

第一号 2013/5/31

- 201-1 … 手の握り
- 201-2 … 脇の締め
- 201-3 … 顎の引き
- 201-4 … 目線の影響

第二号 2013/6/28

- 202-1 … 体重移動と重心移動…1 (左右)
- 202-2 … 体重移動と重心移動…2 (前後)
- 202-3 … 足の離着陸
- 202-4 … 踵スイング

第三号 2013/7/26

- 203-1 … 体幹の翻り
- 203-2 … 手と肩甲骨
- 203-3 … 体幹ウォーク1 (順連携)
- 203-4 … 体幹ウォーク2 (逆連携)

第四号 2013/9/6

- 204-1 … 小さな手足が動きを変える
- 204-2 … 小さな体が更に動きを変える
- 204-3 … 体幹腕振りトレーニング
- 204-4 … 重さが変わる

第五号 2013/9/30

- 205-1 … 巧筋トレ…リスト①
- 205-2 … 巧筋トレ…リスト②
- 205-3 … 巧筋トレ…アングル①
- 205-4 … 巧筋トレ…アングル②

第六号 2013/11/15

- 206-1 … 筋肉の操り①…伸ばし側意識
- 206-2 … 筋肉の操り②…両側伸縮意識
- 206-3 … 道具の操り①…回し飛ばす
- 206-4 … 飛ばしトレ

第七号 2013/12/13

- 207-1 … クイック擦り足
- 207-2 … クイックモモ上げ
- 207-3 … 擦り足スキップ
- 207-4 … モモ上げスキップ+スキップランラン

第八号 2014/1/11

- 208-1 … 息の調え
- 208-2 … 内と外の息
- 208-3 … 「内と外の息」の調和
- 208-4 … 歩きの息

第九号 2014/2/7

- 209-1 … 腕振りの調え
- 209-2 … 2つの腕振り
- 209-3 … 歩行Iと2つの腕振り
- 209-4 … 歩行IIと2つの腕振り

第十号 2014/3/10

- 210-1 … 体幹内リンクのスライド操作…左右
- 210-2 … 体幹内リンクのスライド操作…前後
- 210-3 … 逆側屈
- 210-4 … 逆側屈歩行

第十一号 2014/4/4

- 211-1 … 反応改善①
- 211-2 … 反応改善②
- 211-3 … ゆらぎ足踏み
- 211-4 … ゆらぎ体操

第十二号 2014/5/30

- 212-1 … 扇ぎ手①
- 212-2 … 扇ぎ手②
- 212-3 … 扇ぎ足
- 212-4 … 32の歩み