プラスムーブ問診票・同意書

カナ		男 ・ 女	年　　月　　日生（　　歳）
お名前		電話	(自宅・携帯電話)
		メール	(PC・携帯電話)
ご住所	〒	家族構成	既婚 ・ 未婚 / 子供__人 / 同居者
		ご職業	
サイズ	身長　　cm / 体重　　kg / 体脂肪率　　% / 体温　　度		
	cm / ウエスト　　cm / ヒップ　　cm / 太もも　　cm / ふくらはぎ　　cm / 二の腕		

1．どのようなお悩み・目的でこられましたか？(健康・ダイエット・美容・メンタル・老化など)

2．現在気になる症状はありますか？

□歪み(ストレートネック、猫背、反り腰、背骨の湾曲、平背、O脚、X脚、肩の高さ違い)
□腰痛　□肩こり　□膝痛　□頭痛　□便秘　□不眠　□自律神経の乱れ　□拒食・過食　□冷え
□花粉等のアレルギー　□疲れやすい　□関節可動域の制限
□その他(　　)

Q.　最も気になる症状の現状を教えてください

症状を10段階で評価ください。

【悩み1】＿＿＿＿＿＿＿＿

想像できる最悪の状態

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

【悩み2】＿＿＿＿＿＿＿＿

想像できる最悪の状態

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

【悩み3】＿＿＿＿＿＿＿＿

想像できる最悪の状態

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3．お悩みに対してどのようなことをしてきましたか？(内容、期間、費用など)

4．自分でお悩みを改善したいですか。 (YES , NO)　また、その理由はなんですか。

5．あなたはいつまでにどうなりたいですか？どうしたいですか？

6．現在かかっている病気や治療はありますか？　※下記該当者は受講前に医師の承諾が必要です。

□経過観察を必要とする疾患があれば○で囲んでください。

急性腹症、網膜剥離、後縦靭帯骨化症、脊椎管狭窄症、関節リウマチ、

筋萎縮性疾患、二分脊椎症、脊椎スベリ症、重度の変形性脊椎症

□高血圧　(有：最高　　/最低　　)

※　高血圧判定基準　診察室血圧140/90以上、家庭血圧135/85以上

□急性腰痛　（反対に3か月以上の慢性腰痛患者には運動療法は有効）

※　腰痛診療ガイドライン2012に基づき、疼痛発症4週目以降の方から受講可。

□人工関節　(人工股関節は抜けるリスクあり。プレート固定なら問題なし。)

□骨粗しょう症　□運動麻痺　□外傷性疾患　(頭部打撲、骨折全般、裂傷、挫傷、熱傷)

□悪性疾患、腫瘍性疾患、炎症性疾患

(悪性腫瘍、脳腫瘍、脊髄腫瘍などの中枢性疾患、急性肝炎、急性膵炎、腹膜炎、虫垂炎)

□血管障害

(くも膜下出血、脳・脳幹・小脳出血・梗塞、脳動静脈瘤、心筋梗塞、狭心症、眼底出血など)

□血液疾患

(白血球、血小板減少症、血友病など出血素因のあるもの)

□感染症

(赤痢、コレラ、猩紅熱、ジフテリヤ、日本脳炎、結核、インフルエンザ、肺炎、破傷風など)

□既往歴(大きな病気、事故、手術などあればお知らせ下さい)

_____

□以上、全ての項目に該当しない

7．原因分析

日常生活　(□脚を組む、□床生活、□カバンの片方がけ、□その他の癖_____)

職業上の動作　(□介助、□デスクワーク__時間/日、□立ち仕事、□その他_____)

スポーツ　(過去やっていたスポーツは？_____)

姿勢の意識　(□猫背を気にして胸を張る、□脚を反対で組む、□その他_____)

出産・育児　(□妊娠中、□産後3年以内、□産後___年、□産後の歪み放置)

これまでのケガ　(_____)

これまでの病気　(_____)

