

AZCARE ACADEMY カリキュラム一覧表

2021年9月1日現在。カリキュラムは随時追加・アップデート予定です。

CATEGORY LEVEL	FITNESS	MEDICAL	PERFORMANCE	NEURO
Basic	<p>スポーツ内科学 実践解剖学 ボディーメイク・エクササイズ 栄養学の基礎 ストレッチングの科学と実践</p>	<p>アスレティックトレーニング学：スポーツ障害の評価 アスレティックトレーニング学：アスレティックリハビリテーション Evidence Based Practice Inter-Professional Practice Women's Health：基礎と応用 筋膜の基礎と応用</p>	<p>バイオメカニクス ファンクショナル・トレーニング & ファンクショナル・ムーブメント ストレングス・トレーニング ムーブメント・トレーニング リカバリーの科学 メンタルトレーニング</p>	<p>認知行動療法 運動発達・発達支援 育成論</p>
Advance	<p>女性の骨格メイク・エクササイズ エンデュランス・トレーニング コレクティブ・エクササイズ</p>	<p>触診 足部と運動の関わり Women's Health：実践 手技療法の実践</p>	<p>栄養コンサルティング パフォーマンス・トレーニング ディベロプメンタル・トレーニング インテグレイティブ・トレーニング Manual Therapy-Exercise Therapy-Integration (MEI)</p>	<p>機能神経科学 内臓と運動の関わり 感覚運動科学</p>
Specialized	<p>マタニティヨガ 栄養学 for AZCARE TRACKS</p>	<p>良性発作性頭位めまい症の評価とアプローチ法 歯科と運動の統合 摂食嚥下と口腔マネジメント 運動器における超音波エコーの基礎とエコー活用法の紹介 徒手療法の基礎と応用 中医学入門</p>	<p>AZ Style Yoga AZ Style Pilates</p>	<p>視覚システムの基礎と応用 発声概論：基礎から応用</p>

(計 60 科目)

AZCARE ACADEMY カリキュラム一覧表

2021年9月1日現在。カリキュラムは随時追加・アップデート予定です。

CATEGORY LEVEL	BUSINESS
Basic	トレーナービジネス・マネジメント コミュニケーション コーチング リーダーシップ チームビルディング ファシリテーション 経営戦略 マーケティング ヘルスケアビジネス 問題解決理論 医薬経営
Advance	アカウンティング イノベーション

(計 60 科目)

講義映像コンテンツ

全 57 科目

2021 年 9 月 1 日現在。科目は今後も追加予定です。

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名			
Fitness	Basic	スポーツ内科学	01 自律神経系1	01 サーカディアンリズムの仕組み	土屋未来			
			01	02 サーカディアンリズムの機能	土屋未来			
			01	03 サーカディアンリズムの調整	土屋未来			
			02 自律神経系2	01 神経系の機能	土屋未来			
			02	02 自律神経の機能	土屋未来			
			02	03 自律神経の調整	土屋未来			
			03 呼吸循環系1	01 呼吸の基礎知識	土屋未来			
			03	02 呼吸と循環	土屋未来			
			04 呼吸循環系2	01 血液循環	土屋未来			
			04	02 血圧	土屋未来			
			04	03 リスク	土屋未来			
			05 呼吸循環系3	01 呼吸と循環の関係	土屋未来			
			06 呼吸循環系4	01 血液	土屋未来			
			06	02 免疫	土屋未来			
			06	03 血液の運搬機能	土屋未来			
			06	04 シグナル	土屋未来			
			07 消化器系1	01 消化器の基礎	土屋未来			
			07	02 消化の準備	土屋未来			
			07	03 胃	土屋未来			
			07	04 小腸	土屋未来			
			07	05 大腸	土屋未来			
			07	06 消化作用	土屋未来			
			08 消化器系2	01 代謝	土屋未来			
			08	02 消化器と身体	土屋未来			
			09 内分泌系1	01 ホルモンの仕組み	土屋未来			
			09	02 ホルモンの影響	土屋未来			
			09	03 ホルモンと身体	土屋未来			
			10 内分泌系2	01 性ホルモン	土屋未来			
			10	02 女性ホルモン	土屋未来			
			10	03 月経	土屋未来			
			10	04 女性ホルモンと身体	土屋未来			
			11 血液と体液循環の見直し	01 代謝とは?	土屋未来			
			11	02 冷え症	土屋未来			
			11	03 全身の血流を促すトレーニング	近藤拓人			
			11	04 だるさ・浮腫み	土屋未来			
			11	05 姿勢についての解説	近藤拓人			
			11	06 首の柔軟性	近藤拓人			
			11	07 浮腫み・冷えに対する栄養コンサルティング	川合智			
			12 内分泌系の疾病予防	01 内分泌系の疾病とは	土屋未来			
			12	02 脂質異常症	土屋未来			
			12	03 糖尿病	土屋未来			
			12	04 血糖値コントロール	土屋未来			
			12	05 食後にできる簡単な運動	近藤拓人			
			12	06 生活習慣病に対する栄養コンサルティング	川合智			
			13 疲労の対処や予防	01 疲労とはなにか	土屋未来			
			13	02 疲労が何をもたらすか	土屋未来			
			13	03 疲労の調整	土屋未来			
			13	04 内臓疲労の整え方	土屋未来			
			13	05 呼吸のトレーニング	近藤拓人			
			13	06 疲労の調整・慢性疲労感・胃酸の問題	川合智			
			Fitness	Basic	実践解剖学	01 総論	01 解剖学とは	田平陽子
						01	02 人体を構成する主な系統	田平陽子
						01	03 解剖用語	田平陽子
						01	04 運動方向	田平陽子
						01	05 組織	田平陽子
						01	06 参考文献	田平陽子
						02 筋骨格系_総論	01 概要	田平陽子
						02	02 内部構造	田平陽子
						02	03 骨の組織	田平陽子
						02	04 骨の連結	田平陽子
02	05 関節の一般構造	田平陽子						
02	06 全身の関節	田平陽子						
02	07 筋学の総論と構造	田平陽子						
02	08 筋の補助装置	田平陽子						
02	09 筋の収縮	田平陽子						
03 筋骨格系_頭・頭部	01 頭部の骨格	田平陽子						
03	02 脳頭蓋(のうとうがい)	田平陽子						
03	03 頭蓋冠	田平陽子						
03	04 顔面頭蓋	田平陽子						
03	05 頭部の関節	田平陽子						
03	06 頭部の筋	田平陽子						
03	07 頸部の筋	田平陽子						
03	08 骨模型によるまとめ	田平陽子						
04 筋骨格系_脊柱	01 脊柱の全景	田平陽子						

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			04	02 椎骨・頸椎	田平陽子
			04	03 胸椎から尾骨	田平陽子
			04	04 椎骨の関節1	田平陽子
			04	05 椎骨の関節2	田平陽子
			04	06 骨模型によるまとめ	田平陽子
		筋骨格系_胸部部	05	01 胸部の骨格1	田平陽子
			05	02 胸部の骨格2	田平陽子
			05	03 胸部の筋1	田平陽子
			05	04 胸部の筋2	田平陽子
			05	05 胸部の筋3	田平陽子
			05	06 胸部の筋膜	田平陽子
			05	07 腹部の筋1	田平陽子
			05	08 腹部の筋2	田平陽子
			05	09 骨模型によるまとめ	田平陽子
		筋骨格系_背部	06	01 分類と浅背筋	田平陽子
			06	02 深背筋と筋膜	田平陽子
		筋骨格系_上肢	07	01 上肢帯の骨格	田平陽子
			07	02 自由上肢骨	田平陽子
			07	03 上肢の関節	田平陽子
			07	04 上肢の筋-導入-	田平陽子
			07	05 上肢帯の筋	田平陽子
			07	06 上肢の筋	田平陽子
			07	07 前腕と手の筋	田平陽子
			07	08 上肢の筋膜	田平陽子
			07	09 骨模型によるまとめ	田平陽子
		筋骨格系_下肢	08	01 下肢帯の骨格	田平陽子
			08	02 骨盤	田平陽子
			08	03 大腿骨	田平陽子
			08	04 脛骨・腓骨	田平陽子
			08	05 足の骨	田平陽子
			08	06 下肢帯の連結	田平陽子
			08	07 自由下肢の連結	田平陽子
			08	08 脛骨と腓骨の連結・足の関節	田平陽子
			08	09 下肢の筋・下肢帯の筋	田平陽子
			08	10 大腿の筋群	田平陽子
			08	11 下肢と足の筋群	田平陽子
			08	12 骨模型によるまとめ	田平陽子
		呼吸器	09	01 概要	田平陽子
			09	02 鼻腔	田平陽子
			09	03 副鼻腔	田平陽子
			09	04 咽頭・喉頭・気管と気管支	田平陽子
			09	05 肺の構造	田平陽子
			09	06 肺の機能	田平陽子
		消化器	10	01 概要	田平陽子
			10	02 口腔の構造体	田平陽子
			10	03 唾液腺と嚥下	田平陽子
			10	04 咽頭と食道	田平陽子
			10	05 胃の構造と機能	田平陽子
			10	06 小腸の構造と機能	田平陽子
			10	07 大腸の構造と機能	田平陽子
			10	08 肝臓の構造と機能	田平陽子
			10	09 胆嚢の構造と機能	田平陽子
			10	10 膵臓と腹膜の構造と機能	田平陽子
		感覚器	11	01 視覚器の総論	田平陽子
			11	02 眼球の構造①	田平陽子
			11	03 眼球の構造②	田平陽子
			11	04 眼球の構造③	田平陽子
			11	05 眼球内容	田平陽子
			11	06 眼球付属器	田平陽子
			11	07 外眼筋	田平陽子
			11	08 視覚器の神経	田平陽子
			11	09 前庭器の総論	田平陽子
			11	10 骨迷路の構造	田平陽子
			11	11 膜迷路の構造	田平陽子
			11	12 膜迷路の機能	田平陽子
			11	13 内耳の脈管および神経/側頭骨内の位置	田平陽子
			11	14 感覚器系の総論、聴覚器の構造	田平陽子
			11	15 味覚器の構造	田平陽子
			11	16 嗅覚器の構造	田平陽子
			11	17 皮膚の構造	田平陽子
		循環器	12	01 総論	田平陽子
			12	02 心臓1	田平陽子
			12	03 心臓2	田平陽子
			12	04 心臓3	田平陽子

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			12	05	心臓4	田平陽子
			12	06	心臓の収縮	田平陽子
			12	07	肺循環と血管の構造	田平陽子
			12	08	動脈1	田平陽子
			12	09	動脈2	田平陽子
			12	10	動脈3	田平陽子
			12	11	静脈1	田平陽子
			12	12	静脈2	田平陽子
			12	13	静脈3	田平陽子
			12	14	静脈4	田平陽子
			12	15	静脈5	田平陽子
			12	16	リンパ系1	田平陽子
			12	17	リンパ系2	田平陽子
			12	18	胎生期の血液循環	田平陽子
		内分泌系	13	01	総論	田平陽子
			13	02	ホルモンの作用	田平陽子
			13	03	視床下部ホルモン/下垂体前葉・後葉ホルモン	田平陽子
			13	04	甲状腺と副甲状腺	田平陽子
			13	05	副腎/尿生成に関与するホルモン	田平陽子
			13	06	膵臓	田平陽子
		生体防御の関連器官	14	01	生体の防御機構	田平陽子
			14	02	防御機構の関連器官	田平陽子
		生殖系	15	01	総論、男性生殖器	田平陽子
			15	02	男性生殖器:精路	田平陽子
			15	03	女性生殖器	田平陽子
			15	04	排卵、受精と着床	田平陽子
		泌尿器系	16	01	総論、腎臓の構造	田平陽子
			16	02	腎臓内部の構造	田平陽子
			16	03	腎臓の機能	田平陽子
			16	04	尿管・膀胱・尿道の構造	田平陽子
		神経系	17	01	神経系の総論	田平陽子
			17	02	神経系を構成する細胞	田平陽子
			17	03	神経系の伝導路	田平陽子
			17	04	中枢神経系:総論と大脳皮質	田平陽子
			17	05	中枢神経系:大脳白質	田平陽子
			17	06	中枢神経系:大脳辺縁系と大脳基底核	田平陽子
			17	07	中枢神経系:間脳	田平陽子
			17	08	中枢神経系:脳幹	田平陽子
			17	09	中枢神経系:小脳	田平陽子
			17	10	中枢神経系:脊髄	田平陽子
			17	11	中枢神経系:脳脊髄液	田平陽子
			17	12	末梢神経系:総論	田平陽子
			17	13	末梢神経系:自律神経	田平陽子
			17	14	末梢神経系:脳神経	田平陽子
			17	15	末梢神経系:脊髄神経	田平陽子
Fitness	Basic	栄養学の基礎	01	01	概要	岩崎真宏
			02	01	身体と栄養の成り立ち	岩崎真宏
			02	02	消化吸収	岩崎真宏
			02	03	細胞と代謝	岩崎真宏
			02	04	臓器間連携	岩崎真宏
		食品カテゴリー	03	01	食品カテゴリー	岩崎真宏
		タイミング	04	01	タイミング	岩崎真宏
		ボリューム	05	01	ボリューム	岩崎真宏
		食品成分	06	01	食品成分	岩崎真宏
		目的別栄養管理	07	01	ダイエット①	岩崎真宏
			07	02	ダイエット②	岩崎真宏
			07	03	筋力増強	岩崎真宏
			07	04	持久力	岩崎真宏
			07	05	運動後リハビリ	岩崎真宏
			07	06	飲酒	岩崎真宏
			07	07	ストレス	岩崎真宏
			07	08	高齢者	岩崎真宏
		現場で求められるシステムと心	08	01	現場で求められるシステムと心	岩崎真宏
Fitness	Basic	ストレッチの科学と実践	01	01	イントロダクション	中島健太郎
			02	01	研究における柔軟性の定義と指標	中島健太郎
		スタティックストレッチ	03	01	伸張時間の検討	中島健太郎
			03	02	実施頻度の検討	中島健太郎
			03	03	伸張強度と伸張テクニックの検討	中島健太郎
			03	04	直後のパフォーマンスへの影響	中島健太郎
			03	05	筋力向上・筋肥大への影響	中島健太郎
			03	06	パフォーマンスへの影響に関する議論の変遷と総括	中島健太郎
			03	07	レジスタンストレーニングとの組み合わせ	中島健太郎
			03	08	怪我予防効果の検討	中島健太郎
			03	09	リハビリ・筋肉痛への影響	中島健太郎

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名		
			03	10	血管ステータスへの影響	中島健太郎	
			03	11	気分と睡眠への影響	中島健太郎	
			04	ダイナミックストレッチング	01	ダイナミックストレッチングの定義とその問題点	中島健太郎
			04		02	現場での考え方	中島健太郎
			05	PNFストレッチング	01	研究におけるPNFストレッチングと柔軟性への影響	中島健太郎
			05		02	パフォーマンスへの影響	中島健太郎
			06	レジスタンストレーニングと柔軟性	01	レジスタンストレーニングが柔軟性に与える影響の実際	中島健太郎
			07	まとめ	01	ウォームアップとクールダウンへのストレッチングの取り入れ方	中島健太郎
			07		02	柔軟性トレーニングの選択	中島健太郎
			08	実技:パートナーストレッチ	01	うまいと思われるためのポイントと前提条件	中島健太郎
			08		02	大腿四頭筋	中島健太郎
			08		03	ハムストリングス/膝屈曲	中島健太郎
			08		04	ハムストリングス/膝伸展	中島健太郎
			08		05	内転筋群/膝屈曲	中島健太郎
			08		06	内転筋群/膝伸展	中島健太郎
			08		07	股筋群	中島健太郎
			08		08	腓腹筋	中島健太郎
			08		09	腹斜筋・腰部	中島健太郎
			08		10	大胸筋	中島健太郎
			08		11	僧帽筋上部	中島健太郎
Fitness	Advance	女性の骨格メイク・エクササイズ	01	01	理想のボディバランス	石井完厚	
			01	02	体型の5分類	石井完厚	
			01	03	骨格を整える必要性	石井完厚	
			02	01	骨格メイクの基礎	石井完厚	
			03	01	骨盤の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			03	02	ボディラインを崩す骨盤の歪み	石井完厚	
			03	03	骨盤アプローチのポイント	石井完厚	
			03	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			04	01	股関節の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			04	02	ボディラインを崩す股関節の歪み	石井完厚	
			04	03	股関節アプローチのポイント	石井完厚	
			04	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			05	01	足関節の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			05	02	ボディラインを崩す足部・足関節の歪み	石井完厚	
			05	03	足関節アプローチのポイント	石井完厚	
			05	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			06	01	膝関節の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			06	02	ボディラインを崩す膝関節の歪み	石井完厚	
			06	03	膝関節アプローチのポイント	石井完厚	
			06	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			07	01	胸郭・頸部・肩甲帯の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			07	02	ボディラインを崩す胸郭・頸部・肩甲帯の歪み	石井完厚	
			07	03	胸郭・頸部・肩甲帯アプローチのポイント	石井完厚	
			07	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			08	01	頭蓋骨の歪みの影響とニュートラル	石井完厚	
			08	02	フェイスラインを崩す頭蓋骨の歪み	石井完厚	
			08	03	頭蓋骨アプローチのポイント	石井完厚	
			08	04	基礎エクササイズの実践	石井完厚	
			09	01	くびれプログラム	石井完厚	
			09	02	美尻プログラム	石井完厚	
			09	03	美脚プログラム	石井完厚	
			09	04	二の腕・美背中プログラム	石井完厚	
			09	05	フェイスプログラム	石井完厚	
			10	01	セルライトの基礎知識	石井完厚	
			10	02	効果の確認されているセルライト除去法	石井完厚	
			10	03	セルライト除去プログラムの実践	石井完厚	
			11	01	参考文献	石井完厚	
Fitness	Advance	エンデュランス・トレーニング	01	01	ランニングエネルギー	福地孝	
			01	02	エネルギー供給系	福地孝	
			01	03	エネルギーの種類	福地孝	
			01	04	運動とエネルギー	福地孝	
			01	04	乳酸	福地孝	
			02	01	エンデュランス・コーチング	福地孝	
			02	02	Subconscious Incompetence Model	福地孝	
			03	01	ランニングパフォーマンスの指標	福地孝	
			03	02	VO2MAX	福地孝	
			03	03	AT値、AeT値	福地孝	
			03	02	ワットとBPM	福地孝	
			03	04	タイムトライアル	福地孝	
			04	01	ランニング・バイオメカニクス	福地孝	
			04	02	ゲイト	福地孝	
			04	02	ランニング・エコノミー	福地孝	
			05	01	インターバルトレーニング	福地孝	
			05	02	インターバルのアダプテーション	福地孝	
			05	03	インターバルの変数	福地孝	
			05	04	運動強度	福地孝	

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			05	05 インターバルの分類	福地孝
			05	06 インターバルの実施	福地孝
			06 ストレスマネジメント	01 疲労	福地孝
			06	02 ランニング障害	福地孝
			06	03 オーバートレーニング	福地孝
			07 実践・パフォーマンス管理	01 実践・パフォーマンス管理	福地孝
Fitness	Advance	コレクティブ・エクササイズ	01 コレクティブエクササイズ	01 イントロ	坂田幸範
			02 コレクティブエクササイズに必要な基礎知識	01 コレクティブエクササイズに必要な基礎知識	坂田幸範
			02	02 基本概念	坂田幸範
			02	03 Joint by joint approach/分離と共同	坂田幸範
			02	04 発育発達学の応用	坂田幸範
			02	05 矢状面の安定と脊柱彎曲の重要性	坂田幸範
			02	06 感覚と動作	坂田幸範
			02	07 リグレーション&プログレッション	坂田幸範
			03 痛みとコレクティブエクササイズ	01 痛みとコレクティブエクササイズ	坂田幸範
			03	02 傷害の考え方	坂田幸範
			03	03 痛みの科学とまとめ	坂田幸範
			04 評価	01 トップダウンモデルとボトムアップモデル	坂田幸範
			04	02 機能、能力、スキルの違い	坂田幸範
			04	03 評価の手順と定義	坂田幸範
			05 スクリーニング	01 動作スクリーニングの実践	坂田幸範
			05	02 ディープスクワットで起こる問題	坂田幸範
			05	03 シングルレッグスクワットで起こる問題	坂田幸範
			05	04 前屈で起こる問題	坂田幸範
			05	05 伸展で起こる問題	坂田幸範
			05	06 回旋で起こる問題	坂田幸範
			06 関節可動域評価	01 概要	坂田幸範
			06	02 関節可動域評価でのポイント	坂田幸範
			06	03 関節弛緩性	坂田幸範
			06	04 肩関節の可動域評価	坂田幸範
			06	05 肘関節、前腕、手関節の可動域評価	坂田幸範
			06	06 股関節の可動域評価	坂田幸範
			06	07 膝関節、足関節、足部の可動域評価	坂田幸範
			06	08 頸部の可動域評価	坂田幸範
			06	09 胸腰の可動域評価	坂田幸範
			07 筋力検査	01 筋力検査	坂田幸範
			07	02 上肢の徒手筋力テスト①	坂田幸範
			07	03 上肢の徒手筋力テスト②	坂田幸範
			07	04 下肢の徒手筋力テスト①	坂田幸範
			07	05 下肢の徒手筋力テスト②	坂田幸範
			07	06 頭頸部の徒手筋力テスト	坂田幸範
			07	07 体幹筋の徒手筋力テスト	坂田幸範
			07	08 徒手筋力テストの応用	坂田幸範
			07	09 まとめ	坂田幸範
			08 歩行の基礎知識	01 歩行周期	坂田幸範
			08	02 効率の良い歩行のメカニズム	坂田幸範
			08	03 まとめ	坂田幸範
			09 姿勢制御と動作	01 姿勢制御の概要	坂田幸範
			09	02 姿勢コントロール神経システム	坂田幸範
			09	03 小脳と姿勢制御	坂田幸範
			09	04 運動の本質	坂田幸範
			10 柔軟性と可動性	01 柔軟性と可動性	坂田幸範
			10	02 筋の緊張と筋の抑制	坂田幸範
			10	03 ストレッチ	坂田幸範
			10	04 新しい可動性の獲得	坂田幸範
			11 呼吸への介入と安定性	01 呼吸への介入の概要	坂田幸範
			11	02 ドローインVSブレーシング	坂田幸範
			11	03 呼吸と横隔膜	坂田幸範
			11	04 呼吸に重要な筋と抑制すべき筋	坂田幸範
			11	05 呼吸と姿勢/呼吸と肋骨の動き	坂田幸範
			11	06 呼吸をエクササイズに応用	坂田幸範
			12 Motor Control	01 Motor Controlの概要	坂田幸範
			12	02 Motor Controlのモデルと段階的アプローチ	坂田幸範
			13 運動学習	01 運動学習の概要	坂田幸範
			13	02 運動学習の過程	坂田幸範
			13	03 外在的フィードバック	坂田幸範
			13	04 Differential Learning	坂田幸範
			13	05 運動学習の難易度	坂田幸範
			13	06 キューイング・テクニク	坂田幸範
			14 Loaded Movement Training	01 LMTの概要	坂田幸範
			14	02 4つのトレーニングモデル	坂田幸範
			15 コレクティブエクササイズのケーススタディ	01 腰痛	坂田幸範
			15	02 股関節痛	坂田幸範
			15	03 肩関節痛	坂田幸範

