

講座ナンバー制を導入しました!

講座ナンバーと課目表示で、含まれる方法・項目が明確に分かります

*「課目」はトレーニング方法・指導方法・解説項目の省略表現です。

(トレーニング方法・指導方法・解説項目)

例

トップ・センター II 初級

講座ナンバー

壁角脊椎通し細径軸法／中径軸法、
軸タン各玉正確指導&玉玉棒動法

課目表示

*2021 年秋期集中にて初公開の「トップ・センター II 初級」では、従来の「トップ・センター初級」とはほぼ全て
といってよいほど異なる「課目」をとりあげるため、II というナンバーをつけ、従来の「トップ・センター初級」には
I をつけて「トップ・センター I 初級」とし、区別することとしました。

高岡英夫の指導が、トレーニングがますます深まり進むよう常に刷新を続けていることは、皆様肌で実感していただいていること
と思います。どの講座でも、達人化 10 年ミッション真只中の皆様のご期待に応え上達をさらに深化させるため、高岡英夫は新
作発表のたびごとに新公開のトレーニング方法を盛り込んだり、指導方法を刷新したりなど、進化を続けています。この状況では、

- ・「あの時のトップ・センター初級と今回のトップ・センター初級は、同じ内容?違う内容?」
- ・「今回の〇〇講座では、何の課目をやるのだろうか?」

という疑問に、適確にお答えする必要性が高まってきていると考えています。

運動総研では、このたび「講座内の課目表示」に加えて「講座ナンバー制」を導入いたしました。

この講座ナンバー(講座名の後についている I、II、III・・・等の番号)と、講座課目表示により、どの講座にどの方法・項目が
含まれているかが明確に分かる時代になりました。講座選びに、ぜひお役立てください。

*同名で別ナンバーの講座間、また異名講座間で、課目が部分的に共通することもあります。

ご注意ください

講座ナンバーは、受講推奨順序や難易度ではありません。どの順番でも受講できます。

- *1. 同じナンバーの「初級」と「中級」には基本的に課目の共通性はありません。例えばある講座の「II 初級」と「II 中級」では、
多くの場合に異なる課目が指導されることを、ご了解ください。ナンバーは初級／中級それぞれ別につけられています。
- *2. どのナンバーの初級を受けても、目的が同じなので同名の中級には必ずプラスになりますから、その点はご安心ください。
- *3. 中級講座についての基本方針が新しくなりました。詳しくは 7 ページをお読みください。

■講座名対照表

過去開催の映像講座にもナンバーをつけましたので、講座名を一覧で示します。

※2021 年秋期集中での開催講座に関連する講座のみ表示しています。

旧講座名	講座ナンバーつき 新講座名
2020年春期 トップ・センター初級	トップ・センター I-1 初級
2020年夏期 トップ・センター初級	トップ・センター I-2 初級
2020年春期 トップ・センター 中級	トップ・センター I-1 中級
2020年夏期 トップ・センター 中級	トップ・センター I-2 中級
2020年冬期 トップ・センター 中級	トップ・センター II 中級
2021年春期 トップ・センター 中級	トップ・センター III 中級
2021年夏期 トップ・センター 中級	トップ・センター IV 中級
2020年春期 寝臥位センター錬成法 I 中級	寝臥位センター錬成法 I 中級
2020年秋期 サイド・センター(側軸) 中級	サイド・センター(側軸) I 中級
2020年秋期 ダイナミック・センター 中級	ダイナミック・センター I 中級
2020年秋期 下軸の王者"内転筋"を鍛える 中級	下軸の王者"内転筋"を鍛える I 中級

旧講座名	講座ナンバーつき 新講座名
2020年春期 スーパーウォーク歩道 中級	スーパーウォーク歩道 I 中級
2020年夏期 スーパーウォーク歩道 中級	スーパーウォーク歩道 II 中級
2020年秋期 スーパーウォーク歩道 中級	スーパーウォーク歩道 III 中級
2021年春期 スーパーウォーク歩道 中級	スーパーウォーク歩道 IV 中級
2021年 GW スーパーウォーク歩道 中級	スーパーウォーク歩道 V 中級
2020年春期 細胞正常力アップ総合講座 中級	細胞正常力アップ総合講座 I 中級
2020年夏期 細胞正常力アップ総合講座 中級	細胞正常力アップ総合講座 II 中級
2020年冬期 細胞正常力アップ総合講座 中級	細胞正常力アップ総合講座 III 中級
2021年春期 細胞正常力アップ総合講座 中級	細胞正常力アップ総合講座 IV 中級
2021年夏期 細胞正常力アップ総合講座 中級	細胞正常力アップ総合講座 V 中級