

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
1		仰向け							
	1	合掌&整体ストレッチ	1	脚ひきストレッチ					
			2	脚ふりストレッチ					
			3	脚リラックスシェイク					
	2	エレファントウォーク (象の散歩)	1	足 ウォーミングPP					
			2	ふくらはぎ PP					
			3	ひざ PC 外・内					
			4	太もも PP					
			5	股つけ根 血止め					
	3	足の6ポイント&5エネジーライン	1	足裏6ポイントTP					
			2	足裏5ラインTP&TC					
			3	足甲5ラインTP&TC					
			4	足横アーチ6ポイントTP					
			5	足リラックスPP					
	4	足ストレッチ	1	片足ストレッチ	1	ローテイト(外・内)			
					2	ツイスト(外・内)			
					3	クラック			
			2	両脚ストレッチ	1	ダウン			
					2	アップ			
					3	クロス			
			3	足リラックスPP					
	5	脚(レッグ)の3ライン インサイド	1	脚ストレッチ(脚内側)					
			2	脚PP					
			3	脚ラインTP	1	ライン1			
					2	ライン2			
					3	ライン3			
			4	脚PP					
			5	脚ストレッチ(脚内側)					
	6	脚(レッグ)の3ライン アウトサイド	1	脚ストレッチ(脚外側)					
			2	脚PP					
			3	脚ラインTP	1	ライン1			
					2	ライン2			
					3	ライン3			
			4	脚PP					
			5	脚ストレッチ(脚外側)					
	7	レック・ベントイン		両太ももPP					
				ふくらはぎ&太ももPP					
				太ももバタフライ					
	8	レック・ベントアウト	1	ふくらはぎ&太ももPP					
			2	太ももバタフライ					
			3	太ももチョップ					
	9	サイクリング (サムロー)	1	裏ももシングルTP					
			2	裏ももシングルロックFP					
			3	裏ももダブルFP					
			4	ダブルロック太ももFH					
			5	太ももゲンコツヒット					
	10	マウント・トレッキング①	1	ふくらはぎFH 交互					
			2	ふくらはぎFH 同時					
			3	ふくらはぎスクウィーズ					
			4	すねライン1外TP					
			5	すねライン1外PC					
	11	マウント・トレッキング②	1	裏太ももTP					
			2	太ももFH 交互					
			3	太ももスクウィーズ					
			4	太もも 蟹ばさみ					
			5	太もも リラックスPC					
	12	ヒップジョイントダンシング	1	股関節まわし 外・内					

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
			2	股関節ストレッチ					
			3	裏ももバタフライ					
			4	横ももストレッチ					
			5	横ももPP					
	13	レッグ・ストレートアップ	1	レッグストレートアップ 垂直					
			2	レッグストレートアップ 水平					
			3	レッグストレートアップ 斜め					
			4	脚リラックス 横					
			5	脚リラックス 正面					
2		腕と手							
	1	腕のエネジーライン インサイド	1	腕ストレッチ(腕内側)					
			2	腕PP					
			3	腕ラインTP					
			4	腕PP					
			5	腕ストレッチ(腕内側)					
	2	腕のエネジーライン アウトサイド	1	腕ストレッチ(腕外側)					
			2	腕PP					
			3	腕ラインTP					
			4	腕PP					
			5	腕ストレッチ(腕外側)					
	3	手のストレッチ	1	手もみ					
			2	手のひらロックスライド					
			3	手のひら6ポイントTP					
			4	手のひら5ライン					
			5	手の甲5ライン					
	4	手首のストレッチ	1	手首まわし 外・内					
			2	指ひっぱり					
			3	指ストレッチ					
			4	手首ストレッチ					
			5	手のひらゲンコツヒット					
	5	腕のストレッチ	1	サイドストレッチ					
			2	二の腕もみ					
			3	二の腕ゲンコツヒット					
			4	腕もみ					
			5	腕リラックス					
得点									
配点							90	90	90
得点率%									
合格基準							90%以上	80%以上	70%以上

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
3		うつ伏せ							
	1	あし(足・脚)裏ウォーミング	1	足裏ウォーミング	1	足裏FP 後ろ			
					2	足裏FP 前			
					3	足裏PP			
			2	脚裏ウォーミングPP					
			3	脚ライン3内TP					
			4	脚裏リラックスPP					
			5	足裏リラックスPP					
	2	足の6ポイント&5エネジーライン	1	足裏AR					
			2	足裏6ポイントEP					
			3	足横アーチ6ポイントDTP					
			4	足裏5ラインTP&TC					
			5	足甲5ラインTP&TC					
	3	足首ストレッチ	1	足首まわし 外・内					
			2	足首ひねり 外・内					
			3	足首プッシュ					
			4	足首ダウン					
			5	足首リラックスシェイク					
	4	レックホールディング	1	レックホールド					
			2	クロスホールドすね手根プレス					
			3	クロスレッグ裏ももPP					
			4	裏ももFP					
			5	レッグロック背中PP					
	5	背中エネジーライン	1	背中ウォーミングPP					
			2	腰3ポイントTP					
			3	背中ライン1TP					
			4	背中ライン2TP					
			5	背中リラックスPP					
	6	ボディリラクゼーション	1	坐骨ロックアームリフト					
			2	坐骨ロック上半身PP					
			3	あし裏PP					
			4	背中クロスストレッチ					
			5	背中リラックスPC					
4		座位							
	1	ショルダーウォーミングアップ	1	肩ウォーミングPP					
			2	肩TP					
			3	肩リラックスPP					
	2	キャット・アンド・ドッグ	1	背中ウォーミングPP					
			2	背中ライン1TP					
			3	背中ライン2TP					
			4	背中リラックスPP					
	3	肩こり症候群 肩コリ	1	肩甲骨ナイフハンド					
			2	肩甲骨TP					
			3	肩甲骨リラックスPC					
			4	肩AR					
			5	肩3ポイントEP					
	4	肩こり症候群 腕コリ	1	二の腕もみ					
			2	二の腕ゲンコウヒット					
			3	腕ストレッチ					
			4	前・後肩まわし					
			5	腕のばし					
	5	肩こり症候群 首コリ	1	首TP					
			2	首しぼり					
			3	首蟹ばさみ					
	6	肩こり症候群 頭コリ	1	頭ポイント① TC&TP					
			2	頭ポイント② TC&TP					