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			16 参考文献	01 参考文献	坂田幸範
Fitness	Specialized	マタニティヨガ	01 妊娠の生理学	01 循環器・呼吸器	山本奈津子
			01	02 消化器・泌尿器・子宮・筋骨格	山本奈津子
			01	03 体重・乳房・自律神経・ホルモン	山本奈津子
			02 マイナートラブル	01 循環器・呼吸器	山本奈津子
			02	02 筋骨格	山本奈津子
			03 分娩	01 分娩3要素	山本奈津子
			03	02 ヨガと分娩3要素の関連性	山本奈津子
			03	03 分娩経過と呼吸	山本奈津子
			03	04 リラックスと分娩	山本奈津子
			04 妊婦のリスクマネジメント	01 子宮収縮・出血・破水	山本奈津子
			04	02 胎動・浮腫・血圧	山本奈津子
			04	03 緊急時の対応	山本奈津子
			04	04 妊婦のスポーツ安全管理基準	山本奈津子
			04	05 マタニティヨガ 安全ガイドライン	山本奈津子
			05 マタニティヨガの実践	01 アーサナの選択	山本奈津子
05	02 呼吸法	山本奈津子			
05	03 参考文献	山本奈津子			
Fitness	Specialized	栄養学 for AZCARE TRACKS	01 講座の概要	01 講座の概要	川合智
			02 クライアント新規登録時の入力項目について	01 クライアント新規登録時の入力項目について	川合智
			02	02 胃酸分泌タイプチェックの重要性	川合智
			03 栄養学の基礎知識	01 基礎知識: NCG®食品カテゴリーマップ	川合智
			03	02 基礎知識: ハンドポジション	川合智
			03	03 基礎知識: 血糖値	川合智
			03	04 栄養プログラムの原則	川合智
			04 目的別アプローチ	01 カテゴリー別の栄養プログラムについて	川合智
			04	02 身体作り(ダイエット・ボディメイク・増量)	川合智
			04	03 ケガからの復帰	川合智
			04	04 不調改善	川合智
			04	05 パフォーマンス向上	川合智
			05 栄養状態アンケート	01 栄養状態アンケートを紐解く	川合智
			06 血液検査	01 血液検査の必須項目について	川合智
			06	02 AST,ALT	川合智
06	03 γ-GTP	川合智			
06	04 中性脂肪	川合智			
06	05 空腹時血糖	川合智			
07 まとめ	01 まとめ	川合智			
Medical	Basic	アスレティックトレーニング学: スポーツ障害の評価	01 評価の基礎	01 評価の基礎～馬かシマウマか(肝その①)～	阿部さゆり
			01	02 評価の基礎～臨床診断と医療診断(肝その②)～	阿部さゆり
			01	03 評価の基礎～肝その③④～	阿部さゆり
			01	04 ヒストリー	阿部さゆり
			01	05 問診の実践	阿部さゆり
			01	06 オブザベーション	阿部さゆり
			01	07 バルベーション	阿部さゆり
			01	08 ROM	阿部さゆり
			01	09 その他テスト	阿部さゆり
			01	10 評価全体像	阿部さゆり
			01	11 アセスメント	阿部さゆり
			01	12 ブラン	阿部さゆり
			01	13 トリアージ	阿部さゆり
			01	14 参考文献	阿部さゆり
			02 足部	01 足部解剖	阿部さゆり
			02	02 アーチ	阿部さゆり
			02	03 足趾	阿部さゆり
			02	04 靴	阿部さゆり
			02	05 バルベーション	阿部さゆり
			02	06 中足骨骨折	阿部さゆり
			02	07 足部評価①	阿部さゆり
			02	08 リスフラン/足底筋膜	阿部さゆり
			02	09 足部評価②	阿部さゆり
			02	10 母趾障害	阿部さゆり
			02	11 神経腫、mulder sign、Plantar Percussion test	阿部さゆり
			02	12 参考文献	阿部さゆり
			03 足関節・下腿	01 前置き	阿部さゆり
			03	02 ヒストリー	阿部さゆり
			03	03 オブザベーション	阿部さゆり
			03	04 バルベーション	阿部さゆり
03	05 足骨折	阿部さゆり			
03	06 足関節捻挫: 概要	阿部さゆり			
03	07 内反捻挫	阿部さゆり			
03	08 外反捻挫	阿部さゆり			
03	09 ハイアングルズブレイン	阿部さゆり			
03	10 慢性不安定症	阿部さゆり			
03	11 捻挫 vs 骨折	阿部さゆり			

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			03	12	アキレス腱障害	阿部さゆり
			03	13	ふくらはぎ 肉離れ	阿部さゆり
			03	14	腱・亜脱臼	阿部さゆり
			03	15	MTSS	阿部さゆり
			03	16	MTSS?	阿部さゆり
			03	17	MTSSまとめ	阿部さゆり
			03	18	DVT	阿部さゆり
			03	19	DVTリスク	阿部さゆり
			03	20	DVTテスト	阿部さゆり
			03	21	テストの限界	阿部さゆり
			03	22	コンパートメント	阿部さゆり
			03	23	下腿痛まとめ	阿部さゆり
			03	24	参考文献	阿部さゆり
		04	膝と膝蓋	01	パテラ	阿部さゆり
		04		02	解剖	阿部さゆり
		04		03	ヒストリー	阿部さゆり
		04		04	腫脹	阿部さゆり
		04		05	アングル	阿部さゆり
		04		06	膝蓋アライメント	阿部さゆり
		04		07	膝蓋アライメント2	阿部さゆり
		04		08	バルベーション	阿部さゆり
		04		09	脱臼	阿部さゆり
		04		10	骨折	阿部さゆり
		04		11	OKR & PDR	阿部さゆり
		04		12	膝蓋骨脱臼	阿部さゆり
		04		13	膝蓋骨不安定症	阿部さゆり
		04		14	MCL & LCL	阿部さゆり
		04		15	外反・内反テスト	阿部さゆり
		04		16	ACL	阿部さゆり
		04		17	ACLテスト	阿部さゆり
		04		18	ACLエビデンス1	阿部さゆり
		04		19	ACLエビデンス2	阿部さゆり
		04		20	ACLエビデンスまとめ	阿部さゆり
		04		21	PCL	阿部さゆり
		04		22	PCLエビデンス1	阿部さゆり
		04		23	PCLエビデンス2	阿部さゆり
		04		24	半月板損傷	阿部さゆり
		04		25	マクマレー・テスト	阿部さゆり
		04		26	半月板テスト	阿部さゆり
		04		27	半月板エビデンス	阿部さゆり
		04		28	ディスクコイド	阿部さゆり
		04		29	回旋不安定症	阿部さゆり
		04		30	回旋不安定症テスト	阿部さゆり
		04		31	PFPS	阿部さゆり
		04		32	PFPS 詳細1	阿部さゆり
		04		33	ブライカ	阿部さゆり
		04		34	PFPS 詳細2	阿部さゆり
		04		35	ITB1	阿部さゆり
		04		36	ITB2	阿部さゆり
		04		37	その他1	阿部さゆり
		04		38	その他2	阿部さゆり
		04		39	参考文献	阿部さゆり
		05	頭部・顔面	01	はじめに	阿部さゆり
		05		02	外傷性脳損傷	阿部さゆり
		05		03	スポーツ関連脳振盪	阿部さゆり
		05		04	脳振盪にまつわる誤解	阿部さゆり
		05		05	脳振盪が起きたら	阿部さゆり
		05		06	脳振盪評価(より重要な損傷との区別化)	阿部さゆり
		05		07	脳神経テスト	阿部さゆり
		05		08	1. 脳振盪評価の需要を認める	阿部さゆり
		05		09	2. 脳振盪の評価を行う	阿部さゆり
		05		10	SCAT5, Child SCAT5	阿部さゆり
		05		11	その他: K-D Test	阿部さゆり
		05		12	その他: ImPACT Test	阿部さゆり
		05		13	神経認知テストの用途	阿部さゆり
		05		14	これからの評価テスト1	阿部さゆり
		05		15	これからの評価テスト2	阿部さゆり
		05		16	2. 脳振盪の評価を行う: まとめ	阿部さゆり
		05		17	脳振盪の評価が下った後に	阿部さゆり
		05		18	脳振盪が全身に及ぼす影響	阿部さゆり
		05		19	脳振盪後症候群	阿部さゆり
		05		20	3. 脳振盪からの回復・復帰	阿部さゆり
		05		21	BCTT/BCBTプロトコル	阿部さゆり
		05		22	関下運動の効果と安全性	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			05	23	Buffaloプロトコルの広がり	阿部さゆり
			05	24	セカンド・インパクト・シンドローム	阿部さゆり
			05	25	SISは存在しない？	阿部さゆり
			05	26	改めびまん性脳腫脹	阿部さゆり
			05	27	脳への衝撃は蓄積する？	阿部さゆり
			05	28	キツツキの脳	阿部さゆり
			05	29	慢性外傷性脳症	阿部さゆり
			05	30	CTEを取り巻く世論	阿部さゆり
			05	31	重度TBI	阿部さゆり
			05	32	頭蓋・顔面の骨	阿部さゆり
			05	33	頭蓋・顔面骨折の典型症状	阿部さゆり
			05	34	頭蓋・顔面骨折	阿部さゆり
			05	35	頭蓋・顔面骨の触診	阿部さゆり
			05	36	Tongue Blade Test	阿部さゆり
			05	37	ルフォー型骨折	阿部さゆり
			05	38	頭皮外傷・顔面裂傷	阿部さゆり
			05	39	眼の外傷・障害-問診	阿部さゆり
			05	40	眼の外傷・障害-視診	阿部さゆり
			05	41	眼窩骨折	阿部さゆり
			05	42	眼内異物、角膜剥離・裂傷	阿部さゆり
			05	43	眼球破裂	阿部さゆり
			05	44	網膜剥離	阿部さゆり
			05	45	結膜炎、麦粒腫、眼瞼炎	阿部さゆり
			05	46	“EXTREME”緊急度高・眼の外傷	阿部さゆり
			05	47	耳の外傷・障害-概要	阿部さゆり
			05	48	外耳	阿部さゆり
			05	49	中耳、内耳	阿部さゆり
			05	50	耳鏡による観察	阿部さゆり
			05	51	鼻の外傷-概要	阿部さゆり
			05	52	鼻血	阿部さゆり
			05	53	骨折、中核湾曲、血腫	阿部さゆり
			05	54	鼻外傷からの復帰・予防	阿部さゆり
			05	55	歯牙外傷	阿部さゆり
			05	56	歯牙外傷の背景	阿部さゆり
			05	57	歯牙解剖	阿部さゆり
			05	58	歯牙破折	阿部さゆり
			05	59	歯根破折	阿部さゆり
			05	60	歯牙震盪、亜脱臼、脱臼、脱落	阿部さゆり
			05	61	歯牙脱落のマネジメント	阿部さゆり
			05	62	歯牙外傷予防	阿部さゆり
			05	63	まとめおさらい	阿部さゆり
			05	64	顎関節解剖	阿部さゆり
			05	65	顎関節症	阿部さゆり
			05	66	顎関節脱臼	阿部さゆり
			05	67	喉の外傷-概要	阿部さゆり
			05	68	喉の外傷-評価	阿部さゆり
			05	69	喉の外傷-症例	阿部さゆり
			05	70	参考文献	阿部さゆり
		06	頚椎・胸椎・胸郭	01	知っておくべき解剖: C0-C2	阿部さゆり
		06		02	知っておくべき解剖:腕神経叢	阿部さゆり
		06		03	知っておくべき解剖: 頚筋、肋骨	阿部さゆり
		06		04	ヒストリー	阿部さゆり
		06		05	オブザーベーション	阿部さゆり
		06		06	パルペーション	阿部さゆり
		06		07	頚椎脊髄損傷	阿部さゆり
		06		08	頚椎骨折・脱臼	阿部さゆり
		06		09	頚椎骨折・脱臼の救急対応	阿部さゆり
		06		10	固定・搬送のための道具	阿部さゆり
		06		11	手順1: 頭頸部の固定	阿部さゆり
		06		12	手順2: スパインボードへの移動、全身固定	阿部さゆり
		06		13	おさらい	阿部さゆり
		06		14	一過性四肢麻痺	阿部さゆり
		06		15	頚部不安定症	阿部さゆり
		06		16	頚部不安定症テスト	阿部さゆり
		06		17	頚椎神経根障害1	阿部さゆり
		06		18	頚椎神経根障害2	阿部さゆり
		06		19	頚椎神経根障害テスト1	阿部さゆり
		06		20	頚椎神経根障害テスト2	阿部さゆり
		06		21	頚椎神経根障害テスト3	阿部さゆり
		06		22	椎間関節機能障害	阿部さゆり
		06		23	頚椎肉離れ、捻挫	阿部さゆり
		06		24	腕神経叢外傷	阿部さゆり
		06		25	腕神経叢外傷テスト	阿部さゆり
		06		26	胸郭出口症候群1	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			06	27	胸郭出口症候群2	阿部さゆり
			06	28	TOS評価のエビデンス1	阿部さゆり
			06	29	TOS評価のエビデンス2	阿部さゆり
			06	30	評価テスト	阿部さゆり
			06	31	評価まとめ	阿部さゆり
			06	32	胸椎骨折	阿部さゆり
			06	33	ショイエルマン病	阿部さゆり
			06	34	肋骨骨折	阿部さゆり
			06	35	肋骨打撲、肋軟骨損傷	阿部さゆり
			06	36	気胸、血胸	阿部さゆり
			06	37	スポーツで起こる内臓損傷	阿部さゆり
			06	38	脾臓外傷、腎臓外傷	阿部さゆり
			06	39	心臓震盪1	阿部さゆり
			06	40	心臓震盪2	阿部さゆり
			06	41	参考文献	阿部さゆり
		07	肩複合体	01	肩複合体の知っておきたい解剖1	阿部さゆり
		07		02	肩複合体の知っておきたい解剖2	阿部さゆり
		07		03	ヒストリー	阿部さゆり
		07		04	オブザベーション	阿部さゆり
		07		05	パルペーション	阿部さゆり
		07		06	肩甲骨骨折	阿部さゆり
		07		07	上腕骨骨折	阿部さゆり
		07		08	上腕骨頭壊死	阿部さゆり
		07		09	鎖骨骨折	阿部さゆり
		07		10	肩甲胸郭関節	阿部さゆり
		07		11	肩甲動作	阿部さゆり
		07		12	肩複合体に於ける肩甲動作の重要性	阿部さゆり
		07		13	Scapular Dyskinesisとは	阿部さゆり
		07		14	Scapular Dyskinesisの見分け方	阿部さゆり
		07		15	Scapular Dyskinesis動画	阿部さゆり
		07		16	Scapular Dyskinesisをめぐるエビデンス	阿部さゆり
		07		17	Lateral Scapular Slide Test	阿部さゆり
		07		18	Scapular Dyskinesis Test	阿部さゆり
		07		19	Scapular Retraction Test, Scapular Reposition Test	阿部さゆり
		07		20	Scapular Assistance Test	阿部さゆり
		07		21	Scapular Dyskinesis評価まとめ	阿部さゆり
		07		22	肩鎖関節損傷	阿部さゆり
		07		23	肩鎖関節評価エビデンス	阿部さゆり
		07		24	肩鎖関節損傷テスト1	阿部さゆり
		07		25	肩鎖関節損傷テスト2	阿部さゆり
		07		26	胸鎖関節損傷	阿部さゆり
		07		27	肩甲上腕関節脱臼・亜脱臼	阿部さゆり
		07		28	前方脱臼	阿部さゆり
		07		29	後方脱臼	阿部さゆり
		07		30	下方脱臼	阿部さゆり
		07		31	肩甲上腕関節捻挫	阿部さゆり
		07		32	肩甲上腕関節不安定症	阿部さゆり
		07		33	前方不安定症	阿部さゆり
		07		34	前方不安定症テスト	阿部さゆり
		07		35	前方不安定症まとめ	阿部さゆり
		07		36	後方不安定症	阿部さゆり
		07		37	後方不安定症テスト	阿部さゆり
		07		38	後方不安定症まとめ	阿部さゆり
		07		39	下方不安定症	阿部さゆり
		07		40	下方不安定症テスト	阿部さゆり
		07		41	多方向性不安定症、機能的不安定症	阿部さゆり
		07		42	関節唇損傷	阿部さゆり
		07		43	SLAP損傷	阿部さゆり
		07		44	SLAP損傷に関するNATA Position Statement	阿部さゆり
		07		45	SLAP損傷評価に関するエビデンスまとめ	阿部さゆり
		07		46	損傷評価テスト1	阿部さゆり
		07		47	損傷評価テスト2	阿部さゆり
		07		48	その他 関節唇損傷評価	阿部さゆり
		07		49	回旋腱板損傷・腱障害	阿部さゆり
		07		50	回旋腱板評価テスト	阿部さゆり
		07		51	棘上筋テスト	阿部さゆり
		07		52	棘下筋テスト	阿部さゆり
		07		53	小円筋テスト	阿部さゆり
		07		54	肩甲下筋テスト	阿部さゆり
		07		55	回旋腱板評価まとめ	阿部さゆり
		07		56	上腕二頭筋腱断裂	阿部さゆり
		07		57	上腕二頭筋腱障害	阿部さゆり
		07		58	肩インピンジメント症候群	阿部さゆり
		07		59	肩インピンジメント症候群評価1	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			07	60	肩インピンジメント症候群評価2	阿部さゆり
			07	61	肩インピンジメント症候群評価3	阿部さゆり
			07	62	インター・リレーションシップ	阿部さゆり
			07	63	五十肩	阿部さゆり
			07	64	参考文献	阿部さゆり
		08 大腿・股関節	01	01	Anatomy: IC Adductor	阿部さゆり
		08	02	02	その他Anatomy	阿部さゆり
		08	03	03	ヒストリー	阿部さゆり
		08	04	04	オブザベーション	阿部さゆり
		08	05	05	頸体角	阿部さゆり
		08	06	06	前捻角	阿部さゆり
		08	07	07	脚長差	阿部さゆり
		08	08	08	バルベーション	阿部さゆり
		08	09	09	骨打撲・股関節脱臼	阿部さゆり
		08	10	10	不安定症	阿部さゆり
		08	11	11	骨折	阿部さゆり
		08	12	12	骨壊死	阿部さゆり
		08	13	13	トレンデレンブルグ	阿部さゆり
		08	14	14	骨頭すべり症	阿部さゆり
		08	15	15	肉離れ	阿部さゆり
		08	16	16	筋挫傷	阿部さゆり
		08	17	17	FAL/関節唇損傷	阿部さゆり
		08	18	18	FAL/関節唇損傷テストとエビデンス	阿部さゆり
		08	19	19	鼠径部痛	阿部さゆり
		08	20	20	スポーツヘルニア	阿部さゆり
		08	21	21	鼠径・大腿ヘルニア	阿部さゆり
		08	22	22	骨端炎系	阿部さゆり
		08	23	23	Snapping Hip	阿部さゆり
		08	24	24	スナップ・筋テスト	阿部さゆり
		08	25	25	滑液包炎	阿部さゆり
		08	26	26	参考文献	阿部さゆり
		09 骨盤・腰椎	01	01	Anatomy	阿部さゆり
		09	02	02	Anatomy 2 椎間板	阿部さゆり
		09	03	03	Anatomy 3 腸腰筋膜	阿部さゆり
		09	04	04	Anatomy 4 仙腸関節	阿部さゆり
		09	05	05	Anatomy 5 仙腸関節の動き	阿部さゆり
		09	06	06	History	阿部さゆり
		09	07	07	Observation	阿部さゆり
		09	08	08	骨盤のポジション	阿部さゆり
		09	09	09	側弯症	阿部さゆり
		09	10	10	前弯・後弯	阿部さゆり
		09	11	11	Palpation	阿部さゆり
		09	12	12	骨折	阿部さゆり
		09	13	13	非特異的腰痛	阿部さゆり
		09	14	14	腰痛と筋発火異常	阿部さゆり
		09	15	15	論文紹介	阿部さゆり
		09	16	16	狭窄症	阿部さゆり
		09	17	17	Spondy	阿部さゆり
		09	18	18	Spondyエビデンス	阿部さゆり
		09	19	19	Spondyテスト	阿部さゆり
		09	20	20	椎間板	阿部さゆり
		09	21	21	椎間板テストとエビデンス1	阿部さゆり
		09	22	22	椎間板テストとエビデンス2	阿部さゆり
		09	23	23	椎間関節障害	阿部さゆり
		09	24	24	仙腸関節痛	阿部さゆり
		09	25	25	仙腸関節痛テストとエビデンス	阿部さゆり
		09	26	26	坐骨神経系	阿部さゆり
		09	27	27	その他	阿部さゆり
		09	28	28	腹筋群	阿部さゆり
		09	29	29	骨盤底	阿部さゆり
		09	30	30	精巢捻転	阿部さゆり
		09	31	31	参考文献	阿部さゆり
		10 肘	01	01	知っておくべき解剖: キャリングアングル	阿部さゆり
		10	02	02	知っておくべき解剖: 外反肘・内反肘	阿部さゆり
		10	03	03	知っておくべき解剖: 神経	阿部さゆり
		10	04	04	ヒストリー	阿部さゆり
		10	05	05	オブザベーション	阿部さゆり
		10	06	06	バルベーション *全て実技	阿部さゆり
		10	07	07	肘関節脱臼	阿部さゆり
		10	08	08	Terrible Triad損傷と後外側回旋不安定症 *Slide 27, 28は丸々実技	阿部さゆり
		10	09	09	肘骨折	阿部さゆり
		10	10	10	橈骨頭脱臼・亜脱臼	阿部さゆり
		10	11	11	肘靭帯損傷-内側 *Slide 41, 42, 43はそれぞれ丸々実技	阿部さゆり
		10	12	12	外反伸展オーバーロード症候群	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			10	13 肘靭帯損傷-外側 *Slide 46は丸々実技	阿部さゆり
			10	14 離断性骨軟骨	阿部さゆり
			10	15 外・内側上顆炎 *Slide 52, 53, 54はそれぞれ丸々実技	阿部さゆり
			10	16 肘関節症候群 *Slide 68, 70はそれぞれ丸々実技	阿部さゆり
			10	17 橈骨管症候群	阿部さゆり
			10	18 円回内筋症候群	阿部さゆり
			10	19 前腕コンパートメント症候群	阿部さゆり
			10	20 滑液包炎・打撲	阿部さゆり
			10	21 参考文献	阿部さゆり
		手首・手・指	11	01 知っておくべき解剖：関節、手根骨	阿部さゆり
			11	02 知っておくべき解剖：TFCC、尺骨変異	阿部さゆり
			11	03 知っておくべき解剖：腱、滑車システム	阿部さゆり
			11	04 知っておくべき解剖：手の丸みと母指作用面	阿部さゆり
			11	05 ヒストリー	阿部さゆり
			11	06 オブザベーション	阿部さゆり
			11	07 オブザベーション2	阿部さゆり
			11	08 パルペーション *全て実技	阿部さゆり
			11	09 遠位橈骨骨折	阿部さゆり
			11	10 遠位橈尺関節損傷	阿部さゆり
			11	11 手根骨骨折-舟状骨、プライサー病	阿部さゆり
			11	12 舟状骨骨折疑いのジレンマ	阿部さゆり
			11	13 舟状骨骨折：現場での評価法	阿部さゆり
			11	14 舟状骨骨折：私なら	阿部さゆり
			11	15 有鉤骨鉤骨折	阿部さゆり
			11	16 月状骨・月状骨周辺脱臼	阿部さゆり
			11	17 手関節捻挫、手根不安定症 *Slide 79, 80は丸々実技	阿部さゆり
			11	18 キーンベック病	阿部さゆり
			11	19 ガングリオン	阿部さゆり
			11	20 尺骨突き上げ症候群	阿部さゆり
			11	21 TFCC損傷 *Slide 94は丸々実技	阿部さゆり
			11	22 尺側手根伸筋腱障害 *Slide 99は実技	阿部さゆり
			11	23 手根管症候群	阿部さゆり
			11	24 手根管症候群評価に関するエビデンス *Slide 105, 108, 109, 110はそれぞれ丸々実技	阿部さゆり
			11	25 指脱臼	阿部さゆり
			11	26 評価にあたっての注意	阿部さゆり
			11	27 指骨・中手骨骨折	阿部さゆり
			11	28 ベネット・逆ベネット骨折	阿部さゆり
			11	29 指捻挫-母指UCL損傷	阿部さゆり
			11	30 ステナー損傷 *Slide 137は丸々実技	阿部さゆり
			11	31 ドケルバン腱鞘炎	阿部さゆり
			11	32 バネ指	阿部さゆり
			11	33 伸筋腱損傷：マレット変形、ボタン穴変形 *Slide 152の後半が実技	阿部さゆり
			11	34 屈筋腱損傷：ジャージーフィンガー	阿部さゆり
			11	35 手指外傷マネジメントまとめ	阿部さゆり
			11	36 デュビュイトラン拘縮	阿部さゆり
			11	37 爪に起こる外傷	阿部さゆり
			11	38 参考文献	阿部さゆり
		症例レビュー	12	01 症例 #1-評価	阿部さゆり
			12	02 症例 #2-評価	阿部さゆり
			12	03 症例 #3-評価	阿部さゆり
			12	04 症例 #4-評価	阿部さゆり
			12	05 症例 #5-評価	阿部さゆり
			12	06 症例 #6-評価	阿部さゆり
			12	07 症例 #7-評価	阿部さゆり
			12	08 症例 #8-評価	阿部さゆり
			12	09 症例 #9-評価	阿部さゆり
Medical	Basic	アスレティックトレーニング学：アスレティックリハビリテーション	01	リハビリ-イントロ	石井健太郎
			01	02 リハビリの実践	石井健太郎
			01	03 リハビリの本質	石井健太郎
			01	04 まとめ	石井健太郎
			01	05 参考文献	石井健太郎
			02	リハビリのエッセンス	石井健太郎
			03	複雑系という前提	石井健太郎
			03	02 線形と非線形	石井健太郎
			03	03 複雑系	石井健太郎
			03	04 複雑系のリハビリ	石井健太郎
			03	05 参考文献	石井健太郎
			04	チームワーク	石井健太郎
			04	01 リハビリとチームワーク	石井健太郎
			04	02 コミュニケーションの壁	石井健太郎
			04	03 ATの役割	石井健太郎
			04	04 参考文献	石井健太郎
			05	怪我とアスリートの心理	石井健太郎
			05	01 イントロ	石井健太郎
			05	02 復帰へのプロセス	石井健太郎

