

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	エレファンタントウォーク (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・ティート(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		1	脚ストレッチ(脚内側)					
	インサイド		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		1	脚ストレッチ(脚外側)					
	アウトサイド		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	ふくらはぎスクウェーズ					
			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	太ももスクウェーズ					
			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
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	足首ダウソ					
			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	首しづり					
			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	§	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	プラッシュ						
					得点				
					配点	64	64	64	
					得点率%				
					合格基準	60点以上	60点以上	60点以上	

L	S	項目	S	項目	s	項目	施術力	説明力	指導力
<b>1 横向き</b>									
	1	脚(レッグ)の3ライン	1	脚ストレッチ(脚内側)					
		インサイド	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	1	脚ストレッチ(脚外側)					
		アウトサイド	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	1	腕ストレッチ(腕内側)					
		インサイド	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	1	腕ストレッチ(腕外側)					
		アウトサイド	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	フェイスクロージング	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