１級　採点用紙

全２３０問　１問１点　２２７点以上で合格

＜試験で使用します＞

1、全身の流れを整える		練習1	練習2	練習3	練習4	練習5	練習6	練習7	練習8	練習9	練習10	試験
1	はじめに、体の流れを整えてから施術していきます。頭以外にお怪我されている箇所や触ってはいけない箇所はないですか？											
①つま先を外にストレッチ（交互に2回ずつ）												
2	足を肩幅以上に開く											
3	手根を仙骨の反射区にあてる											
4	片側ずつ体重をしっかり乗せる											
②つま先を内にストレッチ（同時に2回）												
5	足の甲（つま先寄り）を押える											
6	しっかりと伸ばす											
7	大きく動かして、足首と股関節の運動をする											
③脛の横を手根圧迫												
8	両手の手根で左右同時に行う											
9	脛骨を押さないように注意する											
10	全体重で強く押さえる											
11	足首～足三里まで抑える（最低4箇所）											
④膝蓋骨に動きをつける												
12	膝蓋骨を左右同時に掴む											
13	外回し、内回しを最低3回ずつ動かす											
14	鷲づかみしないこと											
⑤太ももを手掌圧迫												
15	手の平の全体を使い左右同時に行う（太ももの真上）											
16	優しく体重を乗せる											
⑥鼠蹊部リンパ												
17	手の平の全体を使い左右同時に行う											
18	優しく体重を乗せる											
⑦骨盤を緩める												
19	両手で左右同時に行う											
20	骨の内側に優しく圧をかける（強く押さない）											

21	骨を押さないこと											
22	身体のポジション、圧の方向、手首の動きが正しいか											
⑧肩関節のストレッチ												
23	手首を持ち軽く引っ張る											
24	手首を引っ張ったまま、ベッドに固定する											
25	肩関節を手の平の全体で押える											
⑨腕を手掌圧迫												
26	手首を引っ張ったまま、手の平の全体で圧迫する											
27	肘の関節は避ける											
⑩手、指、爪まで手掌圧迫												
28	手の平の全体で圧迫する											
29	指先の爪（5つ）まで、しっかり刺激する											
30	手の甲が先、手のひら側は後に行う											
2、デコルテ（胸のほぐしとリンパ流し）												
①両肩関節のストレッチ×３												
31	・手の平で行う											
32	・左右同時に行う											
②胸の軽摩×３												
33	・4指（親指以外の指）で軽く摩る											
34	・左右同時に行う											
③胸を手掌圧迫												
35	・4指で軽く圧迫する											
36	・左右同時に行う											
37	・肋骨があるのでやさしくい行うこと											
38	・勢いをつけてドスンと乗らない											
④胸骨を軽く揉捏												
39	・親指を重ねて行う（3～5回）											
40	・優しい圧で皮膚のみを動かす											
⑤鎖骨の下を拇指圧迫												
41	・親指で圧迫する											
42	・左右同時に行う											
43	・強く押し過ぎないこと											
3、髪を整える・枕の位置の調整・頭部リンパ流し												
44	矢印の方向（真横）から手を入れる											
45	中指を後頭部の盆の窪にあてる											

46	耳を触らないようにする											
47	顔を左に傾ける → 右の手の平を後頭部にあてる											
48	顔を右に傾ける → 右の手の平に頭がのった状態になる											
49	左側の後頭部の髪を整える（後頭部のリンパ流し）											
50	左の手の平を後頭部にあてる											
51	顔を左に傾ける→右側の後頭部の髪を整える											
52	左手で頭を少し持ち上げ、右手で枕の位置調整（タオルも）											
53	両手で「ホールド」をする											
54	顔を水平にして手をぬく（肘を張って指先を最後にぬく）											
55	側頭部の髪を整える（側頭部のリンパ流し）											
56	前頭部と頭頂部の髪を整える（前頭・頭頂部のリンパ流し）											
57	寝ぐせがつかないようにする											
4、頚部リンパ流し												
58	頭は両手でそっと傾ける											
59	タオルの両端をもって頭から鎖骨にかけて被せる											
60	左手はタオルを固定して右手で①を軽擦する（最低3回）											
61	次に②を軽擦する（最低3回）											
5、肩もみと肩井のツボ押し												
62	僧帽筋を両手の5指でゆっくりつまんでほぐす											
63	手の平は上向きで（最低3往復）											
64	肩井（けんせい）のツボ押し											
65	肩井は、手のひらは下向きで（長押し×3）											
66	力加減を聞く											
6、首もみと天柱・風池・完骨のツボ押し												
67	ﾈｯｸﾚｽﾗｲﾝより背中側に両手を入れる											
68	中指が尖らないように、両手3指を揃えて持ちあげる											
69	背中から天柱の手前まで3回ずつ、リズムよく行う											
70	背骨や肩甲骨を押さない											
71	首の素肌に触れるところからタオルを使う											
72	顎がスイングするように行う											
73	皮膚が擦れないようする（回してはいけない）											
74	天柱、風池、完骨は引寄せるように行う（つま先が少し動くとOK）											
75	中指を中心に細かく丁寧に行う											
76	同じポイントで最低3回ずつほぐす											

