

b. 『同性正指導員による指導補助接触』

これは正指導員が同性の参加者の体操の動作中に正しい動かし方を促すために必要最小限の範囲で手を添えたりさすったりすることを指す。

※異性の参加者に対し指導補助接触を行うことはできない。

※同性間であっても参加者から指導者の身体に触れることはできない。

ゆるウォーク初級教室

ゆる体操初級教室／中級クラスの a.b.の方法に加えて

『参加者間ウナ打通法』『参加者間裏転子促神法』

（自己責任）

4. 参加者は本クラス内の活動により生ずる一切の問題、事故、事件について、それらが指導員の不注意や怠慢により生じたものでない限り、自身で責任を負い、指導員を免責するものとする。

（個人情報）

5. 参加申込書提出にあたって知り得た個人情報は、所属スクールへの提出の他は参加者への連絡および指導を行うにあたっての基礎情報としてのみ用いられ、外部への漏えい等のないよう、指導員が厳重に管理するものとする。

以上

（提出先指導員氏名）

殿

参加申込書

私は上記規約第1項～第5項の全ての内容に同意した上で参加を申し込みます。

お名前： \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_ 記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ふりがな： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ご住所：〒 \_\_\_\_\_

ご自宅電話番号： \_\_\_\_\_

携帯電話または昼間の連絡先電話番号： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_

緊急連絡者名及び電話番号：（名前） \_\_\_\_\_

（電話番号） \_\_\_\_\_

以上

### 改訂規則施行と参加申込書の提出について

平素は教室開設・運営にご協力を賜り誠にありがとうございます。

このたび当協会では、(1)指導許可範囲の明確化 (2)セクシュアル・ハラスメント問題の予防を目的とした異性間身体接触の禁止 (3)規約つき参加申込書の作成 の三つの内容を柱とした、指導員規則の大幅な改訂を行いました。

ゆる体操・ゆるウォークをはじめとするゆる運動メソッドは、あらゆる身体運動の中でも最も安全に行えるよう研究・開発された運動法です。しかしながら昨今の社会情勢を踏まえ、「教室ご参加者様」「教室主催者様」「ゆる運動指導者」「指導資格認定者たる日本ゆる協会」「メソッド開発元である運動科学総合研究所」が相互の権利義務関係を明確化し、その上で確固たる信頼・協力関係を結び、発生し得る危険・問題・事故・事件\*注1を最大限予防することを目的として、およそ3年を超える期間をかけ全国の指導員と徹底した議論を重ね、この規則を作り上げて参りました。趣旨をご理解いただきご協力を賜りますようお願い申し上げます。

規約つき参加申込書は指導員が自身の責任において回収・保管するものであり、指導員はそのコピーを貴スクールに提出する義務があります。なお記載された個人情報担当指導員本人および貴スクール以外には一切開示されません(当然のことながら日本ゆる協会、運動科学総合研究所にも一切開示されません)。

#### 【ご協力をお願いしたい事項】

指導員が別紙の規約つき参加申込書をご参加者に配布し回収することにご同意いただきますよう、お願い申し上げます。

この規約つき参加申込書配布・回収の実施に同意されるかどうかについて、別紙回答書にて20 年 月 日までに指導員にご回答をいただきますようお願い申し上げます。

#### \* 同意／不同意の判断について

ご参加者様から規約つき参加申込書をご提出いただくことによって、指導活動に関して危険・問題・事故・事件が発生する可能性を減じることができ、また万が一危険・問題・事故・事件が起きた場合も、教室主催者である貴スクールが過大な責任を負うことを避けることができます。

提出にご同意されない場合には危険・問題・事故・事件が起きた場合に貴スクールが応分の責任を負う可能性が増すことを、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

#### \* 注1. ゆる運動指導員規則ではこれらの用語を下記のように定義しています。

無理…事態が危険・問題にも到っていないが適切でない状態

危険…事態が潜在的に事故・事件に向かっているが未然の状態

問題…事故・事件が軽微な段階に留まっている状態

事故…ケガ、病気の発症、物品・設備の損壊などが現実化した状態

事件…事故や権利侵害等の責任の所在や原因が問われている状態

以上

同意書

(指導員氏名) \_\_\_\_\_ 殿

ゆる運動の指導に関して、貴殿が規約つき参加申込書をご参加者に配布し回収することに

同意します

同意しません

(いずれかの口にチェックしてください)

スクール 名称

\_\_\_\_\_

代表者氏名

\_\_\_\_\_

所在地

\_\_\_\_\_

回答日 20      年   月   日

以上