8．ホームページやSNSなどでのビフォーアフター情報掲載について

ビフォーアフターの結果は同じ悩みで苦しんでいる方に希望を与えます。

匿名でお写真を掲載させて頂くことは可能でしょうか。　**□可　□顔を出さないなら可　□不可**

9．エクササイズ上の注意事項・同意

レッスンでの怪我、骨折など事故があった場合、当方では一切の責任・補償を負いかねます。

エクササイズ中に異変を感じた場合はすぐにお休み下さい。連続30分以上のベルト着用禁止。

自分のペースに合わせ楽しんでください。同意の上、ご署名お願い致します。

レッスンで習ったことを、有償無償に関わらず無断で営業活動に使用することはできません。

また、家族を除き第三者へ、エクササイズを教授することはできません。

年　　月　　日　ご署名

個別プログラム診断シート

推奨メソッド		A 寝るだけ	B 丸虫	C 足裏ピン	D 寝る膝開脚	E 寝る膝閉脚	F グニョン	G 座るだけ	H 足首回し	I 立つだけ
歪みチェック	浮き趾	□				□	□	□	□	□
	ハイアーチ	□				□	□	□	□	□
	偏平足	□	□	□		□	□	□	□	□
	外反母趾					□	□	□	□	□
	肩の高さ違い				□	□		□	□	
	顔のかしげ				□			□	□	
	さる手				□	□	□			
	O脚				□	□	□	□	□	□
	X脚			□	□		□	□	□	□
	ぽっこりお腹	□					□	□		
	反り腰、反り背中	□	□			□	□			
	猫背						□	□		□
	ストレートネック						□	□		□
	骨盤の歪み				□		□	□	□	
	側彎				□	□		□	□	□
お悩みチェック	疲れやすい	□	□	□	□			□		
	肩こり・五十肩				□	□	□	□	□	
	慢性腰痛	□	□		□	□	□	□		
	ひざ痛			□	□	□	□	□	□	
	股関節痛				□				□	
	尿漏れ	□	□	□	□	□	□			
	便秘・下痢				□	□	□			□
	生理痛・不順	□	□	□	□	□	□	□	□	
	浅い呼吸				□	□	□	□		□
	冷え性	□	□	□	□	□	□	□	□	
	むくみ			□	□		□	□	□	
	脚やせ				□	□	□	□	□	
	ほうれい線					□	□	□		
	浅い睡眠・不眠	□		□	□	□	□	□	□	
	自律神経の乱れ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	過食・食欲不振	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	めまい				□	□	□	□		
	うつ、不安神経症	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	耳鳴り	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	頭痛	□	□	□			□	□	□	
	更年期障害	□	□	□	□	□	□	□	□	
☑の合計[個]										

お悩み解決の具体的ステップ

ステップ① 正しい情報を脳で形状記憶

脳に誤った情報があるため、姿勢を整えるのは難しいです。“自分”で全身を束ね、垂直・平行・左右対称の3軸の正しい型に、体を合わせることが重要です。これにより脳に正しい情報を伝えることができます。

ステップ② 全身同時に骨格コンディショニング

１箇所でも歪むと代償動作が働き、骨、関節、臓器や血管の周りなど全身の筋肉に癖がつきます。ですので、目に見える悪い部分だけ治しても解決しません。そこで、複数の専用ベルトで束ね、全身同時に矯正します。

ステップ③ 正しい姿勢での呼吸法

歪んだ姿勢では呼吸が浅くなります。そこで、骨盤を自分で矯正し、丹田呼吸を行います。骨盤の可動域を調整し、内臓を正しい位置に誘導します。この呼吸法により自律神経が整い、正しい姿勢による呼吸が目指せます。

ステップ④ 変化に気づくワーク

呼吸、痛み、体温、疲労感など身体の変化に気づく観察力が重要です。
小さな変化に気づく観察力が信じる力となります。
この成功体験の積み重ねが自己効力感につながり潜在能力を高めます。