77	ツボに捉われず左右 10 カ所ずつ（計 20 か所）以上ほぐす											
78	力加減を聞く											
7、牽引												
79	親指を中にグーする											
80	両肘をついて固定する											
81	お尻を引いて姿勢を低くする											
82	後頭骨の引っかかり（外側半分）に手を添える											
83	ゆっくりとひきつける（2～3㎝程度）											
84	頭が浮かにようにする											
85	素手で行う											
86	左右対称の力で引っ張る											
8、耳回り												
87	中指 1 本で①をとらえて揉捏してから枕方向にストレッチ											
88	3指で②をとらえて揉捏してからリフトアップ											
89	3指で③をとらえて揉捏してからリフトアップ											
90	3指で④をとらえて揉捏してからリフトアップ											
91	各5回ずつ揉捏する											
92	髪をジョリジョリさせないこと											
93	素手で行う											
9、側頭部の引き締め（リフトアップ）												
94	両手4指で頭皮をとらえ引き締める（リフトアップ）											
95	ハチまで4～5回に分けて最低1回											
96	強く押さないこと、引き締めをメインにする											
97	引き締めの方向は緑の矢印の方向											
98	斜めに進んではいけない											
99	髪をジョリジョリさせないこと											
100	素手で行う											
10、頭頂部の引き締め（リフトアップ）												
101	両手4指で頭皮をとらえ引き締める（リフトアップ）											
102	人差し指は目頭のラインに合わせる											
103	小指はハチのラインに合わせる											
104	中指と薬指は等間隔にする											
105	生え際から枕のギリギリまで6～7回に分けて行う											
106	強く押し過ぎないこと											
107	小指の力が抜けないようにする											

108	最後の方は3指で行う											
109	髪をジョリジョリさせない											
110	素手で行う											
11、頭頂部のツボ押し												
111	正中線を両手の親指を重ねて押圧する											
112	左右の目頭、瞳孔、目尻、ハチのラインを順番に押圧する											
113	各ライン１回を生え際から枕に親指がつくまで行う											
114	指先で頭に対して垂直に押す											
115	爪をあてないようにする											
116	強く押さない（筋肉・神経を痛める）											
117	ベタ押ししないこと（関節が縮こまる）											
118	上半身の体重移動で圧を調整する											
119	髪を引っ張らないこと											
120	指がぶれない、滑らないように押す											
121	左右の圧加減を同じにする											
122	素手で行う											
12、側頭部のリフトアップ（強）												
123	①のライン両手４指でリフトアップ（頭頂部に入らないように）											
124	②のライン両手４指でリフトアップする（額の中央から）											
125	③のラインから順に両手４指でリフトアップする（眉山から）											
126	④は太陽のツボを人差し指で揉捏してから４指でﾘﾌﾄｱｯﾌﾟ											
127	指を揃えて行う											
128	小指が枕についたら次のラインに進む											
129	斜めに進んではいけない											
130	髪をジョリジョリさせない											
131	素手で行う											
13、後頭部の揉捏												
132	顔を左に向けて、天柱のラインを揉捏する											
133	風池のラインを揉捏する											
134	完骨のラインを揉捏する（側頭部を通らないように）											
135	首が折れすぎて喉が苦しくないように気を付ける											
136	頭を支える手が強くならないようにする											
137	顔を横にするときに耳に触れないようにする											
138	髪をジョリジョリさせない											
139	寝ぐせがつかないようにする											

140	素手で行う											
141	手順 13～16 までをセットで行う											
14、頚部リンパ流し												
142	頭は両手でそっと傾ける											
143	タオルの両端をもって頭から鎖骨にかけて被せる											
144	左手はタオルを固定して右手で①を軽擦する（最低3回）											
145	次に②を軽擦する（最低3回）											
15、首のほぐし												
146	タオルの上から3指を揃えて行う（中指が尖ったら×）											
147	回さずに押さえてから前後に動かす											
148	皮膚が突っ張らないようにする											
149	ネックレスラインを少し越えるまで行う											
16、肩もみ												
150	親指で肩全体をほぐす											
151	凝りぐあいにあわせて何度も押す											
152	骨を押さないようにする											
17、側頭部の揉捏とリフトアプ												
153	①コメカミラインを両手4指で揉捏してからリフトアップ											
154	②真ん中ラインを両手4指で揉捏してからリフトアップ											
155	③残りのラインを両手4指で揉捏してからリフトアップ											
156	細かく丁寧にコリを探しながら進む											
157	ハチまで行う											
158	髪をジョリジョリさせない											
159	斜めに進んではいけない											
160	素手で行う											
18、頭頂部の揉捏とリフトアプ												
161	両手の4指で全体を同時に揉捏してからリフトアップ											
162	枕のギリギリまで6～7回に分けて行う											
163	揉捏の方向は外回し											
164	髪をジョリジョリさせない											
165	素手で行う											
19、額												
166	①生え際のラインを中心から太陽まで押す（親指）											
167	②額の中央から太陽まで押す（親指）											
168	③眉間から太陽まで押す（人差し指、または、中指）											