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
			3	頭ポイント③ TC&TP					
	7	シッティングスーパーストレッチ	1	胸ひらき					
			2	腰ひねり					
			3	腰KP					
			4	背中FP					
			5	背中リラックスPP					
	8	タイマッサージクロージング	1	肩もみ					
			2	チョップ					
			3	ゲンコツヒット					
			4	ブラッシュ					
得点									
配点							64	64	64
得点率%									
合格基準							90%以上	80%以上	70%以上

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
1		横向き							
	1	脚(レッグ)の3ライン インサイド	1	脚ストレッチ(脚内側)					
			2	脚PP					
			3	脚ラインTP	1	ライン2			
					2	ライン3			
			4	脚PP					
			5	脚ストレッチ(脚内側)					
	2	脚(レッグ)の3ライン アウトサイド	1	脚ストレッチ(脚外側)					
			2	脚PP					
			3	脚ラインTP	1	ライン2			
					2	ライン3			
			4	脚PP					
			5	脚ストレッチ(脚外側)					
	3	サイクリング(サムロー)	1	裏ももシングルFP					
			2	裏ももシングルロックFP					
			3	裏ももダブルFP					
			4	ダブルロック太ももFH					
			5	太ももゲンコツヒット					
	4	ヒップの△3エネジーポイント	1	ヒップウォーミングPC					
			2	エネジーポイント①TC&TP					
			3	エネジーポイント②TC&TP					
			4	エネジーポイント③TC&TP					
			5	ヒップリラックスPC					
	5	背中エネジーライン	1	背中ウォーミングPP					
			2	腰3ポイントDTP					
			3	背中ライン1TP					
			4	背中ライン2TP					
			5	背中リラックスPP					
	6	腕のエネジーライン インサイド	1	腕ストレッチ(腕内側)					
			2	腕PP					
			3	腕ラインTP					
			4	腕PP					
			5	腕ストレッチ(腕内側)					
	7	腕のエネジーライン アウトサイド	1	腕ストレッチ(腕外側)					
			2	腕PP					
			3	腕ラインTP					
			4	腕PP					
			5	腕ストレッチ(腕外側)					
	8	手のストレッチ	1	手もみ					
			2	手のひらロックスライド					
			3	手のひら6ポイントTP					
			4	手のひら5ライン					
			5	手の甲5ライン					
	9	手首のストレッチ	1	手首まわし 外・内					
			2	指ひっぱり					
			3	指ストレッチ					
			4	手首ストレッチ					
			5	手のひらゲンコツヒット					
	10	腕のストレッチ	1	サイドストレッチ					
			2	二の腕もみ					
			3	二の腕ゲンコツヒット					
			4	腕もみ					
			5	腕リラックス					
	11	腰のストレッチ	1	腰ツイスト ソフトorハード	1	ソフト			
					2	ハード			
			2	腰KP or 腰PP	1	ソフト			

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
					2	ハード			
			3	裏ももKP					
			4	太ももゲンコツヒット					
			5	腰フットローリング					
2		オーバーヘッド							
	1	レックオーバーヘッド	1	片脚ストレッチ					
			2	足裏AR					
			3	足裏6ポイントEP					
			4	脚裏ゲンコツヒット					
			5	裏ももPP					
	2	ゴーツーシッティング	1	背中ストレッチ					
			2	裏ももライディング					
			3	足サワディー					
			4	骨盤ストレッチ					
			5	座位へ					
3		お腹マッサージ							
	1	おなかマッサージ	1	お腹ウォーミングPC					
			2	お腹9ポイントPP					
			3	お腹リラックスPC					
			4	お腹6ポイントTP					
			5	お腹リラックスPC					
	2	アッパーボディリラクゼーション	1	腰FH					
			2	サイドFC or PC					
			3	大胸筋FC					
			4	大胸筋PP					
			5	肩FH					
4		フェイスマッサージ							
	1	ソウボウ筋マッサージ	1	肩マッサージ	1	肩PP			
					2	肩TP			
					3	肩FH&FC			
			2	首マッサージ	1	首FC			
					2	首FH			
					3	首FC			
	2	頭マッサージ	1	ポイント①FH&FC					
			2	ポイント②FH&FC					
			3	ポイント③FH&FC					
			4	側頭部FC					
			5	後頭部FC					
			6	頂頭部TP					
	3	表情筋マッサージ①	1	おでこ					
			2	まゆ毛					
			3	くぼみ					
			4	上ほほ					
			5	下ほほ					
			6	あご					
	4	表情筋マッサージ②	1	顔全体					
			2	あご圧迫					
			3	耳ひき					
			4	耳ふさぎ					
			5	ヘッドPP					
			6	おでこPP					
	5	フェイススクローリング	1	トップヘッドシャンプー					
			2	肩&首ストレッチ					
			3	肩&首TP					
			4	肩&首FC					
			5	サイドヘッドシャンプー					

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
			6	首TP					
			7	肩PP					
						得点			
						配点	110	110	110
						得点率%			
						合格基準	90%以上	80%以上	70%以上