①～④のステップを実践し、毎日正しく整えることが成功の秘訣です。

自分治しのプロになるメリット・デメリット

	プラスムーブ	ヨガ・パーソナル・ジム	エステ	整体・治療院	病院
内容	ダイエット・姿勢矯正 不調の根本解決	ダイエット 筋肉増強	美容の 一時的対処	不調の 一時的対処	疾病に対する 原因療法
時間の節約	○ 通院不要で時間節約	× 往復の時間ロス	× 往復の時間ロス	× 往復の時間ロス	× 往復の時間ロス
お出かけの負担	○ 自宅でOK	× 悪天候・着替・メイク	× 悪天候・着替・メイク	× 悪天候・着替・メイク	× 悪天候・着替・メイク
すき間の活用	○ いつでもどこでもOK	△ 一部自宅でも可	× 予約時のみ	× 予約時のみ	× 予約時のみ
不調時の対処	○ 自分で即対応	× 治療が必要	× 治療が必要	× 予約必要	△ 診察必要
病気の治療	× 不可	× 不可	× 不可	× 不可	○ 保険適用可
病気の予防	○ 自然治癒力UP	○ 自然治癒力UP	△ 施術内容による	△ 施術内容による	△ 治療内容による
食事制限のストレス	○ なし	× 負担あり	× 施術内容による	○ なし	△ 病気による
筋トレのストレス	○ 巻いて寝るだけ	× 負担あり	△ 施術内容による	○ なし	△ 病気による
自己実現	○ 自力コントロール	△ 内容による	△ 内容による	△ 内容による	△ 内容による
生涯トータル費用	○ 習得後は不要	△ 内容による	△ 内容による	△ 内容による	△ 保険適用
収益化	○ 資格・在学ワーク可	× なし	× なし	× なし	× なし

自分の身体を褒めるワーク

（回収します）

年　　月　　日　【お名前】　　【年齢】　　歳

1．プラスムーブを受講される前、どんなお悩みがありましたか

2．お悩みはどう変化しましたか。症状や状態を10段階で評価ください
　下記へ受講前と受講後の状態を〇印で書き、症状の変化を→で書いてください

【症状1】

痛みはない　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　想像できる最高の痛み

【症状2】

痛みはない　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　想像できる最高の痛み

【症状3】

痛みはない　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　想像できる最高の痛み

3．本日のレッスンであなたに起こった想像以上に感じたことは何ですか

4．次の項目で何か変化を感じましたか

●健康面：

●ダイエット面：

●美容面：

●メンタル面：

●老化面：

5．心で楽しかったこと、体で面白かったと感じたところを具体的に教えて下さい

6．結果につながったポイントはなんだと思いますか？

7．全身同時に自力矯正ができるようになると、どうなりそうですか？

8．小さな“信じる”の積み重ねが成功の秘訣です。どんな自信がつきましたか？

9．以上の結果を出した自分をどう感じますか？

＊多くの方に役に立てて頂く目的で、上記内容は『匿名』でHPやSNS等でご紹介させて頂きます。ご了承下さい。

アテネ不眠尺度(AIS)

世界保健機関（WHO）による「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した
世界共通の不眠症判定法

過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験したものに〇をつけてください

質問	0点	1点	2点	3点
寝つき（布団に入ってから眠るまでの時間）	いつもより寝つきは良い	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
夜間、睡眠途中に目が覚めることは？	問題になるほどのことはなかった	少し困ることがある	かなり困っている	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかった？	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
総睡眠時間	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
全体的な睡眠の質は？	満足している	少し不満である	かなり不満である	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
日中の気分は？	いつもどおり	少し滅入った	かなり滅入った	非常に滅入った
日中の活動について	いつもどおり	少し低下した	かなり低下した	非常に低下した
日中の眠気について	全くなかった	少しあった	かなりあった	激しかった
〇の数（小計）	×0	×1	×2	×3
合計得点	点			

[1～3点]・・・睡眠がとれています
[4～5点]・・・不眠症の疑いが少しあります
[6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです

お悩み・目的に合わせたプログラム

		体験	実践 (基礎)	実践 (応用)	完全習得
		体験レッスン	根本解決ハーフコース 対面 / オンライン	根本解決フルコース 対面 / オンライン	自分治しのプロコース
技術	A 寝るだけ	●	●	●	★
	B 丸虫君	●	●	●	★
	C 足裏ピンちゃん	●	●	●	★
	D 寝る膝直角：開脚	-	●	●	★
	E 寝る膝直角：閉脚	-	●	●	★
	F グニョン	-	●	●	★
	G 座るだけエクサ	-	-	●	★
	H 足首回しエクサ	-	-	●	★
	I 立つだけエクサ	-	-	●	★
	J 体の声:空気イス	-	●	●	★
	K 体の声:イスに座る	-	●	●	★
	α 歪みチェック	-	対面のみ(●)	対面のみ(●)	★
	β B&A写真	-	対面のみ(●)	対面のみ(●)	★
	特別レッスン	-	-	-	姿勢予防医学士
特典	ツール	別売	7本プレゼント ※体験当日限定	7本＋骨盤ベルト ※体験当日限定	14本＋骨盤ベルト 重心評価ボックス
	プロビデオ 復習用	-	8エクサ動画 3ヶ月間 見放題	11エクサ動画 6ヶ月間 見放題	完全版 永久(資格保有)
	テキスト	-	1冊(8エクサ)	1冊(11エクサ)	5冊(完全版)
	資格	-	-	-	姿勢予防医学士
	在宅ワーク	-	-	-	★
日数&費用	受講回数	1回チケット	6回	12回	19回
	受講時間(分/回)	60	120	120	180
	費用(税込)	11,000円/回	¥144,100	¥250,800	一括取得 ¥693,000
	分割払い(税込) ※36回払いの場合	-	¥4,982～	¥8,672～	¥21,680～
	ハーフから差額受講費			+106,700	+548,900
		安心の満足保証・返金保証つき			