169	①②③のスタートは指を重ねる											
170	太陽（たいよう）は強く押し過ぎないこと											
171	指はベタ押し											
20、目のまわり												
172	眼窩の上縁を押す（人差し指、または、中指）											
173	眼窩の下縁を押す（親指）											
174	眼球に触れないようにする											
175	目頭から、目尻まで行う											
21、四白のつぼ												
176	中指で四白のツボを揉捏する（2指でもよい）											
177	大きめの円でほぐす											
22、頬の下												
178	中指を横向きにして頬の下を押す											
179	中指で下関のツボを刺激する											
180	3指を揃えてリフトアップする											
181	リフトアプは最低でも5秒間											
23、咬筋の揉捏＆リフトアプ												
182	3指で左右同時に揉捏する											
183	咬筋（エラの筋肉）をしっかりとらえる											
184	中指で下関のツボを刺激する											
185	下関に中指のまま3指を揃えてリフトアップする											
186	リフトアプは約5秒間											
24、耳												
187	耳たぶから順につまむ（指を立てないこと）											
25、耳												
188	親指の先で耳の穴を押し広げる											
189	爪が当たらないようにする											
26、耳												
190	耳たぶから順に引っ張り、ゆっくり戻す（ピンとしない）											
27、繰り返し（フリー）												
	事前のカウンセリングをしっかり行うことが必須	免除										
	お疲れの場所を重点的におこなう											
	約 10 分間											
28、頭頂部のツボ押し												
	手順 11 と同じ方法で行う	免除										

	点線のラインも行う											
29、側頭部のリフトアップ（強）												
	手順 12 と同じ方法で行う	免除										
	点線のラインも行う											
30、正中線の揉捏												
191	正中線を両手の親指を重ねてゆっくり揉捏する											
192	軽くベタ押ししながら皮膚のみを揉捏する											
193	顔が動くと回し過ぎている											
194	首の関節が押され過ぎないようにする											
195	髪をジョリジョリさせない											
196	素手で行う											
31、リリース												
197	中指を後頭部の盆の窪にあてる											
198	両手で「ホールド」をする											
199	顎を上げる											
200	両肘を完全に伸ばしきる											
201	上半身の体重を少しだけ背中側にかける											
202	指や腕で引っ張らない											
203	お尻は引かない											
204	1分間静止する											
205	ゆっくりと顎を下す											
206	もぞもぞしないこと											
32、百会												
207	百会のツボをリズムよく切打する（10 秒以上）											
208	優しく刺激 → だんだん強く → だんだん弱く											
209	声かけ「ゆっくり自分のペースで体を起こしてください。」											
210	背中をサポートする											
33、肩もみと僧帽筋ほぐし												
211	タオルを肩にかける											
212	肩をつまんでほぐす											
213	僧帽筋を片側ずつ親指で押す（腰の手前まで）											
34、首のストレッチ												
214	左に傾けます											
215	左斜め下に傾けます											
216	右に傾けます											

217	右斜め下傾けます											
218	後ろに傾けます											
219	前に倒します											
220	最低でも5秒間（理想は 30 秒間）											
221	誘導するときに耳をさわらない											
222	力加減を聞く											
35、腕と胸のストレッチ												
223	手首を高く上げてから寄せる											
224	一度、脱力させる											
225	肘を高く上げてから寄せる											
226	力加減を聞く											
36、仕上げ												
227	心地よい程度の力加減でリズムよく行う											
38、その他												
228	40～50 分の間で施術する（早すぎ・遅すぎは×）											
229	終了時に寝ぐせがついていたら×											
230	施術中に3秒間、手が止まると×											

【練習のポイント】
・時間が余るようになったら、より細かい施術を行ってください。
・なるべく、複数の方に施術をして慣れてください。
・施術の前の禁忌の確認と注意事項の説明を行ってください。
・施術の後の感想をきいてください。

練習予約　　試験予約　　ブラッシュアップ