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			05	03	コンプライアンスとアドヒアランス	石井健太郎
			05	04	ストレス	石井健太郎
			05	05	ストレスの軽減	石井健太郎
			05	06	ATとしてできること	石井健太郎
			05	07	まとめ	石井健太郎
			05	08	参考文献	石井健太郎
		06	痛み	01	イントロ	石井健太郎
		06		02	痛みとは？	石井健太郎
		06		03	痛みと感覚	石井健太郎
		06		04	痛みと情動	石井健太郎
		06		05	痛みと認知	石井健太郎
		06		06	リハビリの視点から	石井健太郎
		06		07	痛みへの対応	石井健太郎
		06		08	まとめ	石井健太郎
		06		09	参考文献	石井健太郎
		07	治癒過程	01	イントロ	石井健太郎
		07		02	炎症期	石井健太郎
		07		03	増殖期	石井健太郎
		07		04	成熟期	石井健太郎
		07		05	慢性炎症	石井健太郎
		07		06	治癒過程まとめ	石井健太郎
		07		07	参考文献	石井健太郎
		08	モニタリング-イントロ	01	イントロ	石井健太郎
		08		02	モニタリングとは	石井健太郎
		08		03	ロード・モニタリング	石井健太郎
		08		04	外部負荷モニタリング	石井健太郎
		08		05	内部負荷モニタリング	石井健太郎
		08		06	モニタリングからの分析	石井健太郎
		08		07	リハビリにおけるモニタリング	石井健太郎
		08		08	参考文献	石井健太郎
		09	モニタリング-実践	01	モニタリングの実践	石井健太郎
		09		02	ASRMとは	石井健太郎
		09		03	ASRMの構築	石井健太郎
		09		04	実践のタイミング	石井健太郎
		09		05	ASRMの実践	石井健太郎
		09		06	ACWR	石井健太郎
		09		07	リハビリにおけるACWR	石井健太郎
		09		08	ACWRの問題点	石井健太郎
		09		09	モニタリングまとめ	石井健太郎
		09		10	参考文献	石井健太郎
		10	足部・足関節エクササイズ	01	シーテッド・アイソメトリック・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		02	スタンディング・アイソメトリック・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		03	TNT・シーテッド・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		04	TNT・スタンディング・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		05	シーテッド・エキセントリック・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		06	スタンディング・エキセントリック・プランター・フレクション	石井健太郎
		10		07	プランター・フレクション・シリーズ	石井健太郎
		11	膝関節エクササイズ	01	シーテッド・アイソメトリック・ニー・エクステンション	石井健太郎
		11		02	スバニッシュスクワット	石井健太郎
		11		03	TNT・シーテッド・ニー・エクステンション	石井健太郎
		11		04	スクワット・シリーズ	石井健太郎
		11		05	リバース・ノルディック・カール	石井健太郎
		11		06	スプリット・スクワット	石井健太郎
		11		07	スライディング・リバース・ランジ	石井健太郎
		11		08	リバース・ランジ	石井健太郎
		11		09	ニー・エクステンション・シリーズ	石井健太郎
		11		10	ステップ・アップ	石井健太郎
		11		11	テンション・アーク	石井健太郎
		11		12	SL スタンディング・ニー・エクステンション	石井健太郎
		12	股関節エクササイズ	01	スーパイン・アイソメトリック・ハムストリング	石井健太郎
		12		02	ブローン・アイソメトリック・ハムストリング	石井健太郎
		12		03	ヒップ・ヒッチ・エクササイズ	石井健太郎
		12		04	TNT・スライダ―・ハムストリング・カール	石井健太郎
		12		05	TNT・スーパイン・フックライティング・ヒップIR / ER	石井健太郎
		12		06	フィジオボール・ハムストリング・カール	石井健太郎
		12		07	アシステッド・ノルディック・ハムストリング・エクササイズ	石井健太郎
		12		08	ヒップ・スラスト・エクササイズ	石井健太郎
		12		09	エクステンダー	石井健太郎
		12		10	ダイバー	石井健太郎
		12		11	グライダ―	石井健太郎
		12		12	90/90 ポジション・アイソメトリクス	石井健太郎
		12		13	ハムストリング・ブリッジ・シリーズ	石井健太郎
		12		14	スライディング・ハムストリング・カール	石井健太郎
		12		15	ノルディックハムストリング・エクササイズ	石井健太郎

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名		
			12	16	デッド・リフト・シリーズ	石井健太郎	
		下半身エクササイズ	13	01	ドロップスクワット	石井健太郎	
			13	02	シングル・レッグ・バウンス	石井健太郎	
			13	03	オルタネイティング・バウンス	石井健太郎	
			13	04	ディセレーション・ランジ	石井健太郎	
			13	05	ボックス・ドロップ&スティック	石井健太郎	
			13	06	ボックス・ジャンプアップ	石井健太郎	
			13	07	シングルレッグ・ボックス・プッシュオフ	石井健太郎	
			13	08	ターゲット・ホップ	石井健太郎	
			13	09	ハードルジャンプ	石井健太郎	
			13	10	ボックス・ドロップ&リバウンド・ジャンプ	石井健太郎	
			13	11	ラテラル・バウンス	石井健太郎	
			13	12	スプリット・スタンス・プッシュ・プル	石井健太郎	
			13	13	レフト・スタンス・プッシュ・プル	石井健太郎	
		13	14	ランジシリーズ	石井健太郎		
		13	15	ウォール・トリプル・エクステンション・シリーズ	石井健太郎		
		13	16	ウォール・スライド・シリーズ	石井健太郎		
		上半身エクササイズ	14	01	アンダーハンド・プル	石井健太郎	
			14	02	ケーブル・バイセップス・カール	石井健太郎	
			14	03	エキセントリック・エルボー・フレクション	石井健太郎	
			リハビリテーションモデルとRTP	15	01	Return to Play - "競技復帰"	石井健太郎
				15	02	RTPのコンテキストを考える	石井健太郎
				15	03	リハビリテーション・モデル	石井健太郎
				15	04	リハビリテーション・モデルの構築 - フェーズ	石井健太郎
				15	05	リハビリテーション・モデルの構築 - クライテリア	石井健太郎
				15	06	リハビリテーション・モデルの構築 - リスク	石井健太郎
				15	07	リハビリテーション・モデルの構築 - 判断プロセス	石井健太郎
		15		08	リハビリテーション・モデル - サンプル	石井健太郎	
		15		09	まとめ	石井健太郎	
		15	10	参考文献	石井健太郎		
		腱障害	16	01	腱の構造	石井健太郎	
			16	02	腱の機能	石井健太郎	
			16	03	腱に対する負荷と反応	石井健太郎	
			16	04	腱障害の発生機序	石井健太郎	
			16	05	コンティニュームモデル	石井健太郎	
			16	06	コンティニュームモデル まとめ	石井健太郎	
			16	07	腱障害と痛み	石井健太郎	
			16	08	腱障害と運動制御	石井健太郎	
			16	09	マネジメントとリハビリテーション	石井健太郎	
			16	10	マネジメントとリハビリテーション (エクササイズ概要)	石井健太郎	
			16	11	マネジメントとリハビリテーション (プログレッション)	石井健太郎	
			16	12	まとめ	石井健太郎	
			16	13	参考文献	石井健太郎	
		筋損傷	17	01	講義の目的	石井健太郎	
			17	02	筋肉の構造	石井健太郎	
			17	03	筋肉の機能	石井健太郎	
			17	04	筋肉の治癒過程	石井健太郎	
			17	05	筋肉の怪我	石井健太郎	
			17	06	筋損傷	石井健太郎	
			17	07	筋損傷のリハビリテーション	石井健太郎	
			17	08	Sherry & Best プロトコル	石井健太郎	
			17	09	Asklingプロトコル	石井健太郎	
			17	10	Mendiguchiaプロトコル	石井健太郎	
			17	11	筋束長の変化	石井健太郎	
			17	12	エクササイズプログラムの実際	石井健太郎	
			17	13	リハビリとリスク因子	石井健太郎	
			17	14	ACUプロトコル	石井健太郎	
		17	15	筋損傷のリハビリテーションと痛み	石井健太郎		
		17	16	筋損傷のリハビリテーションとアルゴリズム	石井健太郎		
		17	17	まとめ	石井健太郎		
		17	18	参考文献	石井健太郎		
		骨折	18	01	イントロ	石井健太郎	
			18	02	構造と構成	石井健太郎	
			18	03	骨の怪我	石井健太郎	
			18	04	骨折の修復過程	石井健太郎	
			18	05	マネジメントとリハビリテーション	石井健太郎	
			18	06	まとめ	石井健太郎	
			18	07	参考文献	石井健太郎	
		関節損傷	19	01	イントロ	石井健太郎	
			19	02	構造と機能	石井健太郎	
			19	03	関節軟骨の怪我	石井健太郎	
			19	04	軟骨損傷	石井健太郎	
			19	05	変形性関節症	石井健太郎	
			19	06	OAのクリニカル・ガイドライン	石井健太郎	

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			19	07	OAに対する運動療法の選択肢	石井健太郎
			19	08	OAのリハビリテーション	石井健太郎
			19	09	まとめ	石井健太郎
			19	10	参考文献	石井健太郎
			20	01	イントロ	石井健太郎
			20	02	構造と機能	石井健太郎
			20	03	靭帯損傷	石井健太郎
			20	04	靭帯損傷のリハビリテーション	石井健太郎
			20	05	感覚入力の重みづけ	石井健太郎
			20	06	リハビリテーションのアイデア	石井健太郎
			20	07	まとめ	石井健太郎
			20	08	参考文献	石井健太郎
			21	01	講義の目的	石井健太郎
			21	02	リハビリテーションの概要	石井健太郎
			21	03	競技復帰	石井健太郎
			21	04	リハビリテーション後期	石井健太郎
			21	05	リハビリテーション中期	石井健太郎
			21	06	筋腱複合体の機能復元	石井健太郎
			21	07	神経筋・固有受容感覚トレーニング	石井健太郎
			21	08	可動性の復元	石井健太郎
			21	09	前十字靭帯	石井健太郎
			21	10	ACL損傷・保存療法	石井健太郎
			21	11	ACL再縫手術	石井健太郎
			21	12	関節線維症/線維性病変	石井健太郎
			21	13	膝蓋大腿関節痛症候群	石井健太郎
			21	14	大腿四頭筋腱・膝蓋腱障害	石井健太郎
			21	15	半月板損傷	石井健太郎
			21	16	後十字靭帯損傷	石井健太郎
			21	17	内側副靭帯損傷	石井健太郎
			21	18	外側副靭帯損傷	石井健太郎
			21	19	まとめ	石井健太郎
			22	01	講義の目的	石井健太郎
			22	02	リハビリテーションの概要	石井健太郎
			22	03	競技復帰	石井健太郎
			22	04	リハビリテーション後期	石井健太郎
			22	05	リハビリテーション中期	石井健太郎
			22	06	筋腱複合体の機能復元	石井健太郎
			22	07	神経筋・固有受容感覚トレーニング	石井健太郎
			22	08	可動性の復元	石井健太郎
			22	09	グロインペイン症候群	石井健太郎
			22	10	グロインペイン症候群 - 内転筋関連	石井健太郎
			22	11	グロインペイン症候群 - 腸腰筋関連	石井健太郎
			22	12	グロインペイン症候群 - 鼠径部関連	石井健太郎
			22	13	グロインペイン症候群 - 恥骨関連	石井健太郎
			22	14	グロインペイン症候群 - 股関節関連	石井健太郎
			22	15	FAIのリハビリテーション	石井健太郎
			22	16	ハムストリング筋損傷	石井健太郎
			22	17	大腿四頭筋損傷	石井健太郎
			22	18	内転筋損傷	石井健太郎
			22	19	大腿骨疲労骨折	石井健太郎
			22	20	まとめ	石井健太郎
			23	01	ケースレビュー1: 足部・足趾	石井健太郎
			23	02	ケースレビュー2: 足関節・下腿	石井健太郎
			23	03	ケースレビュー3: 膝関節・膝蓋大腿関節	石井健太郎
			23	04	ケースレビュー4: 大腿・股関節	石井健太郎
Medical	Basic	Evidence Based Practice	01	01	EBP(Evidence Based Practice)の実践者になるために	阿部さゆり
			01	02	EBPとは①	阿部さゆり
			01	03	EBPとは②	阿部さゆり
			01	04	(エビデンス)	阿部さゆり
			01	05	査読付き学術論文誌	阿部さゆり
			01	06	観察研究	阿部さゆり
			01	07	介入研究	阿部さゆり
			01	08	二次研究	阿部さゆり
			01	09	隠されたカテゴリー	阿部さゆり
			01	10	エビデンスレベル	阿部さゆり
			01	11	エビデンス活用例①	阿部さゆり
			01	12	エビデンス活用例②	阿部さゆり
			01	13	エビデンス活用例③	阿部さゆり
			01	14	エビデンスの限界(気象①)	阿部さゆり
			01	15	エビデンスの限界(気象②)	阿部さゆり
			01	16	バイアス①	阿部さゆり
			01	17	バイアス②	阿部さゆり
			01	18	バイアス③	阿部さゆり
			01	19	バイアスの排除	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			01	19 悪魔の証明	阿部さゆり
			01	20 インパクトファクター	阿部さゆり
			01	21 ハゲタカジャーナルの特徴	阿部さゆり
			01	22 ホワイトリストとブラックリスト	阿部さゆり
			01	23 実例 -ハゲタカジャーナル論文-	阿部さゆり
			01	24 実例 -ハゲタカジャーナルウェブサイト-	阿部さゆり
			01	25 まとめ	阿部さゆり
			01	26 参考文献	阿部さゆり
			02 論文を読めるようになろう	01 論文の基本的な構成	阿部さゆり
			02	02 論文の基本的な流れ	阿部さゆり
			02	03 引用	阿部さゆり
			02	04 よく使われる言い回し①	阿部さゆり
			02	05 よく使われる言い回し②	阿部さゆり
			02	06 和訳にこだわるのはやめよう	阿部さゆり
			02	07 読み続けよう	阿部さゆり
			02	08 論文の探し方: データベース	阿部さゆり
			02	09 論文の探し方: PubMedとGoogle Scholar	阿部さゆり
			02	10 まとめ	阿部さゆり
			02	11 参考文献	阿部さゆり
			03 EBP実践・評価編	01 EBPの評価分野での実践	阿部さゆり
			03	02 「良い」テストであるために	阿部さゆり
			03	03 感度・特異度	阿部さゆり
			03	04 陽性・陰性尤度比	阿部さゆり
			03	05 練習①	阿部さゆり
			03	06 練習②	阿部さゆり
			03	07 95%信頼区間①	阿部さゆり
			03	08 95%信頼区間②	阿部さゆり
			03	09 応用編: 足部・足関節骨折鑑別	阿部さゆり
			03	10 応用編: 半月板損傷	阿部さゆり
			03	11 応用編: 肩障害・肩鎖関節外傷	阿部さゆり
			03	12 参考文献	阿部さゆり
			04 EBP実践・治療介入編	01 EBPの治療介入分野での実践	阿部さゆり
			04	02 ICFモデル	阿部さゆり
			04	03 アウトカム・メジャーズ	阿部さゆり
			04	04 ペイシエント・ベースド・アウトカム・メジャーズ	阿部さゆり
			04	05 P値	阿部さゆり
			04	06 P値の落とし穴	阿部さゆり
			04	07 MDCとMCID	阿部さゆり
			04	08 応用編: アイシング	阿部さゆり
			04	09 応用編: 足底板と腰痛	阿部さゆり
			04	10 応用編: アキレス腱障害リハビリ	阿部さゆり
			04	11 まとめ	阿部さゆり
			04	12 参考文献	阿部さゆり
			05 EBP実践・予防編	01 予防に目を向ける	阿部さゆり
			05	02 疫学統計用語	阿部さゆり
			05	03 疫学研究	阿部さゆり
			05	04 予防統計用語①	阿部さゆり
			05	05 予防統計用語②	阿部さゆり
			05	06 応用編: MTSS予防	阿部さゆり
			05	07 応用編: 足関節捻挫予防	阿部さゆり
			05	08 応用編: 脳振盪予防	阿部さゆり
			05	09 まとめ	阿部さゆり
			05	10 参考文献	阿部さゆり
Medical	Basic	Inter-Professional Practice	01 Inter-Professional Practice	01 イントロ	阿部さゆり
			01	02 プライマリ・ヘルスケア1	阿部さゆり
			01	03 プライマリ・ヘルスケア2	阿部さゆり
			01	04 たぶんや1	阿部さゆり
			01	05 たぶんや2	阿部さゆり
			01	06 たぶんや3	阿部さゆり
			01	07 障壁促進要素1	阿部さゆり
			01	08 障壁促進要素2	阿部さゆり
			01	09 障壁促進要素3	阿部さゆり
			01	10 実践者になるために	阿部さゆり
			01	11 参考文献	阿部さゆり
Medical	Basic	Women's Health: 基礎と応用	01 月経サイクルと女性ホルモン	01 女性ホルモン	漆川沙弥香
			01	02 女性のライフステージと内分泌動態	漆川沙弥香
			01	03 月経サイクル	漆川沙弥香
			02 月経随伴症状 (PMS/月経痛)	01 月経異常	漆川沙弥香
			02	02 月経前症候群	漆川沙弥香
			02	03 原発性月経困難症	漆川沙弥香
			02	04 続発性月経困難症	漆川沙弥香
			03 月経サイクルと自律神経	01 自律神経	漆川沙弥香
			03	02 月経に伴う自律神経の変動	漆川沙弥香
			03	03 自律神経を整える	漆川沙弥香