■ オプション品	特性プロベルト 1本	特性プロベルト 7本セット	骨盤ベルト 1本	月1回フォローUP 動画継続つき
オプション単価	4,400-	30,800-	8,800-	5,500円/月

※ 体験レッスン当日に次回体験（11,000円）を予約する場合、最大3回目まで体験当日と見なします
※ クレジットカード払いも対応しております。クレジット利用の場合、受講期間は2ヶ月となります。
※ フル講座を受講完了した方の月1回45分フォローレッスンはクレジット決済で、いつでも解約いただけます

お申込書

申込日　　年　　月　　日

講座名（有効期限）	合計時間	講座単価（税込）	数量	金額
根本解決 ハーフコース（2ヶ月）	12時間	144,100		
ハーフからフルへ移行プラン（2ヶ月）	12時間	106,700		
予防整体アドバイザー認定講座（1ヶ月）	6時間	66,000		
姿勢予防医学士 認定講座（2ヶ月）	51時間	627,000		
ハーフから姿勢予防医学士へ移行（2ヶ月）	48時間	548,900		
フルから姿勢予防医学士へ移行（2ヶ月）	36時間	442,200		
			合計金額	

※現金払いやお振込の場合は有効期限を延長させていただきます

料金お支い予定

□現金決済　□銀行振込決済　□クレジットカード決済	予定日　　年　　月　　日

受講規約

※上記記載の内容を承諾の上、申込みをを行うものとする。
※お客様が本申込書の記載事項及び受講規約を承諾の上、上記講座の申込みを行うものとする。
※原則、申込日より8日以内にお振込みをお願い致します。※振込手数料はご負担下さい。
※ご入金、もしくはクレジット決済手続き完了の確認でき次第、ご契約完了とする。
※クレジットカード決済において、お客様及びクレジット会社間の立替払契約が成立しない時は本契約も成立しなかったものとする。
※問診票記載の禁忌対象者は医師より許可を得た場合を除き、受講できないものとする。
※ZOOMやLINEなどの他社のサービスを利用することがある。その際、他社が設定している利用規約その他契約条項を遵守すること。他社サービスについて当社が一切責任を負わず、相談、問い合わせ等について、当協会が対応する義務を負わないこと。
※当サービスは「特定商取引に関する法律」に定める「特定継続的役務提供」に該当せず、同法に定めるクーリング・オフの義務はない。そのため、お客様のご都合によるご入金後の返金は致しかねる。
※講座に満足頂けなかった場合の返金保証について、下記の条件を満たしている方のみ対象とする。申込んだ講座の全日程を受講し、課題を毎日継続しても何ひとつ変化がなかった場合とする。必ず講座最終日までに担当講師まで申し出ること。
※レッスン中や自宅でのセルフケアの際、身体に異常が生じた場合、直ちに講師に伝え、対応について相談すること。
※レッスン中や自宅でのセルフケアの際、身体に異常が生じた場合であっても、お客様に対し、損害賠償責任を負わないものとする。
※酒気帯び、講師の指示に従わない時は、レッスンの実施など役務の提供をお断りする場合がある。
※録音、録画または撮影を行う場合、事前に当協会の承諾を得るものとする。また、家族以外への公表・公開してはならない。
※当協会及び担当講師はお客様の情報を取得した場合、別途定める個人情報保護方針に基づき適切に取り扱う。個人情報の取り扱いは、当協会HPにあるプライバシーポリシー(https://jppm.or.jp/privacypolicy.html)記載の通り。
※受講規約に定めのない疑義が生じた場合は、お客様と担当講師の間の協議により解決するものとします。