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			03	04 参考文献	漆川沙弥香
			04 産前産後の生理学的変化	01 内分泌の変化	漆川沙弥香
			04	02 呼吸・循環器系・その他の変化	漆川沙弥香
			04	03 産後の変化	漆川沙弥香
			05 産前産後の解剖学的変化	01 分娩に伴う変化	漆川沙弥香
			05	02 産後の恥骨・仙腸関節の変化	漆川沙弥香
			05	03 産後の神経・筋・靭帯・筋膜の変化	漆川沙弥香
			05	04 産後の姿勢・姿勢制御・歩行の変化	漆川沙弥香
			06 産前産後に生じやすい症状(恥骨痛・腹直筋離開・尿漏れ・仙腸関節痛)	01 腰椎骨盤帯痛	漆川沙弥香
			06	02 腰部痛・恥骨痛	漆川沙弥香
			06	03 尿失禁	漆川沙弥香
			06	04 骨盤臓器脱	漆川沙弥香
			07 産後の回復過程とリスク管理	01 妊娠中の身体変化	漆川沙弥香
			07	02 妊娠中の注意すべき疾患	漆川沙弥香
			07	03 リスク管理	漆川沙弥香
			07	04 産後の回復過程	漆川沙弥香
			07	05 参考文献	漆川沙弥香
			08 骨盤底筋群の解剖と評価	01 骨盤底の概観と支える組織	漆川沙弥香
			08	02 骨盤底筋群の解剖	漆川沙弥香
			08	03 骨盤底筋群の収縮	漆川沙弥香
			08	04 骨盤底筋群の評価	漆川沙弥香
			09 骨盤底筋エクササイズ	01 骨盤底筋群のエクササイズ	漆川沙弥香
			09	02 産後のコア機能について	漆川沙弥香
			09	03 骨盤底筋群の過緊張について	漆川沙弥香
			10 骨盤底筋群の働きを阻害する原因	01 骨盤底筋群の働きを阻害する要因～呼吸～	漆川沙弥香
			10	02 骨盤底筋群の働きを阻害する要因～姿勢～	漆川沙弥香
			10	03 骨盤底筋群の働きを阻害する要因～股関節～	漆川沙弥香
			10	04 参考文献	漆川沙弥香
Medical	Basic	筋膜の基礎と応用	01 筋膜の基礎	01 膜とは	唐澤幹男
			01	02 筋膜の構造	唐澤幹男
			01	03 浅筋膜と深筋膜	唐澤幹男
			01	04 ヒアルロン酸の滑走性と筋外膜	唐澤幹男
			01	05 支帯	唐澤幹男
			01	06 神経・関節・血管の膜	唐澤幹男
			01	07 筋紡錘・固有感覚と膜	唐澤幹男
			01	08 力学的伝達機能	唐澤幹男
			02 筋膜配列とその変化	01 筋膜配列の例 (Anatomy train, Fascia Manipulation)	唐澤幹男
			02	02 筋膜配列への介入例	唐澤幹男
			02	03 fasciaが原因で生じる症状に似た疾患	唐澤幹男
			02	04 筋膜変性と筋膜の痛みの原因	唐澤幹男
			02	05 筋膜の変性とその影響	唐澤幹男
			02	06 筋膜と静的姿勢・姿勢代償	唐澤幹男
			02	07 筋膜と運動の関連	唐澤幹男
			03 筋膜の評価と介入	01 筋膜評価	唐澤幹男
			03	02 筋膜の治療理論	唐澤幹男
			03	03 筋膜調整の禁忌あるいは注意が必要な疾患	唐澤幹男
			03	04 徒手介入のポイント	唐澤幹男
			03	05 マッサージガンのポイント	唐澤幹男
			03	06 筋膜介入のポイント	唐澤幹男
			03	07 頭痛、目の痛みに対する介入	唐澤幹男
			03	08 上肢の痺れ、痛みに対する介入	唐澤幹男
			03	09 腰痛や体幹への介入	唐澤幹男
			03	10 下肢の痛み、痺れに対する介入	唐澤幹男
			03	11 筋膜に対する運動療法のポイント	唐澤幹男
			04 参考文献	01 参考文献	唐澤幹男
Medical	Advance	触診	01 骨指標: 骨盤帯前面	01 恥骨結節	杉山幹
			01	02 上前腸骨棘: ASIS	杉山幹
			01	03 下前腸骨棘: AIIIS	杉山幹
			02 骨指標: 骨盤帯後面	01 上後腸骨棘: PSIS	杉山幹
			02	02 下後腸骨棘: PIIS	杉山幹
			02	03 腸骨稜・坐骨結節	杉山幹
			03 下肢筋群: 前面	01 大腰筋	杉山幹
			03	02 縫工筋	杉山幹
			03	03 大腿筋膜張筋	杉山幹
			03	04 大腿直筋	杉山幹
			03	05 内側広筋	杉山幹
			03	06 外側広筋	杉山幹
			03	07 薄筋	杉山幹
			03	08 長内転筋	杉山幹
			03	09 恥骨筋	杉山幹
			04 下肢筋群: 後面	01 中殿筋	杉山幹
			04	02 大殿筋	杉山幹
			04	03 梨状筋	杉山幹
			04	04 大内転筋	杉山幹

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			04	05 大腿二頭筋	杉山幹
			04	06 半腱様筋	杉山幹
			04	07 半膜様筋	杉山幹
			05 下肢筋群: 下腿	01 前脛骨筋	杉山幹
			05	02 長趾伸筋	杉山幹
			05	03 長母趾伸筋	杉山幹
			05	04 長腓骨筋・短腓骨筋	杉山幹
			05	05 腓腹筋	杉山幹
			05	06 ヒラメ筋	杉山幹
			05	07 膝窩筋	杉山幹
			05	08 後脛骨筋	杉山幹
			05	09 長趾屈筋	杉山幹
			05	10 長母趾屈筋	杉山幹
			06 骨指標: 肩甲骨	01 肩甲骨	杉山幹
			06	02 烏口突起	杉山幹
			06	03 上腕骨小結節	杉山幹
			06	04 上腕骨大結節	杉山幹
			07 上肢筋群	01 三角筋	杉山幹
			07	02 棘上筋	杉山幹
			07	03 棘下筋	杉山幹
			07	04 小円筋	杉山幹
			07	05 大円筋	杉山幹
			07	06 上腕筋	杉山幹
			07	07 上腕二頭筋	杉山幹
			07	08 上腕三頭筋	杉山幹
			07	09 肩甲下筋	杉山幹
			08 骨指標: 胸部	01 胸骨	杉山幹
			08	02 肋骨	杉山幹
			09 骨指標: 脊柱、頭部	01 脊柱	杉山幹
			09	02 乳様突起	杉山幹
			09	03 腕神経叢(その他)	杉山幹
			10 体幹筋群	01 腹直筋	杉山幹
			10	02 外腹斜筋	杉山幹
			10	03 内腹斜筋	杉山幹
			10	04 広背筋	杉山幹
			10	05 最長筋	杉山幹
			10	06 膈肋筋	杉山幹
			10	07 多裂筋	杉山幹
			10	08 腰方形筋	杉山幹
			10	09 小胸筋	杉山幹
			10	10 大胸筋	杉山幹
			10	11 前鋸筋	杉山幹
			10	12 小菱形筋	杉山幹
			10	13 大菱形筋	杉山幹
			11 頸部筋群	01 僧帽筋	杉山幹
			11	02 胸鎖乳突筋	杉山幹
			11	03 肩甲拳筋	杉山幹
			11	04 斜角筋	杉山幹
			11	05 頭板状筋	杉山幹
			11	06 頸板状筋	杉山幹
			12 骨指標: 肘部	01 上腕骨内側上顆・上腕骨外側上顆	杉山幹
			13 前腕筋群(前面)	01 円回内筋	杉山幹
			13	02 長掌筋	杉山幹
			13	03 橈側手根屈筋	杉山幹
			13	04 尺側手根屈筋	杉山幹
			13	05 腕橈骨筋	杉山幹
			14 前腕筋群(背面)	01 長橈側手根伸筋	杉山幹
			14	02 短橈側手根伸筋	杉山幹
			14	03 小指伸筋	杉山幹
			14	04 総指伸筋	杉山幹
			14	05 尺側手根伸筋	杉山幹
			14	06 長母指外転筋・短母指伸筋・長母指伸筋	杉山幹
Medical	Advance	足部と運動の関わり	01 歩行の基礎	01 歩行と運動連鎖	唐澤幹男
			01	02 インソールの実際	唐澤幹男
			01	03 歩行の原理原則	唐澤幹男
			02 歩行のバイオメカニクスと介入	01 立脚前期の歩行の特徴と問題のある歩き方	唐澤幹男
			02	02 立脚中期の歩行の特徴と問題のある歩き方	唐澤幹男
			02	03 立脚後期の歩行の特徴と問題のある歩き方	唐澤幹男
			02	04 足部から歩行を変える(矢状面)	唐澤幹男
			02	05 足部から歩行を変える(前額面)	唐澤幹男
			02	06 足部への感覚入力の効果	唐澤幹男
			02	07 ジョーンズ骨折への対応例	唐澤幹男
			02	08 上行性運動連鎖のバイオメカニクス	唐澤幹男
			02	09 必要物品	唐澤幹男

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			03 足部から運動を変える実際	01 パッドの位置と歩行評価	唐澤幹男
			03	02 距骨下関節へのパッド	唐澤幹男
			03	03 第1列へのパッド	唐澤幹男
			03	04 内側楔状骨へのパッド	唐澤幹男
			03	05 第5列グループへのパッド	唐澤幹男
			03	06 第2・3・4列のグループの見方	唐澤幹男
			03	07 足部機能と運動療法	唐澤幹男
			03	08 靴の機能	唐澤幹男
			04 参考文献	01 参考文献	唐澤幹男
Medical	Advance	Women's Health:実践	01 産後の腰痛・骨盤帯痛について	01 産後の腰痛・骨盤帯痛の概要	半田瞳
			01	02 仙腸関節の安定化システム	半田瞳
			01	03 腰痛について	半田瞳
			01	04 痛みと姿勢の評価	半田瞳
			01	05 仙腸関節における整形外科的テスト	半田瞳
			01	06 骨盤帯痛の評価	半田瞳
			01	07 心理的評価	半田瞳
			01	08 運動療法	半田瞳
			01	09 日常生活に対する指導	半田瞳
			01	10 参考文献	半田瞳
			02 産後のドケルバン症候群について	01 産後のドケルバン症候群における概要	半田瞳
			02	02 ドケルバン症候群の発生機序および症状	半田瞳
			02	03 ドケルバン症候群に対する治療	半田瞳
			02	04 筋膜の解剖学	半田瞳
			02	05 筋膜の生理学	半田瞳
			02	06 筋膜の機能不全	半田瞳
			02	07 筋膜機能障害の評価と治療戦略	半田瞳
			02	08 ドケルバン症候群に対する介入	半田瞳
			02	09 日常生活動作指導	半田瞳
			02	10 参考文献	半田瞳
			03 腹直筋離開について	01 腹壁の構造について	半田瞳
			03	02 腹直筋離開の概要	半田瞳
			03	03 腹直筋離開の評価	半田瞳
			03	04 腹直筋離開に対する治療	半田瞳
			03	05 参考文献	半田瞳
			04 産後の尿失禁について	01 骨盤底筋群について	半田瞳
			04	02 骨盤底筋群におけるインナーユニットと呼吸との関連	半田瞳
			04	03 骨盤底筋群における筋連結	半田瞳
			04	04 腰痛および姿勢と尿失禁の関係	半田瞳
			04	05 排尿について	半田瞳
			04	06 尿失禁について	半田瞳
			04	07 尿失禁に対する評価(問診・質問紙・パッドテスト)	半田瞳
			04	08 尿失禁に対する評価(触診)	半田瞳
			04	09 尿失禁に対する評価(超音波画像診断装置)	半田瞳
			04	10 尿失禁に対するトレーニング	半田瞳
			04	11 参考文献	半田瞳
			05 尿失禁を筋膜からひも解く	01 内部筋膜について	半田瞳
			05	02 尿失禁(骨盤腔)と筋膜	半田瞳
			05	03 治療の流れ	半田瞳
			05	04 尿失禁に対する介入	半田瞳
			05	05 セルフマッサージ	半田瞳
			05	06 参考文献	半田瞳
Medical	Advance	手技療法の実践	01 手技療法について	01 目的と注意	沓脱正計
			01	02 手技療法と運動療法～手技習得のメリットと案操	沓脱正計
			02 手技療法の基本「握手」	01 手技療法の基本は「握手」	沓脱正計
			02	02 心構えと触れ方	沓脱正計
			02	03 動かし方と感じ方～握手ができるということは	沓脱正計
			03 初級編<異常を検出するための触診Ⅰ・施術の技法Ⅰ>	01 触診:意識の用い方	沓脱正計
			03	02 触診:範囲(部位)・深さ・方向の特定Ⅰ～わからない感覚を大切に	沓脱正計
			03	03 施術:手技と身体操作	沓脱正計
			03	04 施術:ポジションと支えⅠ	沓脱正計
			03	05 施術:「伸ばす」とリリースの感覚	沓脱正計
			03	06 施術:膝・肘で押さえる	沓脱正計
			03	07 施術:手根・四指で押さえる「押さえる」「滑らせる」の力の加え方	沓脱正計
			03	08 施術:母指で押さえる	沓脱正計
			03	09 施術:滑らせるⅠ～手技の展開	沓脱正計
			04 中級編<異常を検出するための触診Ⅱ・施術の技法Ⅱ>	01 触診:範囲(部位)と深さの特定Ⅱ	沓脱正計
			04	02 触診:方向の特定Ⅱ	沓脱正計
			04	03 触診:触診力を鍛える	沓脱正計
			04	04 施術:ポジションと支え(組織固定)Ⅱ	沓脱正計
			04	05 施術:伸ばすⅡ	沓脱正計
			04	06 施術:押さえるⅡ	沓脱正計
			04	07 施術:滑らせるⅡ～手技の展開	沓脱正計
			04	08 施術:腰を守るため	沓脱正計

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			04	09 施術:リリースの感覚と刺激の強弱・禁忌の判断	沓脱正計
			04	10 触診の確認と施術のチェックポイント	沓脱正計
			04	11 施術からセルフケアへの連続性	沓脱正計
		下半身(骨盤・大腿・下腿・足部)	05	01 実技編の構成	沓脱正計
			05	02 下腿・足部	沓脱正計
			05	03 大腿	沓脱正計
			05	04 骨盤	沓脱正計
		上半身(腰腹部・胸郭・上肢・頸肩部・頭部)	06	01 腰腹部	沓脱正計
			06	02 胸郭・肩	沓脱正計
			06	03 上腕	沓脱正計
			06	04 前腕・手部	沓脱正計
			06	05 頸肩部	沓脱正計
			06	06 頭部	沓脱正計
			07	01 全身への施術	沓脱正計
			07	02 基本を習得する意義:手技療法の学びを超えて	沓脱正計
Medical	Specialized	良性発作性頭位めまい症の評価とアプローチ法	01	01 めまいの基礎・種類	松村将司
			01	02 めまいの種類:末梢性、頭性、中枢性	松村将司
			02	01 前庭に関連する基礎的なテスト、内耳の構造と機能	松村将司
			02	02 カロリックテスト	松村将司
			02	03 前庭動眼反射	松村将司
			02	04 HINTS:中枢性病変の鑑別	松村将司
			02	05 自律神経の検査	松村将司
			02	06 内耳の構造と機能	松村将司
			03	01 めまいの鑑別:Red flags、脳神経検査	松村将司
			04	01 頸椎security test	松村将司
			05	01 前庭リハビリテーション	松村将司
			06	01 良性発作性頭位めまい症とは	松村将司
			07	01 良性発作性頭位めまい症の評価	松村将司
			07	02 良性発作性頭位めまい症に対する治療のエビデンス	松村将司
			08	01 良性発作性頭位めまい症の治療	松村将司
			09	01 症例紹介	松村将司
Medical	Specialized	歯科と運動の統合	01	01 口腔機能の低下	西川岳儀
			01	02 口腔機能って何?	西川岳儀
			01	03 口腔機能の始まり	西川岳儀
			02	01 発達	西川岳儀
			02	02 新生児	西川岳儀
			02	03 授乳	西川岳儀
			02	04 呼吸	西川岳儀
			02	05 抱っこ姿勢	西川岳儀
			02	06 睡眠姿勢と屈曲姿勢	西川岳儀
			02	07 姿勢発達	西川岳儀
			02	08 舌機能	西川岳儀
			02	09 舌の動き	西川岳儀
			03	01 感覚	西川岳儀
			03	02 捕食のための手づかみ	西川岳儀
			03	03 養育者の困りごと	西川岳儀
			03	04 スプーン食べをさせたい家庭へ	西川岳儀
			03	05 ストロー・スパウト飲み	西川岳儀
			03	06 まとめ	西川岳儀
			03	参考文献	西川岳儀
			04	01 生物の歴史は口から始まる	石田亮人
			04	02 舌とあごの歴史	石田亮人
			04	03 舌の神経支配	石田亮人
			04	04 舌のまとめ	石田亮人
			05	01 咀嚼とは	石田亮人
			05	02 咀嚼の効果・影響	石田亮人
			05	03 咀嚼運動経路	石田亮人
			05	04 咀嚼経路の変化	石田亮人
			05	05 咀嚼不調和による影響	石田亮人
			05	06 咀嚼不調和による影響 症例	石田亮人
			06	01 人類学的咀嚼パターンと骨格	石田亮人
			06	02 脳頭蓋の屈曲	石田亮人
			06	03 頭蓋屈曲における先天的な部分・側頭骨	石田亮人
			06	04 頭蓋屈曲における先天的な部分・蝶形骨	石田亮人
			06	05 アシンメトリー	石田亮人
			06	06 頭蓋顔面屈曲における後天的な部分・側頭骨	石田亮人
			06	07 骨格構造へ後天的に影響を与える咀嚼	石田亮人
			06	参考文献	石田亮人
			07	01 矯正歯科とは?	杉野道崇
			07	02 矯正歯科の目的	杉野道崇
			07	03 口腔機能について	杉野道崇
			07	04 社会的問題	杉野道崇
			07	05 矯正治療の流れ	杉野道崇
			07	06 症例報告	杉野道崇

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			08 不正咬合	01 不正咬合について	杉野道崇
			08	02 不正咬合の原因	杉野道崇
			08	03 不正咬合の種類	杉野道崇
			09 歯科矯正の基礎知識	01 解剖学	杉野道崇
			09	02 矯正力	杉野道崇
			09	03 頭蓋顔面の成長発育	杉野道崇
			09	04 歯の萌出・交換	杉野道崇
			10 歯科矯正と摂食・嚥下	01 摂食・嚥下の過程	杉野道崇
			10	02 先行期	杉野道崇
			10	03 準備期	杉野道崇
			10	04 口腔期	杉野道崇
			10	05 咽頭期	杉野道崇
			10	06 食道期	杉野道崇
			11 多業種との関わり	01 顔を読む	杉野道崇
			11	02 全身と口腔の発達	杉野道崇
			11	03 ロコモーション	杉野道崇
			11	04 睡眠	杉野道崇
			11	05 歩行	杉野道崇
			11	06 スポーツとの関わり	杉野道崇
			11	参考文献	杉野道崇
Medical	Specialized	摂食嚥下と口腔マネジメント	01 口腔マネジメント	01 口腔の成り立ちと歯の喪失原因	三木絵梨香
			01	02 各部の名称と機能	三木絵梨香
			01	03 歯の喪失と全身の関連性	三木絵梨香
			01	04 歯周病菌	三木絵梨香
			01	05 歯周病の治療	三木絵梨香
			01	06 歯周病のリスクファクター(唾液)	三木絵梨香
			01	07 歯周病のリスクファクター(環境因子)	三木絵梨香
			01	08 歯周病のリスクファクター(メタボと糖尿病の現状)	三木絵梨香
			01	09 歯周病のリスクファクター(歯周病と糖尿病の関連性)	三木絵梨香
			01	10 歯周病のリスクファクター(周産期合併症)	三木絵梨香
			01	11 歯周病のリスクファクター(心血管疾患)	三木絵梨香
			01	12 症例	三木絵梨香
			01	13 歯周治療のための口腔ケア	三木絵梨香
			01	14 歯周治療のための口腔ケア(口臭・その他の歯のトラブル)	三木絵梨香
			01	15 虫歯のリスク	三木絵梨香
			01	16 親知らずについて	三木絵梨香
			01	17 子供の歯磨き	三木絵梨香
			01	18 フッ素	三木絵梨香
			01	19 震災時の口腔ケア	三木絵梨香
			01	20 抜歯について	三木絵梨香
			01	21 参考文献	三木絵梨香
			02 摂食嚥下	01 食べる機能について	三木絵梨香
			02	02 認知期	三木絵梨香
			02	03 準備期	三木絵梨香
			02	04 口腔期	三木絵梨香
			02	05 咽頭期	三木絵梨香
			02	06 食道期	三木絵梨香
			02	07 小児の摂食機能(哺乳)	三木絵梨香
			02	08 小児の摂食機能(摂食の発達)	三木絵梨香
			02	09 摂食機能の発達過程(離乳開始時期)	三木絵梨香
			02	10 離乳食の初期	三木絵梨香
			02	11 離乳食の中期	三木絵梨香
			02	12 コップ飲み	三木絵梨香
			02	13 手掴み食べ	三木絵梨香
			02	14 離乳食の後期	三木絵梨香
			02	15 目と手と口の協調運動	三木絵梨香
			02	16 咀嚼	三木絵梨香
			02	17 食べるスキルと話すスキル	三木絵梨香
			02	18 離乳食での困りごと	三木絵梨香
			02	19 窒息事故について	三木絵梨香
			02	20 子育てグッズと発達を促す関わり	三木絵梨香
			02	21 偏食について	三木絵梨香
			02	22 高齢者の摂食嚥下機能の特徴	三木絵梨香
			02	23 症例	三木絵梨香
			02	24 参考文献	三木絵梨香
Medical	Specialized	運動器における超音波エコーの基礎とエコー活用法の紹介	01 超音波エコーの基礎知識の整理	01 イントロダクション	岸田敏嗣
			01	02 エコー評価の紹介	岸田敏嗣
			01	03 エコーの有用性と限界	岸田敏嗣
			01	04 フロップの種類と特性	岸田敏嗣
			01	05 撮影モードについて	岸田敏嗣
			01	06 その他の基礎	岸田敏嗣
			01	07 アーチファクトについて	岸田敏嗣
			01	08 骨格筋の評価について	岸田敏嗣
			01	09 神経の評価について	岸田敏嗣

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			01	10 脂肪体の評価について	岸田敏嗣
			02 超音波エコーの実際	01 骨、筋、筋膜、神経、血管、脂肪の画像の説明と各組織の動きの説明	岸田敏嗣
			02	02 血管を使つての断面の読み方およびプロープ走査の説明	岸田敏嗣
			03 超音波エコーの活用法 ～トレーナーとしての活用を考える～	01 脂肪厚	岸田敏嗣
			03	02 筋損傷(肉離れ)	岸田敏嗣
			03	03 膝水腫	岸田敏嗣
			03	04 肩関節痛の原因	岸田敏嗣
			03	05 野球肘・OCD	岸田敏嗣
			03	06 肘伸展時痛(肘頭窩脂肪体)	岸田敏嗣
			03	07 アキレス腱周辺部痛(アキレス腱炎・kagers fat pad)	岸田敏嗣
			03	08 踵部痛(踵pad)	岸田敏嗣
			03	09 総まとめ	岸田敏嗣
			04 参考文献	01 参考文献	岸田敏嗣
Medical	Specialized	徒手療法の基礎と応用	01 概論	01 徒手療法の定義	半田学
			01	02 包括的アプローチの重要性	半田学
			01	03 参考文献	半田学
			02 浅筋膜に対する徒手療法	01 浅筋膜について	半田学
			02	02 浅筋膜と動脈	半田学
			02	03 浅筋膜と静脈	半田学
			02	04 浅筋膜とリンパシステム	半田学
			02	05 浅筋膜によるリンパシステムの障害	半田学
			02	06 リンパシステムの評価と徒手的介绍	半田学
			02	07 浅筋膜と末梢神経	半田学
			02	08 浅筋膜と神経節	半田学
			02	09 浅筋膜と筋骨格系機能障害	半田学
			02	10 浅筋膜機能異常が起こしうる問題(まとめ)	半田学
			02	11 浅筋膜のモビライゼーション(実技)	半田学
			02	12 浅筋膜つまみ評価(実技)	半田学
			02	13 脂肪層のリリース(実技)	半田学
			02	14 参考文献	半田学
			03 リンパに対する徒手療法	01 リンパへの介入方法	半田学
			03	02 リンパ節からの排出(実技)	半田学
			03	03 アンカリングフィラメント	半田学
			03	04 リンパ管からリンパ節への排出(実技)	半田学
			03	05 再吸収(実技)	半田学
			03	06 下腿遠位から足部・足関節の浮腫に対する実際(実技)	半田学
			03	07 リンパシステムに対するおすすめ介入順序	半田学
			03	08 参考文献	半田学
			04 深筋膜に対する徒手療法	01 筋膜の解剖学	半田学
			04	02 筋膜の生理学	半田学
			04	03 筋膜と筋紡錘	半田学
			04	04 筋紡錘と痛み	半田学
			04	05 筋膜の機能障害	半田学
			04	06 基質のゲル化とヒアルロン酸の凝集化	半田学
			04	07 深筋膜に介入する意義と改善が期待できる症状	半田学
			04	08 筋膜機能異常の評価	半田学
			04	09 深筋膜の治療	半田学
			04	10 下肢の痛み、腰部痛に対する評価と治療(実技)	半田学
			04	11 短趾伸筋筋腹上(実技)	半田学
			04	12 長腓骨筋上(実技)	半田学
			04	13 大腿二頭筋短頭上(実技)	半田学
			04	14 梨状筋上(遠位1/3)(実技)	半田学
			04	15 腓骨稜近位の中殿筋上(実技)	半田学
			04	16 母趾外転筋筋腹上(実技)	半田学
			04	17 後脛骨筋上(実技)	半田学
			04	18 内側広筋の筋腹中央部(実技)	半田学
			04	19 スカルパ三角の頂点(実技)	半田学
			04	20 小殿筋上(実技)	半田学
			04	21 荷重下での膝の痛みに対する評価と治療(実技)	半田学
			04	22 『内果』と『前脛骨筋腱』の間(実技)	半田学
			04	23 『外果』と『長趾伸筋腱』の間(実技)	半田学
			04	24 アキレス腱の内側(実技)	半田学
			04	25 アキレス腱の外側(実技)	半田学
			04	26 手首・肘・肩の痛みに対する評価と治療(実技)	半田学
			04	27 母指球の底部(実技)	半田学
			04	28 橈骨動脈溝(支帯)(実技)	半田学
			04	29 上腕二頭筋腱外側(実技)	半田学
			04	30 三角筋前部線維と中部線維の間(実技)	半田学
			04	31 小胸筋(実技)	半田学

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			04	32	施術後の反応と注意事項	半田学
			04	33	参考文献	半田学
			05	関節に対する徒手療法	01 不動結合と可動結合	半田学
			05		02 滑膜関節の分類	半田学
			05		03 関節運動学の要素	半田学
			05		04 関節への徒手療法の種類	半田学
			05		05 運動併用モビライゼーションの基礎	半田学
			05		06 腰椎に対する運動併用モビライゼーション	半田学
			05		07 屈曲・伸展で痛い場合(実技)	半田学
			05		08 股関節に対する運動併用モビライゼーション(実技)	半田学
			05		09 中等度の痛み・制限の場合(実技)	半田学
			05		10 強度の痛み・可動域制限の場合 (実技)	半田学
			05		11 膝関節に対する運動併用モビライゼーション	半田学
			05		12 屈曲での痛み・制限(非荷重位)(実技)	半田学
			05		13 屈曲での痛み・制限(ベルトを用いた方法)(実技)	半田学
			05		14 伸展での痛み・制限(非荷重位)(実技)	半田学
			05		15 伸展での痛み・制限(ベルトを用いた方法)(実技)	半田学
			05		16 荷重位での運動併用モビライゼーション(実技)	半田学
			05		17 荷重位での運動併用モビライゼーション(膝蓋大腿関節)(実技)	半田学
			05		18 足関節に対する運動併用モビライゼーション	半田学
			05		19 背屈での痛み・制限(荷重位)(実技)	半田学
			05		20 底屈での痛み・制限(実技)	半田学
			05		21 内反捻挫後(腓骨の位置整復)(実技)	半田学
			05		22 足趾に対する運動併用モビライゼーション	半田学
			05		23 母趾の痛みと制限(実技)	半田学
			05		24 参考文献	半田学
Medical	Specialized	中医学入門	01	導入	01 経歴とバックグラウンド	日色雄一
			01		02 はじめに	日色雄一
			01		03 治療理念	日色雄一
			02	東洋医学概論	01 東洋医学とは?	日色雄一
			02		02 中医学の歴史、成り立ち	日色雄一
			02		03 東洋医学と西洋医学の違いと共通点	日色雄一
			03	中医基礎理論	01 中医基礎理論はどこから来たのか?	日色雄一
			03		02 抽象的であることは悪なのか?	日色雄一
			03		03 整体観、天人合一	日色雄一
			03		04 陰陽	日色雄一
			03		05 五行	日色雄一
			03		06 気、血、津液(水)	日色雄一
			03		07 臓腑	日色雄一
			03		08 経絡学説	日色雄一
			03		09 病因・病機(病の成り立ち)	日色雄一
			04	運動指導者が知っておくと良いこと	01 情報収集の重要性	日色雄一
			04		02 運動の取り組み方	日色雄一
			04		03 食事について	日色雄一
			04		04 養生について	日色雄一
			05	中医学の評価法	01 評価法～四診	日色雄一
			05		02 評価法～望診	日色雄一
			05		03 評価法～聞診	日色雄一
			05		04 評価法～問診	日色雄一
			05		05 評価法～切診	日色雄一
			06	症例から見る応用	01 痛み	日色雄一
			06		02 風邪	日色雄一
			06		03 便秘	日色雄一
			06		04 不眠	日色雄一
			06		05 パフォーマンスが向上しない	日色雄一
			06		06 疲労が抜けない	日色雄一
			06		07 体重が落ちない	日色雄一
			06		08 産前産後のトラブル	日色雄一
			07	疲労回復およびパフォーマンス向上の方法	01 運動後は必ず回復に努める	日色雄一
			07		02 自己調整法	日色雄一
			07		03 温灸・温熱療法	日色雄一
Performance	Basic	バイオメカニクス	01	バイオメカニクスとはなにか	01 自己紹介&イントロダクション	得原藍
			01		02 バイオメカニクスとはなにか	得原藍
			02	目で見える運動を力で理解するには	01 ニュートンの運動法則<三原則>	得原藍
			02		02 動画で見る運動3法則(動作を運動の3法則に当てはめて見る)	得原藍
			02		03 スカラーとベクトル	得原藍
			02		04 回転の並進	得原藍
			02		05 力と運動の座標	得原藍
			03	力のベクトル	01 力のベクトルと並進	得原藍
			03		02 力のベクトルと並進・回転	得原藍
			03		03 運動が起きない場合	得原藍
			03		04 違う大きさの力の場合	得原藍
			03		05 違う方向の力がかかる場合	得原藍

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			03	06	同じ方向の力が二つかかる場合	得原藍
			03	07	回転を考える際の力の分解	得原藍
			03	08	力の回転作用=モーメント・トルク	得原藍
			03	09	動画で見る力のベクトル	得原藍
			04	01	重力と重心	得原藍
			04	02	重心の位置は変わる	得原藍
			04	03	重心と床反力	得原藍
			05	01	慣性について	得原藍
			05	02	重心の座標	得原藍
			06	01	重心の位置とバランス	得原藍
			06	02	人間のバランス	得原藍
			07	01	力の方向と加速度	得原藍
			07	02	床反力と速度	得原藍
			08	01	関節にかかる力とトルク	得原藍
			08	02	動作の中で見る関節と力	得原藍
			09	01	床反力と加速度	得原藍
			09	02	慣性による関節	得原藍
			09	03	力発揮の意味	得原藍
			10	01	運動とトルク	得原藍
			10	02	歩行でみるパワー	得原藍
			10	03	パワーの応用	得原藍
			11	01	様々な動作を力学的にみる	得原藍
			11	02	立位からの腕の振り	得原藍
			11	02	スクワット	得原藍
			11	03	垂直跳び	得原藍
			11	04	前方へのジャンプ	得原藍
			11	05	前方へのジャンプの繰り返し	得原藍
			11	06	前方へのジャンプから方向転換	得原藍
			11	07	走ってきて方向転換	得原藍
			12	01	バイオメカニクスでみるスクワット	得原藍
			12	02	スクワットとバイオメカニクス	得原藍
			12	02	実際の動作をみる	得原藍
Performance	Basic	ファンクショナル・トレーニング & ファンクショナル・ムーブメント	01	01	ファンクショナル・ムーブメントとは	根城祐介
			01	02	人間の特徴 & 動作面の重要性	根城祐介
			01	03	グラウンディング・ムーブメント	根城祐介
			01	04	歩行・バランス	根城祐介
			01	05	ローリング	根城祐介
			01	06	ハンギング	根城祐介
			01	07	スロー	根城祐介
			01	08	ジャンプ	根城祐介
			01	09	ファンクショナル・モビリティ	根城祐介
			01	10	運動連鎖	根城祐介
			01	11	ローテーション・ムーブメント	根城祐介
			01	12	制御できる可動域を広げる	根城祐介
			01	13	コレクティブエクササイズ	根城祐介
			01	14	参考文献	根城祐介
			02	01	ケーススタディ	根城祐介
			02	01	痛み(四十肩)	根城祐介
Performance	Basic	ストレングス・トレーニング	01	01	ストレングス・トレーニングの基礎と応用	伊藤良彦
			01	02	ストレングス・トレーニング概論	伊藤良彦
			01	03	ストレングス・トレーニングのプログラムデザイン	伊藤良彦
			01	04	トレーニングの原理原則	伊藤良彦
			01	04	ストレングス・トレーニングのピリオダイゼーション	伊藤良彦
			02	01	ストレングス・トレーニングにおける共通事項	伊藤良彦
			02	02	スクワットパターン	伊藤良彦
			02	03	ブルアップパターン	伊藤良彦
			02	04	オーバヘッドプレスパターン	伊藤良彦
			02	05	ブッシュアップパターン	伊藤良彦
			02	06	ローイングパターン	伊藤良彦
			02	07	デッドリフトパターン	伊藤良彦
			02	08	補助の仕方	伊藤良彦
			02	09	エクササイズ連携	伊藤良彦
			02	10	ハイプル	伊藤良彦
			02	11	クリーン/スナッチ	伊藤良彦
			02	12	ジャーク	伊藤良彦
			02	13	参考文献	伊藤良彦
			03	01	指導風景	伊藤良彦
			03	02	Bentover Rowing	伊藤良彦
			03	01	RDL	伊藤良彦
			03	03	ブッシュアップ	伊藤良彦
			03	04	Front SQ	伊藤良彦
			03	05	Push Press	伊藤良彦
Performance	Basic	ムーブメント・トレーニング	01	01	イントロダクション(理論と実践)	朝倉全紀
			02	01	バーティカルムーブメント(理論と実践)	朝倉全紀
			02	02	スクワットシリーズ-スクワットジャンプ	朝倉全紀
			02	03	スプリットスクワットシリーズ-スプリットスクワット	朝倉全紀
			02	04	エクステンジションシリーズ-インブレイスマーチ	朝倉全紀
			02	05	スプリットスクワットシリーズ-シングルサイドマーチ	朝倉全紀
			02	06	ポーゴシリーズ-ポーゴ	朝倉全紀

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			03 リニアフォワードムーブメント	01 リニアフォワードムーブメント(理論と実践)	朝倉全紀
			03	02 エクスチェンジシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			03	03 スクワットシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			03	04 スプリットスクワットシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			03	05 ボーゴシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			03	06 エクスチェンジシリーズ-マルチエクスチェンジ	朝倉全紀
			03	07 スプリットスクワットシリーズ-ロードアンドリフト・ロードアンドロード	朝倉全紀
			03	08 エクスチェンジシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			03	09 スプリットスクワットシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			03	10 ボーゴシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			03	11 エクスチェンジシリーズ-マルチエクスチェンジ・スプリントスタート	朝倉全紀
			03	12 フリーアプリケーション-スプリントスタート	朝倉全紀
			03	13 [指導風景]フリーアプリケーション-スプリントスタート	朝倉全紀
			04 ラテラルムーブメント	01 ラテラルムーブメント(理論と実践)	朝倉全紀
			04	02 エクスチェンジシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			04	03 スプリットスクワットシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			04	04 スプリットスクワットシリーズ-ウォール(減速)	朝倉全紀
			04	05 ボーゴシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			04	06 エクスチェンジシリーズ-サポート	朝倉全紀
			04	07 スプリットスクワットシリーズ-サポート	朝倉全紀
			04	08 エクスチェンジシリーズ-ラテラルマーチスキップ	朝倉全紀
			04	09 ボーゴシリーズ-ラテラルマーチスキップ	朝倉全紀
			04	10 エクスチェンジシリーズ-ラテラルスタート	朝倉全紀
			04	11 フリーアプリケーション-ラテラルジョッキーイング・ラテラルカット	朝倉全紀
			04	12 フリーアプリケーション-ラテラルスタート	朝倉全紀
			04	13 フリーアプリケーション-ラテラル(減速)	朝倉全紀
			05 リニアバックワードムーブメント	01 リニアバックワードムーブメント(理論と実践)	朝倉全紀
			05	02 エクスチェンジシリーズ-ウォール	朝倉全紀
			05	03 エクスチェンジシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			05	04 スプリットスクワットシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			05	05 ボーゴシリーズ-マーチスキップ	朝倉全紀
			05	06 フリーアプリケーション-アンローディング	朝倉全紀
			05	07 フリーアプリケーション-バックペダリング	朝倉全紀
			05	08 フリーアプリケーション-ジョグからの抜重減速	朝倉全紀
			05	09 フリーアプリケーション-ジョッキーイング・スプリント	朝倉全紀
			06 コンビネーションとコーチング	01 コンビネーションとコーチング(理論と実践)	朝倉全紀
			06	02 コンビネーション-90ディグリーアプローチジャンプ	朝倉全紀
			06	03 コンビネーション-スピードカット	朝倉全紀
			06	04 コンビネーション-スピードカット(デモ)	朝倉全紀
			06	05 コンビネーション-ダイアゴナルジョッキーイング	朝倉全紀
			06	06 コンビネーション-バックペダリング トゥ ラテラルジョッキーイング	朝倉全紀
Performance	Basic	リカバリーの科学	01 リカバリー概論	01 イントロダクション	阿部さゆり
			01	02 オーバートレーニング症候群とは	阿部さゆり
			01	03 オーバートレーニングによる健康弊害	阿部さゆり
			01	04 リカバリーとは	阿部さゆり
			01	05 リカバリーの基礎 :よく食べる	阿部さゆり
			01	06 リカバリーの基礎 :よく寝る	阿部さゆり
			02 アスリートと睡眠	01 アスリートと睡眠	阿部さゆり
			02	02 睡眠不足の影響	阿部さゆり
			02	03 理想的な睡眠を定義するために	阿部さゆり
			02	04 睡眠介入-Sleep Extension, Napping	阿部さゆり
			02	05 睡眠介入-Sleep Hygiene	阿部さゆり
			02	06 睡眠介入-運動後の戦略的取り組み	阿部さゆり
			02	07 2018年睡眠介入レビュー論文まとめ	阿部さゆり
			02	08 2019年睡眠衛生レビュー論文まとめ	阿部さゆり
			02	09 睡眠エビデンス総まとめ	阿部さゆり
			02	10 睡眠とその他の相互要素	阿部さゆり
			03 社会心理的側面	01 心理社会的ストレス	阿部さゆり
			03	02 アスリートとの会話例	阿部さゆり
			03	03 メンタル・ヘルスへの取り組み	阿部さゆり
			04 リカバリー最適化のために	01 リカバリーの最適化	阿部さゆり
			04	02 阻害要素1:健康上の問題	阿部さゆり
			04	03 阻害要素2:カフェイン	阿部さゆり
			04	04 阻害要素3:飲酒	阿部さゆり
			04	05 阻害要素4:喫煙	阿部さゆり
			04	06 リカバリー阻害要素まとめ	阿部さゆり
			04	07 促進要素:ハイドロセラピー	阿部さゆり
			04	08 冷水浴・交代浴 レビュー論文まとめ	阿部さゆり
			04	09 交代浴 レビュー論文まとめ	阿部さゆり
			04	10 冷水浴は身体に悪い?エビデンス	阿部さゆり
			04	11 その他の冷水浴に関するレビュー論文	阿部さゆり
			04	12 温水浴 レビュー論文まとめ	阿部さゆり
			04	13 フレューリング	阿部さゆり
			04	14 ハイドロセラピーまとめ	阿部さゆり