ご署名

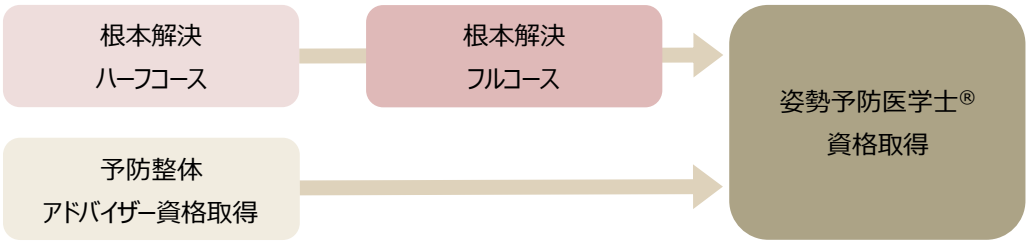
私は申込規約を読み同意致します。　　日付：　　／　／
※上記「受講規約」をご確認いただき、ご署名お願いします。
署名：

自分治しのプロになる資格

		予防整体アドバイザー	姿勢予防医学士	
			段階取得	一括取得
在宅ワークラインセンス ※ロイヤリティ別紙参照	根本解決　フルコース	-	○	
	体験レッスン	-	○	
	姿勢矯正ベルト販売	○	○	
	予防整体入門講座	○	○	
	指導できない範囲	有償技術指導×	-	
実践サポート	技術テキスト	-	実践	
		理論	理論	
	動画教材	3話	37話	
	指導用テキスト	理論指導用	理論指導用	
		-	根本解決指導マニュアル	
相談サポート	メールコンサル	○	○	
	指導・集客の相談	-	○	
	月１グループコンサル	5,000円/回	無料	
	講師専用コミュニティ	○	○	
集客サポート	集客用テキスト	-	基礎＆応用	
	資格名の使用	○	○	
	HP掲載・LP活用	○	○	
	広告運用代行	-	○	
受講日数（合計時間）		2日間（6時間）	17日間（51時間）	19日間（57時間）
内訳	【実践＆指導】プラスムーブ指導演習　3h/回		11日間	
	【実践＆理論】予防整体	2日間	-	2日間
	【指導】3種の技術（朝プラ）指導演習　3h/回		1日間	
	【座学】指導マニュアル 3h		1日間	
	【試験】体験レッスン開催　実技試験 3h		1日間	
	【座学】世界観・サロン経営講座 3h		1日間	
	【試験】根本解決ハーフ講座開催、実地演習　3h/回		2日間	
受講特典	合計	-	**17万円相当　プレゼント**	
	姿勢矯正ベルト7本セット	-	2セット（61,600円相当）	
	足底(重心)評価ボックス	-	1台（38,500円相当）	
	顧客写真アプリ ※姿勢予防医学士は必須加入	一般価格 月額10,780円	特別価格　月額4,818円 （年間71,544円相当、お得）	
※姿勢予防医学士になるには予防整体アドバイザー資格取得が条件				
受講料(一式)（税込）		¥66,000	¥627,000	¥693,000
分割払い(税込) ※36回払いの場合		**¥2,282～**	**¥21,680～**	**¥23,962～**
認定料・年会費 **※初年度無料**		~~5500~~	~~33000~~	

※姿勢予防医学士への飛び級｜ハーフからの場合、548,900円(計16回48h)、フルからの場合、442,200円（計12回36h）

自分治しのプロになるには



自宅でできるお仕事と収入について

● 予防整体アドバイザー

コース・商品	販売価格	報酬
予防整体入門講座	上限11,000円	100%
姿勢矯正ベルト	7本セット　30,800円	30%
骨盤ベルト	8,800円/本	30%

●姿勢予防医学士

コース・商品	販売価格	報酬
根本解決　フルコース	250,800円	157,080円
根本解決　ハーフコース	144,100円	89,760円
予防整体アドバイザー養成講座	66,000円	60%
体験・グループレッスン	上限11,000円	100%
ベルトなど物販各種	-	40%

※自宅サロンにてフルコースを1名受講された場合の月間(レッスン計30時間)の報酬金額19万円