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			05 リカバリー促進要素	01 促進要素:全身冷却 (Whole-Body Cryostimulation)	阿部さゆり
			05	02 促進要素:サウナ	阿部さゆり
			05	03 促進要素:Photobiomodulation療法	阿部さゆり
			05	04 促進要素:高気圧酸素治療 - 背景	阿部さゆり
			05	05 促進要素:高気圧酸素治療 - エビデンス	阿部さゆり
			05	06 促進要素:フォームローラー	阿部さゆり
			05	07 促進要素:コンプレッション、ストレッチ、マッサージ	阿部さゆり
			05	08 促進要素:アクティブリカバリー、鍼治療	阿部さゆり
			05	09 促進要素:カッピング、深層振動治療、微弱電流	阿部さゆり
			05	10 促進要素:非ステロイド抗炎症剤	阿部さゆり
			05	11 促進要素:呼吸	阿部さゆり
			05	12 まとめ	阿部さゆり
Performance	Basic	メンタルトレーニング	01 メンタルトレーニングの基礎	01 自己紹介	高橋慶治
			01	02 イントロ	高橋慶治
			01	03 メンタルトレーニングとは	高橋慶治
			01	04 メンタルの強さとは	高橋慶治
			01	05 目標設定	高橋慶治
			01	06 セルフイメージ	高橋慶治
			01	07 思考のコントロール	高橋慶治
			01	08 リラクゼーションと瞑想	高橋慶治
			01	09 行動のコントロール	高橋慶治
			01	10 イメージコントロール	高橋慶治
			01	11 脳へのプログラミング	高橋慶治
			01	12 自己開発ノート	高橋慶治
Performance	Advance	栄養コンサルティング	01 原則	01 講座構成の説明	川合智
			01	02 栄養コンサルティング原則	川合智
			01	03 栄養コンサルティングの実際 step 1	川合智
			01	04 栄養コンサルティングの実際 step 2	川合智
			02 基礎知識	01 基礎知識を学ぶ前に	川合智
			02	02 脂肪細胞とダイエット	川合智
			02	03 内臓脂肪と慢性炎症と免疫	川合智
			02	04 消化器概論	川合智
			02	05 消化器 口腔	川合智
			02	06 消化器 胃	川合智
			02	07 消化器 十二指腸	川合智
			02	08 予防食と回復食	川合智
			02	09 消化器 小腸	川合智
			02	10 消化器 大腸	川合智
			02	11 消化管健全化の4R	川合智
			02	12 コレステロール	川合智
			02	13 ビタミンD	川合智
			02	14 必須脂肪酸	川合智
			02	15 栄養コンサルティング的飲酒のデメリット	川合智
			02	16 サプリメントに対する考え方	川合智
			02	17 栄養が及ぼす血中pHと呼吸への影響・腎結石、尿管結石	川合智
			03 個別アプローチ	01 浮腫みやすい	川合智
			03	02 痛風、高尿酸血症	川合智
			03	03 菜食主義の注意点	川合智
			03	04 花粉症	川合智
			03	05 貧血、鉄欠乏	川合智
			03	06 冷え性、隠れ甲状腺機能低下	川合智
			03	07 機能的低血糖	川合智
			03	08 慢性疲労、副腎疲労	川合智
			03	09 糖尿病	川合智
			03	10 高血圧、動脈硬化	川合智
			03	11 骨粗鬆症予防	川合智
			04 生化学的スクリーニング	01 スクリーニングの注意点	川合智
			04	02 AST、ALT	川合智
			04	03 γ-GTP	川合智
			04	04 BUN(UN)	川合智
			04	05 総蛋白(TP)、アルブミン(Alb)、A/G比	川合智
			04	06 ALP	川合智
			04	07 LDH	川合智
			04	08 中性脂肪	川合智
			04	09 白血球数、好中球、リンパ球	川合智
			04	10 ビリルビン	川合智
			04	11 血清亜鉛、亜鉛/銅バランス	川合智
			04	12 血小板、Dダイマー	川合智
			05 ケーススタディ	01 ケース1	川合智
			05	02 ケース2	川合智
			05	03 ケース3	川合智
			05	04 ケース4	川合智
			05	05 ケース5	川合智
			05	06 ケース6	川合智

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			06 おわりに	01 まとめ	川合智
			06	02 参考文献	川合智
			07 免疫	01 イントロダクション	川合智
			07	02 免疫とは	川合智
			07	03 感染の種類	川合智
			07	04 免疫の流れ	川合智
			07	05 第1防衛ライン:外皮	川合智
			07	06 白血球	川合智
			07	07 第2防衛ライン:自然免疫	川合智
			07	08 第3防衛ライン:獲得免疫 T細胞	川合智
			07	09 T細胞の学校:胸腺	川合智
			07	10 液性免疫:B細胞	川合智
			07	11 抗体と食物過敏	川合智
			07	12 免疫細胞総括	川合智
			07	13 自己免疫疾患とアレルギー	川合智
			07	14 免疫を正常化させるためには	川合智
			07	15 過剰なストレス	川合智
			07	16 脂質の質	川合智
			07	17 アルコール	川合智
			07	18 たばこ	川合智
			07	19 摂るべき栄養素	川合智
			07	20 参考文献	川合智
			08 栄養療法の基礎	1 分子栄養学とは	川合智
			08	2 予防食と治療食	川合智
			08	3 評価の重要性	川合智
			08	4 栄養療法のフレームワークと治療手順	川合智
			09 糖質の基礎	1 糖質の考え方	川合智
			09	2 糖質の種類	川合智
			09	3 糖質の消化吸収	川合智
			09	4 糖質を摂る意義	川合智
			09	5 果糖について	川合智
			09	6 ガラクトースについて	川合智
			09	7 炭水化物の新しい分類	川合智
			09	8 糖質の量	川合智
			09	9 ビタミンB1とマグネシウム	川合智
			09	10 奇跡のミネラル マグネシウム	川合智
			10 たんぱく質の基礎	1 たんぱく質の考え方	川合智
			10	2 タンパク質はどのようにして作られるのか	川合智
			10	3 代謝と酵素	川合智
			10	4 たんぱく質の問題	川合智
			10	5 たんぱく質の質	川合智
			10	6 たんぱく質の注意点	川合智
			10	7 たんぱく質の消化吸収	川合智
			10	8 ビタミンB6	川合智
			11 脂質の基礎	1 脂質の考え方	川合智
			11	2 脂質の種類	川合智
			11	3 脂肪酸の構造と分類	川合智
			11	4 脂肪酸の特徴	川合智
			11	5 脂肪酸の消化吸収	川合智
			11	6 中鎖脂肪酸	川合智
			12 カンジダとSIBO	1 栄養療法の障害:カンジダとSIBO	川合智
			12	2 カンジダの基礎知識	川合智
			12	3 カンジダ除菌の手順	川合智
			12	4 SIBOとは	川合智
			12	5 SIBOの原因	川合智
			12	6 SIBOの評価	川合智
			12	7 SIBO除菌の手順	川合智
			12	8 低FODMAP食	川合智
			12	9 抗菌食品	川合智
			12	10 抗菌ダイエツトプラン:カンジダ	川合智
			12	11 抗菌ダイエツトプラン:SIBO	川合智
			12	12 カンジダとSIBOのまとめ	川合智
			13 疲労系症状:副腎疲労	1 副腎疲労:イントロダクション	川合智
			13	2 副腎ホルモン	川合智
			13	3 大人の副腎疲労	川合智
			13	4 子どもの副腎疲労	川合智
			13	5 副腎疲労による不眠	川合智
			13	6 副腎疲労を引き起こすストレス	川合智
			13	7 副腎疲労を寛解する栄養素	川合智
			13	8 慢性炎症の発生源	川合智
			13	9 リーキガットシンドロームとGFCF	川合智
			13	10 細胞膜	川合智
			13	11 口腔環境	川合智
			13	12 副腎疲労の検査:唾液中 cortisol 検査	川合智

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			13	13 副腎疲労の検査:血液検査	川合智
			13	14 副腎疲労の検査:毛髪ミネラル検査	川合智
			13	15 副腎疲労のまとめ	川合智
		免疫系症状:アトピー性皮膚炎	14	1 アトピー性皮膚炎の基礎知識	川合智
			14	2 亜鉛の重要性	川合智
			14	3 アトピーに対する栄養療法のテンプレート	川合智
			14	4 アトピー性皮膚炎の検査:毛髪ミネラル検査	川合智
			14	5 アトピー性皮膚炎の検査:血液検査	川合智
			14	6 アトピー性皮膚炎のまとめ	川合智
		女性のための栄養学	15	1 鉄編の概論 スライド1-14	川合智
			15	2 貧血と鉄欠乏の種類	川合智
			15	3 半閉鎖系栄養素:鉄	川合智
			15	4 胃酸の重要性	川合智
			15	5 鉄を含む食品	川合智
			15	6 鉄欠乏を推察するための項目	川合智
			15	7 鉄欠乏時の鉄補給について	川合智
			15	8 慢性炎症時の鉄代謝	川合智
			15	9 慢性炎症の発生源	川合智
			15	10 赤血球を作る栄養素	川合智
			15	11 TIBCとUIBC	川合智
			15	12 フェリチンを見た後の考え方	川合智
			15	13 鉄代謝まとめ	川合智
			15	14 カンジダ感染が疑われる場合	川合智
			15	15 鉄欠乏に対する栄養	川合智
			15	16 鉄欠乏に対する問診	川合智
			15	17 鉄編のまとめ	川合智
			15	18 ホルモン編の概論	川合智
			15	19 エストロゲン過剰による問題	川合智
			15	20 エストロゲン過剰による問題	川合智
			15	21 月経	川合智
			15	22 月経困難症	川合智
			15	23 PMS	川合智
			15	24 エストロゲン過剰による問題	川合智
			15	25 血糖の問題	川合智
			15	26 更年期の高LDLコレステロール	川合智
			15	27 フィトエストロゲン	川合智
			15	28 女性の低LDLコレステロール	川合智
			15	29 甲状腺機能と無排卵月経	川合智
			15	30 ホルモン編のまとめ	川合智
			15	31 不妊に対する栄養療法	川合智
			15	32 男性の妊活	川合智
			15	33 総まとめ	川合智
			15	34 参考文献	川合智
		ダイエットのための栄養学	16	1 概論	川合智
			16	2 代謝とは	川合智
			16	3 基礎体温と甲状腺機能低下	川合智
			16	4 体脂肪減少のメカニズムと慢性炎症	川合智
			16	5 Lean-NAFLD	川合智
			16	6 血中遊離脂肪酸と心疾患	川合智
			16	7 BCAAと脂肪肝	川合智
			16	8 低糖質・低栄養ダイエットの危険性	川合智
			16	9 体脂肪増加のメカニズムと中心性肥満	川合智
			16	10 ダイエット中の運動について	川合智
			16	11 ダイエットのための食生活	川合智
			16	12 空腹のメカニズム	川合智
			16	13 糖質欲求と栄養欠乏	川合智
			16	14 ダイエットの敵は低血糖	川合智
			16	15 ダイエット中のお酒	川合智
			16	16 糖質制限VS脂質制限	川合智
			16	17 まとめ	川合智
			16	18 参考文献	川合智
Performance	Advance	パフォーマンス・トレーニング	01	Methodology:方法論	阿部勝彦
			01	01 イントロ	阿部勝彦
			01	02 パフォーマンス・トレーニング概要	阿部勝彦
			01	03 ムーブメント/ストレングス/エンデュランス概論	阿部勝彦
			01	04 ダイナミックシステムセオリー	阿部勝彦
			01	05 メソッドvsシステム	阿部勝彦
			01	06 ポジション、パターン、パワー	阿部勝彦
			01	07 プログラミング	阿部勝彦
			02	Plyometrics:プライオメトリクス	阿部勝彦
			02	01 プライオメトリクス概論	阿部勝彦
			02	02 プライオメトリクスの定義と効果	阿部勝彦
			02	03 プライオメトリクスのコンポーネント	阿部勝彦
			02	04 プライオメトリクスのプログラミング	阿部勝彦
			03	Strength:ストレングス	阿部勝彦
			03	01 ムーブメント・ベースド・ストレングスプログラムの概論	阿部勝彦
			03	02 ムーブメントパターン	阿部勝彦

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			03	03 ストレングスクオリティとは？	阿部勝彦
			03	04 ムーブメント・ベースド・ストレングスプログラムのデザイン	阿部勝彦
			03	05 スプリット/テンプレート/プログラムの進行	阿部勝彦
			03	06 ムーブメント・ベースド・ストレングスプログラムのまとめ	阿部勝彦
			04 Linear Movement: リニアムーブメント	01 リニアムーブメントの概論	阿部勝彦
			04	02 動きの物理学	阿部勝彦
			04	03 アクセレーション	阿部勝彦
			04	04 トップスピード	阿部勝彦
			04	05 コーチング	阿部勝彦
			04	06 リニアムーブメントのプログラミング	阿部勝彦
			05 Multi-Directional Movement: マルチディレクショナルムーブメント	01 マルチディレクショナルムーブメントの概論	阿部勝彦
			05	02 アジリティとは	阿部勝彦
			05	03 マルチディレクショナルスピード	阿部勝彦
			05	04 マルチディレクショナルスピードの細分化	阿部勝彦
			05	05 コーチング	阿部勝彦
			05	06 プログラミング	阿部勝彦
			06 エクササイズ指導の例	01 アスレチックベース	阿部勝彦
			06	02 ドロップスクワット	阿部勝彦
			06	03 ノンカウンタームーブメントスクワットジャンプ	阿部勝彦
			06	04 ウォーミングアップ	阿部勝彦
			06	05 プライオメトリクス:スクワットジャンプ・カウンタームーブメント	阿部勝彦
			06	06 ムーブメント・ベースド・ストレングス:ランドマイプレス	阿部勝彦
			06	07 リニア・ムーブメント:2ポイント・スタートのポジショニング	阿部勝彦
			06	08 マルチディレクショナル・ムーブメント:クロスオーバー・トゥー・ベース	阿部勝彦
Performance	Advance	ディベロブメンタル・トレーニング	01 ディベロブメンタル・エクササイズの概要	01 ディベロブメンタル・エクササイズとは	杉山幹
			01	02 ディベロブメンタル・エクササイズを使う利点と目的	杉山幹
			01	03 エクササイズのポイント	杉山幹
			01	04 関節可動域 / アライメント	杉山幹
			02 ディベロブメンタル・エクササイズシリーズ	01 ディベロブメンタル・エクササイズ概要	杉山幹
			02	02 仰臥位1	杉山幹
			02	03 腹臥位	杉山幹
			02	04 仰臥位2	杉山幹
			02	05 側臥位1	杉山幹
			02	06 仰臥位3	杉山幹
			02	07 四つ這い1	杉山幹
			02	08 側臥位2	杉山幹
			02	09 四つ這い2	杉山幹
			02	10 座位	杉山幹
			02	11 三脚	杉山幹
			02	12 膝立ち	杉山幹
			02	13 ハンギング	杉山幹
			02	14 四つ這い3	杉山幹
			02	15 立位	杉山幹
			03 ケーススタディ	01 ケーススタディ1 - 腰痛	杉山幹
			03	02 ケーススタディ2 - 股関節痛	杉山幹
			03	03 ケーススタディ3 - 頸部痛 / 肩の痛み	杉山幹
			03	04 ケーススタディ4 - 膝痛	杉山幹
			04 ムーブメントプログレッション	01 スポーツファンダメンタル	杉山幹
			04	02 スポーツスペシフィック1 - 歩行 / ジョギング	杉山幹
			04	03 スポーツスペシフィック2 - スプリント	杉山幹
			04	04 スポーツスペシフィック3 - ローテーション	杉山幹
			04	05 スポーツスペシフィック4 - オーバーヘッド	杉山幹
			04	06 スポーツスペシフィック5 - パワー / ジャンプ	杉山幹
			04	07 スポーツスペシフィック6 - マルチディレクション	杉山幹
			04	08 まとめ	杉山幹
			05 ディベロブメンタル・トレーニングの参考文献	01 参考文献	杉山幹
Performance	Advance	インテグレーティブ・トレーニング	01 原則	01 インテグレーティブトレーニングとは	川合智
			01	02 概論	川合智
			01	03 原則:運動と栄養を合わせた介入	川合智
			01	04 原則:予防と治療は別物	川合智
			01	05 原則:Minimum Dose,Maximum Effect	川合智
			01	06 アトラクター	川合智
			01	07 根本原因を取り除く	川合智
			01	08 原則まとめ	川合智
			02 評価	01 評価概論	川合智
			02	02 評価ラインナップ	川合智
			02	03 ブレインバランス:歩行	川合智
			02	04 ブレインバランス:姿勢	川合智
			02	05 ブレインバランス:舌	川合智
			02	06 ブレインバランスまとめ	川合智
			02	07 動作パターン評価の目的	川合智
			02	08 動作パターン評価:ASLR	川合智
			02	09 動作パターン評価:スクラッチテスト	川合智
			02	10 動作パターン評価:2ポイントスタビリティ	川合智

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			02	11 動作パターン評価:アングルクリアリング	川合智
			02	12 感覚器評価の目的	川合智
			02	13 感覚器評価:視覚	川合智
			02	14 感覚器評価:前庭覚	川合智
			02	15 小脳評価とモロ反射	川合智
			02	16 評価総括	川合智
		03 プログラミングとコンディショニング	01	トレーニングコンポーネント	川合智
		03	02	コンディショニング概論	川合智
		03	03	運動トップダウン型プログラム	川合智
		03	04	運動コンディショニングでのストレングス	川合智
		03	05	コンディショニングにムーブメントトレーニングを取り込む	川合智
		03	06	運動:有酸素運動の恩恵	川合智
		03	07	栄養:予防食のポイント	川合智
		03	08	生活習慣:睡眠の質を上げるために	川合智
		03	09	生活習慣:入浴でマグネシウム補給	川合智
		03	10	生活習慣:お酒の影響	川合智
		03	11	生活習慣:脱水に気をつける	川合智
		03	12	生活週間:予防歯科のススメ	川合智
		03	13	コンディショニングまとめ	川合智
		04 コレクティブ	01	コレクティブ概論	川合智
		04	02	運動:ボトムアップ型プログラム	川合智
		04	03	運動:姿勢と動作パターン評価	川合智
		04	04	運動:コレクティブでのストレングス	川合智
		04	05	運動:改善例	川合智
		04	06	栄養:栄養療法のポイント	川合智
		04	07	栄養:問診から栄養状態を推察	川合智
		04	08	栄養:エントリースクリーニングの注意点	川合智
		04	09	栄養:エントリースクリーニング	川合智
		04	10	栄養:アドバンスクリーニング	川合智
		04	11	栄養:予防食と回復食の使い分け	川合智
		04	12	栄養:月経痛寛解のための栄養コンサルティング	川合智
		04	13	栄養:腸腸内細菌脳相関	川合智
		04	14	栄養:消化管健全化の4R	川合智
		04	15	生活習慣:呼吸数コントロール	川合智
		04	16	コレクティブまとめ	川合智
		05 パフォーマンス	01	運動:ギャップの架け橋	川合智
		05	02	運動:パフォーマンスでのストレングス	川合智
		05	03	運動:ムーブメントスキル別プログラム例	川合智
		05	04	栄養:アスリートの血液リーディングで気をつけること	川合智
		05	05	栄養:open window theory	川合智
		05	06	パフォーマンスまとめ	川合智
		06 ボディーメイク	01	運動:ダイエットとバルクアップ	川合智
		06	02	運動:ウオントとニーズ	川合智
		06	03	運動:ボディーメイクでのストレングス	川合智
		06	04	運動:引き出しの整理	川合智
		06	05	ボディーメイクプログラム例	川合智
		06	06	栄養:よくある悩み	川合智
		06	07	栄養:女性選手の3主徴	川合智
		06	08	ボディーメイクまとめ	川合智
		07 まとめ	01	インテグレイティブトレーニングまとめ	川合智
		08 参考文献	01	参考文献	川合智
Performance	Advance	Manual Therapy-Exercise Therapy-Integration (MEI)	01	01 MEIアプローチ概論	01 イントロダクション 杉山幹
			01	02	02 MEIの利点 杉山幹
			01	03	03 MEIのポイント:徒手的アプローチ 杉山幹
			01	04	04 MEIのポイント:エクササイズアプローチ 杉山幹
			02	01	01 脊柱/体幹マニュアルアプローチ 杉山幹
			02	02	02 脊柱エクササイズアプローチ 杉山幹
			03	01	01 股関節マニュアルアプローチ 杉山幹
			03	02	02 股関節エクササイズアプローチ 杉山幹
			03	03	03 膝関節マニュアルアプローチ 杉山幹
			03	04	04 膝関節エクササイズアプローチ 杉山幹
			03	05	05 足関節マニュアルアプローチ 杉山幹
			03	06	06 足関節エクササイズアプローチ 杉山幹
			04	01	01 胸郭肩甲帯へのマニュアルアプローチ 杉山幹
			04	02	02 胸郭肩甲帯エクササイズアプローチ 杉山幹
			04	03	03 肩甲上腕関節マニュアルアプローチ 杉山幹
			04	04	04 肩甲上腕関節エクササイズアプローチ 杉山幹
			04	05	05 頸部マニュアルアプローチ 杉山幹
			04	06	06 頸部エクササイズアプローチ 杉山幹
			04	07	07 肘/手首へのマニュアルアプローチ 杉山幹
			05	01	01 ファンクショナル・ストレングス 杉山幹
			05	02	02 エクスプローシブ/複合エクササイズ 杉山幹
			06	01	01 その他の評価/介入 杉山幹

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			06	02 ケーススタディ	杉山幹
			06	03 まとめ	杉山幹
Neuro	Basic	認知行動療法	01 行動理論の基本	01 オペラント学習理論	近藤拓人
			01	02 レスポデント学習理論	近藤拓人
			01	03 社会的学習理論	近藤拓人
			01	04 認知療法	近藤拓人
			01	05 その他のよく使われる大切な用語	近藤拓人
			02 認知行動療法でよく用いられる行動技法	01 目標設定	近藤拓人
			02	02 シェイピング	近藤拓人
			02	03 セルフモニタリング	近藤拓人
			02	04 オペラント強化法	近藤拓人
			02	05 トークンエコノミー法	近藤拓人
			02	06 刺激統制法	近藤拓人
			02	07 反応妨害法・習慣拮抗法	近藤拓人
			02	08 社会的技術訓練	近藤拓人
			02	09 認知再構成法	近藤拓人
			02	10 ストレス対処法	近藤拓人
			02	11 再発防止訓練	近藤拓人
			03 概論	01 CBTの魅力と学習目標	足達淑子
			03	02 CBTの基本原理	足達淑子
			03	03 CBTの実際	足達淑子
			04 運動指導のためのミニマム行動理論	01 運動の特性	足達淑子
			04	02 CBTの基礎理論	足達淑子
			04	03 保健指導に共通する技法	足達淑子
			04	04 強化の原理	足達淑子
			05 行動変容につなげるコミュニケーション	01 コミュニケーションの前提となる理論	足達淑子
			05	02 行動カウンセリングの実際	足達淑子
			05	03 コミュニケーションの構成要素	足達淑子
			05	04 コミュニケーションスキルの学習	足達淑子
			05	05 行動変容支援のポイント	足達淑子
			06 ライフスタイルと心の健康 能(脳)力を発揮する	01 自己制御としてのメンタルヘルス	足達淑子
			06	02 ストレスとCBT	足達淑子
			06	03 うつ病とCBT	足達淑子
			07 睡眠改善のための認知行動療法	01 睡眠と健康	足達淑子
			07	02 睡眠改善のためのCBT	足達淑子
			07	03 CBTの実際	足達淑子
			08 体重コントロール	01 肥満のCBTの現状	足達淑子
			08	02 CBTの実際	足達淑子
			08	03 やる気を引き出すセルフケア法	足達淑子
			08	04 リバウンドの防ぎ方	足達淑子
			09 喫煙と飲酒	01 喫煙の行動論	足達淑子
			09	02 禁煙のためのCBT	足達淑子
			09	03 禁煙と体重コントロール	足達淑子
			09	04 飲酒の行動論	足達淑子
			09	05 飲酒のためのCBT	足達淑子
			09	06 簡便な非対面による支援	足達淑子
Neuro	Basic	運動発達・発達支援	01 運動発達と発達支援	01 概要	山野井恵摩
			02 胎内発達	01 胎内で獲得している能力	山野井恵摩
			02	02 未成熟児における問題	山野井恵摩
			03 新生児	01 反射	山野井恵摩
			03	02 発達を見るための概要	山野井恵摩
			03	03 非対称性緊張性頸反射	山野井恵摩
			03	04 把握反射	山野井恵摩
			03	05 足の把握反射	山野井恵摩
			03	06 聴性瞬目	山野井恵摩
			03	07 視性瞬目	山野井恵摩
			03	08 顔布テスト	山野井恵摩
			03	09 バラシュート反応	山野井恵摩
			03	10 原始反射と反応のまとめ	山野井恵摩
			04 姿勢と運動発達	01 姿勢・運動発達の原理	山野井恵摩
			04	02 姿勢・運動発達の獲得過程	山野井恵摩
			04	03 姿勢と運動を構成する3要素	山野井恵摩
			04	04 姿勢・運動発達の過程	山野井恵摩
			04	05 第1期(0~4ヶ月)の発達課題	山野井恵摩
			04	06 発達指標①肘立て位	山野井恵摩
			04	07 発達指標②首の座り	山野井恵摩
			04	08 両肘で支持した腹臥位で遊ぶ	山野井恵摩
			04	09 仰臥位で正中位を学習	山野井恵摩
			04	10 両手を正中位に持ってくる	山野井恵摩
			04	11 座位での体幹リラクゼーション	山野井恵摩

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			04	12 第2期(5~8ヶ月)の発達課題	山野井恵摩
			04	13 発達指標①腕立て	山野井恵摩
			04	14 発達指標②物に手を伸ばす	山野井恵摩
			04	15 発達指標③寝返り	山野井恵摩
			04	16 発達指標④腹臥位での方向転換	山野井恵摩
			04	17 発達指標⑤座位の安定	山野井恵摩
			04	18 発達指標⑥肘這い移動	山野井恵摩
			04	19 発達指標⑦四つ這い移動	山野井恵摩
			04	20 第3期(9~12ヶ月)の発達課題	山野井恵摩
			04	21 発達指標①つかまり立ち	山野井恵摩
			04	22 発達指標②伝い歩き	山野井恵摩
			04	23 発達指標③独り立ち	山野井恵摩
			04	24 発達指標④独歩	山野井恵摩
			04	25 感覚統合と子供の発達との関連	山野井恵摩
			04	26 乳児の運動発達のための皮膚感覚=マッサージ	山野井恵摩
			04	27 乳児の運動発達のための固有感覚=上肢の関節可動域	山野井恵摩
			04	28 乳児の運動発達のための固有感覚=下肢の関節可動域	山野井恵摩
		乳児期にみられる問題になりやすい身体の特徴	01	01 姿勢と運動能力に作用する要因	山野井恵摩
			05	02 身体の硬い子ども	山野井恵摩
			05	03 各部位の硬さをチェックする	山野井恵摩
			05	04 乳幼児へのマッサージと感覚の問題	山野井恵摩
			05	05 低緊張の子ども達	山野井恵摩
			05	06 低緊張児の発達支援方法	山野井恵摩
			05	07 うまく歩けない子ども達	山野井恵摩
			05	08 身体の支援・指導のポイント	山野井恵摩
			05	09 まとめ	山野井恵摩
			06	01 参考文献	山野井恵摩
Neuro	Basic	育成論	01	01 体力運動能力低下	小俣よしのぶ
			01	02 運動発達の遅れ	小俣よしのぶ
			01	03 高齢者化する子どもの身体	小俣よしのぶ
			01	04 複雑化する子どもの身体問題	小俣よしのぶ
			01	05 身体活動量の減少	小俣よしのぶ
			01	06 運動スポーツの環境変化	小俣よしのぶ
			01	07 運動スポーツの基礎としての遊び	小俣よしのぶ
		体力運動能力	02	01 体力と運動能力の定義	小俣よしのぶ
			02	02 コーディネーションの考え方	小俣よしのぶ
			02	03 体力運動能力の相補一体性	小俣よしのぶ
			02	04 フィジカル	小俣よしのぶ
		成長特性	03	01 相対年齢効果	小俣よしのぶ
			03	02 成長遅延	小俣よしのぶ
			03	03 身体成育	小俣よしのぶ
			03	04 クラムジーと柔軟性	小俣よしのぶ
			03	05 身体成育とエネルギー系体力	小俣よしのぶ
			03	06 身長成育特性を活用したフィジカルトレーニング指導計画	小俣よしのぶ
			03	07 成長特性と成育	小俣よしのぶ
		育成システムと社会問題	04	01 タレント発掘育成概論	小俣よしのぶ
			04	02 スポーツの社会的視点	小俣よしのぶ
		育成システム	05	01 育成システム概論	小俣よしのぶ
			05	02 American Development Modelを事例として	小俣よしのぶ
			05	03 長期競技者育成から長期成育へ	小俣よしのぶ
			05	04 参考文献	小俣よしのぶ
Neuro	Advance	機能神経科学	01	01 イントロダクション	近藤拓人
		前庭系	02	01 イントロ	石井健太郎
			02	02 空間認知	石井健太郎
			02	03 末梢前庭器官	石井健太郎
			02	04 視覚と中枢前庭系	石井健太郎
			02	05 中枢前庭系	石井健太郎
			02	06 前庭系と眼球運動	石井健太郎
			02	07 多感覚統合	石井健太郎
			02	08 まとめ	石井健太郎
			02	09 参考文献	石井健太郎
		運動障害	03	01 イントロ	石井健太郎
			03	02 運動障害の分類	石井健太郎
			03	03 大脳基底核の構成要素	石井健太郎
			03	04 パーキンソン病	石井健太郎
			03	05 運動障害への対応	石井健太郎
			03	06 まとめ	石井健太郎
			03	07 参考文献	石井健太郎
Neuro	Advance	内臓と運動の関わり	01	01 イントロダクション	佐藤博紀
		セオリー	02	01 筋膜層	佐藤博紀
			02	02 神経生理学	佐藤博紀
		可動域評価	03	01 胸郭可動域と内臓の関係性	佐藤博紀
			03	02 体幹可動域と内臓の関係性	佐藤博紀
		各内臓別概論とアプローチ	04	01 呼吸器系(気管支・肺)	佐藤博紀

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			04	02	消化器系概論	佐藤博紀
			04	03	食道と横隔膜	佐藤博紀
			04	04	胃	佐藤博紀
			04	05	肝臓	佐藤博紀
			04	06	十二指腸	佐藤博紀
			04	07	小腸	佐藤博紀
			04	08	大腸	佐藤博紀
			04	09	泌尿器系(腎臓・膀胱)	佐藤博紀
			04	10	参考文献	佐藤博紀
Neuro	Advance	感覚運動科学	01 呼吸	01	呼吸の概論	近藤拓人
			01	02	呼吸機能の改善によって期待できること	近藤拓人
			01	03	換気とは	近藤拓人
			01	04	呼吸の量	近藤拓人
			01	05	呼吸量の評価	近藤拓人
			01	06	呼吸量を減らすためのステップ	近藤拓人
			01	07	口呼吸・鼻呼吸	近藤拓人
			01	08	呼吸機能(相反的交互運動)	近藤拓人
			01	09	横隔膜	近藤拓人
			01	10	Zone of Apposition(ZOA)	近藤拓人
			01	11	横隔膜呼吸	近藤拓人
			01	12	スクワットと呼吸	近藤拓人
			01	13	呼吸評価 問診	近藤拓人
			01	14	呼吸評価 ロールアップ&ダウン	近藤拓人
			01	15	呼吸評価 キャットバック	近藤拓人
			01	16	呼吸評価 スクワットテスト	近藤拓人
			01	17	呼吸評価 ストレステスト	近藤拓人
			01	18	呼吸評価 アセスメント	近藤拓人
			01	19	呼吸の機能解剖学 広背筋の抑制	近藤拓人
			01	20	適切な安静時呼吸を促進する筋群	近藤拓人
			01	21	抑制するべき筋群	近藤拓人
			01	22	呼吸のトレーニング 大切なポイント	近藤拓人
			01	23	呼吸 エクササイズ	近藤拓人
			01	24	回旋エクササイズ	近藤拓人
			01	25	重心移動エクササイズ	近藤拓人
			01	26	歩行エクササイズ	近藤拓人
			01	27	まとめ	近藤拓人
			01	28	参考文献	近藤拓人
			02 体性感覚	01	イントロ	近藤拓人
			02	02	脳の発達	近藤拓人
			02	03	インプットとアウトプット	近藤拓人
			02	04	グラウンディング	近藤拓人
			02	05	インプットの経路	近藤拓人
			02	06	PMRF	近藤拓人
			02	07	神経システムのミスマッチ	近藤拓人
			02	08	痛み	近藤拓人
			02	09	ミラーイメージ	近藤拓人
			02	10	ボディーマップ	近藤拓人
			02	11	体表からのフィードバック	近藤拓人
			02	12	筋からのフィードバック	近藤拓人
			02	13	関節からのフィードバック	近藤拓人
			02	14	咬合からのフィードバック	近藤拓人
			02	15	参考文献	近藤拓人
			03 視覚	01	視覚システム概論	近藤拓人
			03	02	視覚機能に介入する理由	近藤拓人
			03	03	視空間認知	近藤拓人
			03	04	固定視	近藤拓人
			03	05	輻輳&開散	近藤拓人
			03	06	周辺視野	近藤拓人
			03	07	パースト	近藤拓人
			03	08	サッケード	近藤拓人
			03	09	視覚システムを運動に統合する	近藤拓人
			03	10	参考文献	近藤拓人
			04 前庭覚	01	前庭システムの基礎	近藤拓人
			04	02	VOR-VORC	近藤拓人
			04	03	耳石	近藤拓人
			04	04	聴覚	近藤拓人
			04	05	めまい	近藤拓人
			04	06	バランス制御	近藤拓人
			04	07	トレーニングルール	近藤拓人
			04	08	バランスエクササイズ	近藤拓人
			04	09	三半規管&耳石エクササイズ	近藤拓人
			04	10	まとめ	近藤拓人
			04	11	参考文献	近藤拓人
			05 脳と脳神経	01	はじめに	近藤拓人

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			05	02 脳の左右差	近藤拓人
			05	03 ニューロン・ベーシックス	近藤拓人
			05	04 神経の可塑性	近藤拓人
			05	05 Transneuronal Degeneration (TND)	近藤拓人
			05	06 前頭葉	近藤拓人
			05	07 頭頂葉	近藤拓人
			05	08 側頭葉	近藤拓人
			05	09 後頭葉	近藤拓人
			05	10 島皮質	近藤拓人
			05	11 大脳基底核	近藤拓人
			05	12 大脳辺縁系	近藤拓人
			05	13 脳幹	近藤拓人
			05	14 小脳	近藤拓人
			05	15 外傷性脳損傷	近藤拓人
			05	16 自律神経	近藤拓人
			05	17 視覚と脳	近藤拓人
			05	18 嗅神経・視神経	近藤拓人
			05	19 動眼神経・滑車神経・外転神経	近藤拓人
			05	20 三叉神経	近藤拓人
			05	21 顔面神経	近藤拓人
			05	22 内耳神経	近藤拓人
			05	23 舌咽神経・迷走神経	近藤拓人
			05	24 副神経	近藤拓人
			05	25 舌下神経	近藤拓人
			05	26 スタッキング・インプット法	近藤拓人
			05	27 Selective Brain Activation	近藤拓人
			05	28 参考文献	近藤拓人
		06 末梢神経	01 末梢神経の基礎	近藤拓人	
		06	02 ボトムアップ/トップダウン	近藤拓人	
		06	03 皮膚/触覚	近藤拓人	
		06	04 侵害/疼痛	近藤拓人	
		06	05 内臓起因性疼痛	近藤拓人	
		06	06 痛みの訓練	近藤拓人	
		06	07 深部感覚	近藤拓人	
		06	08 原始反射	近藤拓人	
		06	09 深部腱反射	近藤拓人	
		06	10 関節モビリティードリルの概論	近藤拓人	
		06	11 足部/足関節	近藤拓人	
		06	12 膝関節	近藤拓人	
		06	13 股関節	近藤拓人	
		06	14 腰椎/胸椎/頸椎	近藤拓人	
		06	15 肩関節/肩甲胸郭関節	近藤拓人	
		06	16 肘関節	近藤拓人	
		06	17 手関節/手	近藤拓人	
		06	18 神経モビリティー概論	近藤拓人	
		06	19 正中神経	近藤拓人	
		06	20 尺骨神経	近藤拓人	
		06	21 橈骨神経	近藤拓人	
		06	22 筋皮神経	近藤拓人	
		06	23 腋窩神経	近藤拓人	
		06	24 肩甲上神経	近藤拓人	
		06	25 総腓骨神経	近藤拓人	
		06	26 脛骨神経	近藤拓人	
		06	27 腓腹神経	近藤拓人	
		06	28 大腿神経	近藤拓人	
		06	29 閉鎖神経	近藤拓人	
		06	30 大腿皮神経	近藤拓人	
		06	31 伏在神経	近藤拓人	
		06	32 まとめ	近藤拓人	
		06	33 参考文献	近藤拓人	
		07 腰痛	01 はじめに	近藤拓人	
		07	02 怪我が起きるのはいつ?	近藤拓人	
		07	03 脊椎への圧迫	近藤拓人	
		07	04 Over-bracing	近藤拓人	
		07	05 脊椎のアライメント	近藤拓人	
		07	06 体幹部のスタビリティ	近藤拓人	
		07	07 ドローイン/プレーシング	近藤拓人	
		07	08 動作の評価と介入	近藤拓人	
		07	09 トニックマッスル/フェージックマッスル	近藤拓人	
		07	10 腰椎周囲の筋内圧	近藤拓人	
		07	11 中枢性要因	近藤拓人	
		07	12 動作のエラー	近藤拓人	
		07	13 身体記述訓練	近藤拓人	
		07	14 レーザーポインター	近藤拓人	

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			07	15	痛覚過敏とアロディニア	近藤拓人
			07	16	まとめ	近藤拓人
			08	01	歩行とは	近藤拓人
			08	02	2つの動作戦略	近藤拓人
			08	03	歩行のメカニクス	近藤拓人
			08	04	二足歩行の弱点	近藤拓人
			08	05	歩行の評価：姿勢	近藤拓人
			08	06	歩行の評価：歩容	近藤拓人
			08	07	歩行を通じた神経情報	近藤拓人
			08	08	歩行の評価：各構造の動き	近藤拓人
			08	09	歩行機能に伴う障害	近藤拓人
			08	10	歩行機能の改善：中枢神経系	近藤拓人
			08	11	歩行機能の改善：衝撃吸収機能	近藤拓人
			08	12	歩行機能の改善：推進・反動戦略	近藤拓人
			08	13	歩行機能の改善：歩行ドリル	近藤拓人
Neuro	Specialized	視覚システムの基礎と応用	01	01	視覚とは	神田泰志
			01	02	参考文献	神田泰志
			02	01	視覚の基礎知識	神田泰志
			02	02	眼球と蝶形骨	神田泰志
			02	03	視機能の発達	神田泰志
			02	04	眼光学	神田泰志
			02	05	内眼筋	神田泰志
			02	06	外眼筋	神田泰志
			02	07	前庭	神田泰志
			02	08	後頭下筋群	神田泰志
			02	09	眼球の滑走性	神田泰志
			02	10	内眼筋と外眼筋	神田泰志
			02	11	網膜	神田泰志
			02	12	視野	神田泰志
			02	13	方向性注意	神田泰志
			02	14	参考文献	神田泰志
			03	01	視覚システム	神田泰志
			03	02	弱視	神田泰志
			03	03	視覚伝導路	神田泰志
			03	04	もっと光を	神田泰志
			03	05	姿勢制御と視覚	神田泰志
			03	06	歩行と視覚	神田泰志
			03	07	視覚への介入が姿勢に与える影響	神田泰志
			03	08	眼と舌	神田泰志
			03	09	眼精疲労	神田泰志
			03	10	デジタル機器による視機能障害	神田泰志
			03	11	参考文献	神田泰志
			04	01	ビジョントレーニング	小松佳弘
			04	02	ビジョントレーニングとは	小松佳弘
			04	03	必要なことは	小松佳弘
			04	04	目が使える？使えない？	小松佳弘
			04	05	時代背景	小松佳弘
			04	06	ビジョントレーニングの歴史	小松佳弘
			04	07	有効性と効果	小松佳弘
			04	08	眼球運動	小松佳弘
			04	09	眼筋の作用	小松佳弘
			04	10	調節	小松佳弘
			04	11	輻輳・開散・上方下方運動の不全	小松佳弘
			04	12	周辺視野	小松佳弘
			04	13	斜位	小松佳弘
			04	14	優位眼	小松佳弘
			04	15	スポーツと視野	小松佳弘
			04	16	ビジョントレーニングの実践	小松佳弘
			04	17	ビジョントレーニングの注意点	小松佳弘
			04	18	ビジョントレーニングの方法と解説	小松佳弘
			05	01	ビジョンアセスメント	小松佳弘
			05	02	視力測定	小松佳弘
			05	03	眼球運動のエラー	小松佳弘
			05	04	優位眼のチェック	小松佳弘
			05	05	カバーテスト・アンカバートテスト	小松佳弘
			05	06	左右眼入力の差異チェック	小松佳弘
			05	07	まとめ	小松佳弘
			06	01	ドイツ式両眼視検査 ボラテスト法	小松佳弘
			07	01	ボラテストの指標	小松佳弘
			07	02	ボラテストの仕組	小松佳弘
			07	03	ボラテスト測定のまとめ	小松佳弘
			08	01	眼鏡のフィッティング	小松佳弘
			08	02	光学技術の飛躍的向上	小松佳弘
			08	03	高次収差の対策	小松佳弘
			09	01	潜在眼位と環境眼位	小松佳弘

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			09	02 固視ズレ	小松佳弘
			09	03 完全矯正値の重要性	小松佳弘
			10 症状事例	01 概論	小松佳弘
			10	02 特殊例:片眼弱視	小松佳弘
			10	03 左右同等の視力	小松佳弘
			10	04 幼少児期どうだったか	小松佳弘
			10	05 プリズム矯正と視能訓練	小松佳弘
			10	06 プリズムを用いない特別矯正	小松佳弘
			10	07 プリズムに代わる手術矯正	小松佳弘
Neuro	Specialized	発声概論:基礎から応用	01 喉と耳	01 喉と呼吸の関係	角田 紘之
			01	02 喉とは何か	角田 紘之
			01	03 聞く力	角田 紘之
			01	04 喉の可能性、解放	角田 紘之
			01	05 喉の日常ケア	角田 紘之
			02 地声と裏声の分離作業と確立作業	01 地声と裏声	角田 紘之
			02	02 現代人の喉	角田 紘之
			02	03 裏声地声分離作業	角田 紘之
			02	04 裏声地声強化作業	角田 紘之
			02	05 アンザッツ裏声系	角田 紘之
			02	06 アンザッツ地声系	角田 紘之
			02	07 発声訓練史	角田 紘之
			03 裏声地声の応用	01 三大課題	角田 紘之
			03	02 裏声地声融合訓練	角田 紘之
			03	03 プレフォナトリー	角田 紘之
			03	04 構音筋	角田 紘之
			03	05 特殊発声	角田 紘之
			03	06 ボーカルアタック	角田 紘之
			03	07 実際に喋る、歌う	角田 紘之
			03	08 参考文献	角田 紘之
Business	Basic	トレーナービジネス・マネジメント	01 ビジネスとは	01 ビジネスとは	小林 俊夫
			01	02 開業前のスクリーニング	小林 俊夫
			01	03 ビジネスパーソンのスクリーニング	小林 俊夫
			01	04 ビジネス力を高めるには	小林 俊夫
			02 思考力の向上	01 思考力の基本	小林 俊夫
			02	02 抽象思考と具体思考	小林 俊夫
			02	03 懐疑的思考とメタ認知	小林 俊夫
			02	04 類推思考とビジネスへの活用	小林 俊夫
			03 ミッション&ビジョン	01 ミッション&ビジョン	小林 俊夫
			04 経営戦略&戦術	01 経営戦略&戦術	小林 俊夫
			05 強みと独自資源	01 強みと独自資源	小林 俊夫
			06 ブランディング	01 ブランディング	小林 俊夫
			07 価値提供	01 価値提供	小林 俊夫
			08 ビジネスモデルとは	01 ビジネスモデルとは	小林 俊夫
			09 価格設定の考え方	01 価格設定の考え方	小林 俊夫
			10 ロイヤルカスタマーの基本	01 ロイヤルカスタマーの基本	小林 俊夫
			11 集客の基本	01 集客の基本	小林 俊夫
			12 KPIの設定と集客マップの作成	01 KPIの設定と集客マップの作成	小林 俊夫
			13 情報発信と認知	01 情報発信と認知	小林 俊夫
			14 SEO対策の基本	01 SEO対策の基本	小林 俊夫
			15 SEO対策実践の基本的な考え方	01 SEO対策実践の基本的な考え方	小林 俊夫
			16 SEOの具体的な対策	01 SEOの具体的な対策	小林 俊夫
			17 リテンション戦略	01 リテンション戦略	小林 俊夫
			18 リーダーシップの基本	01 リーダーシップの基本	小林 俊夫
			19 マネジメントの基本	01 マネジメントの基本	小林 俊夫
			20 マネジメントの実践	01 マネジメントの実践	小林 俊夫
			21 学びの統合-スタジオ&マイクロジムの開業と経営	01 学びの統合-スタジオ&マイクロジムの開業と経営①	小林 俊夫
			21	02 学びの統合-スタジオ&マイクロジムの開業と経営②	小林 俊夫
			21	03 学びの統合-スタジオ&マイクロジムの開業と経営③	小林 俊夫
			21	04 学びの統合-スタジオ&マイクロジムの開業と経営④	小林 俊夫
			03	02 減価償却とは	大原 達朗
Business	Basic	コミュニケーション	01 イントロダクション	01 自己紹介	白崎 雄吾
			01	02 イントロダクション	白崎 雄吾
			01	03 マズロー5段階欲求	白崎 雄吾
			01	04 フロー理論	白崎 雄吾
			02 学習とは	01 学びの4分類	白崎 雄吾
			02	02 言語化の重要性	白崎 雄吾
			02	03 エビングハウスの忘却曲線	白崎 雄吾
			02	04 学習を阻害する2大要因	白崎 雄吾
			02	05 Instruction と Interaction	白崎 雄吾
			03 リーダーシップを考える①	01 フィードバックの重要性	白崎 雄吾
			03	02 知っている、できるの壁	白崎 雄吾
			04 リーダーシップを考える②	01 ウェストポイントのリーダー育成	白崎 雄吾
			04	02 リーダーシップの4ステップ	白崎 雄吾
			04	03 Find myself の定義	白崎 雄吾

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			05 目的と目標①	01 Find myself の方法	白崎雄吾
			05	02 目的と目標	白崎雄吾
			05	03 北京五輪女子ソフトボールチーム	白崎雄吾
			05	04 他喜力	白崎雄吾
			06 目的と目標②	01 2015年ラグビーワールドカップ日本代表	白崎雄吾
			06	02 コントロールできること、できないこと	白崎雄吾
			07 チームビルディング	01 成功循環モデル	白崎雄吾
			07	02 プロジェクトアリストテレス	白崎雄吾
			08 コーチングスキル①	01 傾聴/承認/質問	白崎雄吾
			08	02 聞くの5段活用	白崎雄吾
			08	03 外的傾聴と内的傾聴	白崎雄吾
			09 コーチングスキル②	01 美点凝視	白崎雄吾
			09	02 ビグマリオン効果	白崎雄吾
			09	03 For meとFor youの質問	白崎雄吾
			09	04 まとめ	白崎雄吾
Business	Basic	コーチング	01 コーチングの基礎知識	01 コーチングスキル習得の目的とゴール	矢次ひかる
			01	02 コーチングとはなにか?	矢次ひかる
			01	03 コーチングでできること・できないこと	矢次ひかる
			01	04 コーチングの哲学と歴史	矢次ひかる
			01	05 コーチングと他スキル	矢次ひかる
			01	06 コーチングが注目される背景	矢次ひかる
			01	07 ティーチングとコーチング	矢次ひかる
			02 コミュニケーションタイプを知る	01 コミュニケーション診断とは	矢次ひかる
			02	02 タイプ分け4分類	矢次ひかる
			02	03 ロジックブレイン3分類	矢次ひかる
			03 さまざまなコーチングスキル	01 ラ・ボール	矢次ひかる
			03	02 コミュニケーションチェック	矢次ひかる
			03	03 ペーシングとは?	矢次ひかる
			03	04 ペーシングスキル①	矢次ひかる
			03	05 ペーシングスキル②	矢次ひかる
			03	06 オウム返し	矢次ひかる
			03	07 沈黙	矢次ひかる
			03	08 アクノレッジメン	矢次ひかる
			03	09 伝える・要める	矢次ひかる
			03	10 YouメッセージとIメッセージ	矢次ひかる
			04 傾聴	01 傾聴とは?	矢次ひかる
			04	02 ノンバーバル・コミュニケーション	矢次ひかる
			04	03 アクティブリスニング	矢次ひかる
			04	04 提案	矢次ひかる
			05 質問	01 質問の重要性	矢次ひかる
			05	02 質問と詰問	矢次ひかる
			05	03 「人」と「事」を分ける	矢次ひかる
			05	04 質問の種類	矢次ひかる
			05	05 クローズド・クエスチョン	矢次ひかる
			05	06 オープン・クエスチョン	矢次ひかる
			05	07 5W3Hの質問	矢次ひかる
			05	08 選択肢を選ぶ質問	矢次ひかる
			05	09 数字で考える質問	矢次ひかる
			05	10 質問まとめ	矢次ひかる
			06 コーチングの構造	01 GROWモデル	矢次ひかる
			06	02 コーチングのフロー	矢次ひかる
Business	Basic	リーダーシップ	01 リーダーシップ	01 結論(伝えたいこと)	長尾彰
			01	02 リーダーシップの定義	長尾彰
			01	03 強いリーダーシップと柔らかいリーダーシップ	長尾彰
			01	04 ヒエラルキーとネットワーク	長尾彰
			01	05 リーダーシップのスタイル	長尾彰
			01	06 ストレngthスファインダー	長尾彰
			01	07 強みとは	長尾彰
Business	Basic	チームビルディング	01 チームビルディング	01 チームビルディングが必要な理由	長尾彰
			01	02 グループとチームの違い	長尾彰
			01	03 チームビルディングとは	長尾彰
			01	04 チームの成長法則	長尾彰
			01	05 心理的安全性	長尾彰
			01	06 チームビルディングのコツ	長尾彰
Business	Basic	ファシリテーション	01 ファシリテーション	01 ファシリテーションとは	長尾彰
			01	02 チームの成長をファシリテートする	長尾彰
			01	03 ファシリテーションの視点	長尾彰
			01	04 振り返りの技術①	長尾彰
			01	05 傾聴の技術	長尾彰
			01	06 質問の技術	長尾彰
			01	07 振り返りの技術②	長尾彰
			01	08 フィードバックの技術	長尾彰
			01	09 リクエストの技術	長尾彰
Business	Basic	経営戦略	01 はじめに	01 自己紹介	坂元大海

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名
			01		
			01	02 激変する社会	坂元大海
			02	03 これからの時代に求められる能力	坂元大海
			02 概論	01 経営戦略とは	坂元大海
			02	02 理念と戦略の関係	坂元大海
			02	03 経営戦略の構成と流れ	坂元大海
			03 情報収集のポイント	01 情報収集のポイント	坂元大海
			04 環境分析	01 環境分析の構成	坂元大海
			05 外部環境分析	01 PEST分析	坂元大海
			05	02 5Forces分析	坂元大海
			06 内部環境分析	01 バリューチェーン分析	坂元大海
			06	02 VRIO分析	坂元大海
			07 外部・内部環境分析の統合	01 3C分析	坂元大海
			07	02 SWOT分析	坂元大海
			08 外部環境と内部環境	01 外部環境と内部環境	坂元大海
			09 ドメイン	01 ドメイン	坂元大海
			09	02 STP分析	坂元大海
			09	03 セグメンテーション	坂元大海
			09	04 ターゲティング	坂元大海
			09	05 ポジショニング	坂元大海
			10 戦略立案	01 戦略立案	坂元大海
			10	02 4P	坂元大海
			10	03 ポーターの基本戦略	坂元大海
			10	04 コラーの競争地位戦略	坂元大海
			10	05 アンゾフの成長マトリクス	坂元大海
			10	06 PLC理論	坂元大海
			10	07 PPM理論	坂元大海
			11 おわりに	01 おわりに	坂元大海
Business	Basic	医薬経営	01 医薬経営1	1 イントロダクション	赤瀬朋秀
			01	2 業界構造分析の基礎	赤瀬朋秀
			01	3 人口動態の変化	赤瀬朋秀
			01	4 経済環境の変化	赤瀬朋秀
			01	5 イノベーション	赤瀬朋秀
			01	6 総括	赤瀬朋秀
			02 医薬経営2	1 医療業界の業界構造	赤瀬朋秀
			02	2 医療機関の収益構造	赤瀬朋秀
			02	3 医療経営の基礎知識	赤瀬朋秀
			02	4 薬局経営の基礎知識	赤瀬朋秀
			02	5 総括	赤瀬朋秀
Business	Basic	問題解決理論	01 なぜ問題解決が必要なのか	01 問題解決に対する認識	梅木駿太
			01	02 問題解決スキルへの期待	梅木駿太
			01	03 問題解決の手順	梅木駿太
			02 問題の認識	01 問題の認識から始まる	梅木駿太
			02	02 問題の種類	梅木駿太
			02	03 現状の把握①	梅木駿太
			02	04 現状の把握②	梅木駿太
			02	05 問題と課題の違い	梅木駿太
			02	06 真の問題に近づく問い	梅木駿太
			03 課題の特定	01 課題を特定する理由とMESE	梅木駿太
			03	02 因果のバイモデル	梅木駿太
			03	03 類型置換法	梅木駿太
			03	04 機能分析法	梅木駿太
			04 解決手段の選択	01 必要条件	梅木駿太
			04	02 解決手段を並べる	梅木駿太
			04	03 解決手段を選択する	梅木駿太
			05 解決手段の適用	01 計画を立てる意義	梅木駿太
			05	02 実行計画	梅木駿太
			05	03 目標値	梅木駿太
			05	04 実施状況のチェック	梅木駿太
			06 改善効果の評価	01 効果を評価する意義	梅木駿太
			06	02 意味のある変化	梅木駿太
			06	03 統計結果の注意点	梅木駿太
			06	04 問題解決のサイクル	梅木駿太
Business	Basic	ヘルスケアビジネス	01 ヘルスケアと経営	01 ヘルスケアとは？	梅木駿太
			01	02 経営分析	梅木駿太
			01	03 ヘルスケア市場	梅木駿太
			02 Demography: 人口	01 人口の変化	梅木駿太
			02	02 2025年問題/2040年問題	梅木駿太
			02	03 疾病構造の変化	梅木駿太
			02	04 価値観の変化	梅木駿太
			03 Politics: 政策	01 社会保障制度	梅木駿太
			03	02 社会保険	梅木駿太
			03	03 医療政策(財源)	梅木駿太
			03	04 医療政策(診療報酬)	梅木駿太
			03	05 医療政策(提供体制)	梅木駿太

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			03		06 介護政策(財源と報酬)	梅木駿太
			03		07 介護政策の方向性	梅木駿太
			04	Economy: 経済状況	01 国民総生産: GDP	梅木駿太
			04		02 社会保障費とその推移	梅木駿太
			04		03 社会保障費とコントロール	梅木駿太
			05	Society: 社会文化	01 社会に影響を与える要因	梅木駿太
			05		02 地域包括ケアシステム	梅木駿太
			05		03 地域共生社会	梅木駿太
			05		04 100年ライフと健康志向	梅木駿太
			05		05 ワークアズライフ	梅木駿太
			06	Technology: 技術	01 テクノロジーとAI	梅木駿太
			06		02 5G・IoT・ブロックチェーン	梅木駿太
			07	内部環境分析	01 サービスの質	梅木駿太
			07		02 リーダーシップとモチベーション	梅木駿太
Business	Basic	マーケティング	01	マーケティングの概要	01 マーケティングの必要性	梅木駿太
			01		02 マーケティングの概要	梅木駿太
			02	戦況分析	01 市場の特徴を知る	梅木駿太
			02		02 ヘルスケアに関する外部環境の一例	梅木駿太
			02		03 実例	梅木駿太
			03	目的(何のために?)	01 ミッション、ビジョン、必要条件	梅木駿太
			03		02 設定型問題を解決する	梅木駿太
			03		03 実例	梅木駿太
			04	WHO: 目標(誰に?)	01 消費者を選ぶ	梅木駿太
			04		02 実例	梅木駿太
			05	WHAT: 戦術(何を?)	01 プロダクト・マーケット・フィット	梅木駿太
			05		02 ニーズとウォンツ	梅木駿太
			05		03 ヘルスケアの質(STEEEP)	梅木駿太
			05		04 実例	梅木駿太
			06	HOW: 戦略(どうやって?)	01 価格	梅木駿太
			06		02 オファーをかける	梅木駿太
			06		03 影響力の武器	梅木駿太
			06		04 文章で伝える	梅木駿太
			06		05 その他のポイント	梅木駿太
			06		06 実例	梅木駿太
			07	組織作り	01 マーケティングドリブンの組織を作る	梅木駿太
			07		02 マーケティングドリブンの人材を育てる	梅木駿太
			07		03 実例	梅木駿太
			08	一貫通貫の戦略	01 トレーナービジネス(戦況分析~目標)	梅木駿太
			08		02 トレーナービジネス(戦術~戦略)	梅木駿太
Business	Advance	アカウンティング	01	会社を作る	01 アカウンティング講座について	大原達朗
			01		02 会社設立直後の決算書	大原達朗
			02	貸借対照表(BS), 損益計算書(PL)	01 貸借対照表	大原達朗
			02		02 損益計算書	大原達朗
			02		03 資金繰り表	大原達朗
			03	会社の体裁を整える	01 会社の体裁を整える	大原達朗
			04	専門家との付き合い方と注意点	01 専門家との付き合い方と注意点	大原達朗
			05	仕入、製造、サービス提供	01 おさらい	大原達朗
			05		02 仕入、製造、サービス提供時の会計	大原達朗
			06	営業、販売、請求、回収業務を行う	01 おさらい	大原達朗
			06		02 営業、マーケティング、受注	大原達朗
			06		03 納品、検収、請求、回収	大原達朗
			07	スタートアップ時は経営者は何でもする	01 おさらい	大原達朗
			07		02 会社は便利だった	大原達朗
			07		03 経営者の役割	大原達朗
			08	BS, PL, CFの基本要素と経営	01 BS(貸借対照表)	大原達朗
			08		02 PL(損益計算書)	大原達朗
			08		03 BSとPLの関係	大原達朗
			08		04 CF(キャッシュ・フロー計算書)	大原達朗
			08		05 資金繰り表	大原達朗
			08		06 会計から見る経営の目的	大原達朗
			09	個人事業と法人とリスク管理	01 個人事業と法人の違い	大原達朗
			09		02 リスクにどう備えるか	大原達朗
			10	資金調達	01 資金調達の種類	大原達朗
			10		02 資金調達のスタート	大原達朗
			10		03 資金調達のステップ	大原達朗
Business	Advance	イノベーション	01	hintフレームワークのアウトライン	01 僕のことを、すしお話します	斉藤徹
			01		02 hintフレームワークのアウトライン	斉藤徹
			02	Zero to One ~ アイデアを発想する	01 自分の関心事を探索する	斉藤徹
			02		02 解決したい課題を発見する	斉藤徹
			02		03 正しい問いで、アイデアをひらめく	斉藤徹
			02		04 アイデアをひとつに絞る	斉藤徹
			03	CPF ~ 顧客に共感し、課題を発見する	01 ベルソナを考える	斉藤徹
			03		02 ベルソナのインサイトを考える	斉藤徹
			03		03 インサイトを満たす代替品を探索する	斉藤徹

Category	Level	Unit	Lesson	Chapter	講師名	
			03	04	CPFインタビューをする	斉藤徹
			03	05	CPFアイデアをサマリーする	斉藤徹
			04	PSF ~ 課題に対する解決策をつくる	1 顧客のジョブを考える	斉藤徹
			04		2 カスタマージャーニーを考える	斉藤徹
			04		3 障害を解決するソリューションを考える	斉藤徹
			04		4 PSFアイデアをサマリーする	斉藤徹
			04		5 プロトタイプを制作する	斉藤徹
			04		6 最適なビジネスモデルを考える	斉藤徹
			04		7 PSFインタビューをする	斉藤徹
			04		プレゼンテーションを制作する	斉藤徹
			05	PMF ~ 市場が受け入れる製品をつくる	1 MVPを開発する	斉藤徹
			05		2 はじめの100人のつくりかたを考える	斉藤徹
			05		3 PMFにチャレンジする	斉藤徹
			05		4 成長エンジンを磨き、ファンをひろげる	斉藤徹
			06	プロジェクト・サンプル	1 プロジェクト・サンプル	斉藤徹

エクササイズ映像コンテンツ

全 8 科目

2021 年 9 月 1 日現在。科目は今後も追加予定です。

Genre	Title	タイトル	講師名
01 胸	01 DB Press	ダンベルプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	02 Incline DB Press	インクライン・ダンベルプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	03 DB Fly-Variation1	ダンベルフライ・バリエーション1	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	04 DB Fly-Variation2	ダンベルフライ・バリエーション2	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	05 Seated DB Fly	シーテッド・ダンベルフライ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	06 Incline DB Fly-Version1	インクライン・ダンベルフライ・バージョン1	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	07 Incline DB Fly-Version2	インクライン・ダンベルフライ・バージョン2	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	08 Closed grip Incline DB Press	クローズドグリップ・インクライン・ダンベルプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	09 Bench Press	ベンチプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	10 Incline Bench Press	インクライン・ベンチプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	11 Cable Cross	ケーブルクロス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	12 Incline Cable Cross	インクライン・ケーブルクロス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	13 Bench Press-Smith	ベンチプレス-スミス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	14 Incline Bench Press -Smith	インクライン・ベンチプレス-スミス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
01	15 Dips	ディップス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02 背中	01 Front Relax	フロント・リラックス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	02 How to Grip (DB)	DBのグリップについての説明	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	03 Seated DB Row	シーテッド・ダンベルロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	04 DB Bend Over Row-Over Grip	ダンベル・バンドオーバーロウ・オーバー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	05 DB Bend Over Row	ダンベル・バンドオーバーロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	06 DB Bend Over Row-Under Low Grip	ダンベル・バンドオーバーロウ・アンダー・ロー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	07 How to Grip	Gripについての説明	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	08 Barbell Bend Over Row-Wide Under Grip	バーベル・バンドオーバーロウ・ワイド・アンダー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	09 Barbell Bend Over Row-Wide Over Grip	バーベル・バンドオーバーロウ・ワイド・オーバー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	10 Barbell Bend Over Row-Narrow Under Grip	バーベル・バンドオーバーロウ・ナロー・アンダー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	11 Barbell Bend Over Row-Narrow Over Grip	バーベル・バンドオーバーロウ・ナロー・オーバー・グリップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	12 DB Row SA	ダンベルロー・シングルアーム	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	13 Supported Pull Up-Front	サポーターテッド・プルアップ-フロント	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	14 Supported Pull Up-Back	サポーターテッド・プルアップ-バック	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	15 Cable Bent Over Row-Narrow Parallel	ケーブル・バンドオーバーロウ・ナロー・パラレル	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	16 Low Pulley-Parallel	ロープ・リー・パラレル	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	17 T-bar Row	Tバー・ロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	18 Lat Pull Down-Front	ラットプルダウン-フロント	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	19 Lat Pull Down-Back	ラットプルダウン-バック	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	20 Cable Bent Over Row - Narrow Under	ケーブル・バンドオーバーロウ・ナロー・アンダー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	21 Cable Bent Over Row - Narrow Over	ケーブル・バンドオーバーロウ・ナロー・オーバー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	22 Cable Bent Over Row - Wide Under	ケーブル・バンドオーバーロウ・ワイド・アンダー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	23 Cable Bent Over Row - Wide Over	ケーブル・バンドオーバーロウ・ワイド・オーバー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	24 Bent Over Row - Smith - Wide Under	ベントオーバーロウ・ワイド・アンダー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	25 Bent Over Row - Smith - Wide Over	ベントオーバーロウ・ワイド・オーバー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	26 Bent Over Row - Smith - Narrow Under	ベントオーバーロウ・ナロー・アンダー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	27 Bent over Row -Smith - Narrow Over	ベントオーバーロウ・ナロー・オーバー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	28 Low Pulley - Over	ロープ・リー・オーバー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
02	29 Low Pulley - Under	ロープ・リー・アンダー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03 肩	01 Back Press	バックプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	02 DB Shoulder Press	ダンベル・ショルダープレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	03 Arnold Press	アーノルドプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	04 Front Raise	フロントレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	05 Arm Lunge	アームランジ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	06 Incline Front Raise	インクライン・フロントランジ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	07 Side Raise	サイドレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	08 Incline Side Raise	インクライン・サイドレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	09 Upright Row	アップライトロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	10 Rear Raise	リアレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	11 Side Lying Rear Raise	サイドライニング・リアレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	12 Rear Row	リア・ロー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	13 Cable Side Raise	ケーブル・サイドレイズ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	14 Face Pull	フェイスプル	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	15 Cable Rear delt Row	ケーブル・リアデルトロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
03	16 Cable Upright Row	ケーブル・アップライトロウ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04 上腕三頭筋	01 Triceps Kick Back	トライセプス・キックバック	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	02 Reverse Dips	リバース・ディップス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	03 Skull Crusher	スカル・クラッシャー	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	04 DB Pullover Extension	ダンベル・プルオーバー・エクステンション	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	05 DB Narrow Press	ダンベル・ナロープレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	06 Narrow Push-up	ナロー・プッシュアップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	07 Lying Extension	ライニング・エクステンション	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	08 Pullover Extension	プルオーバー・エクステンション	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	09 Narrow Bench Press	ナロー・ベンチプレス	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	10 Press Up	プレスアップ	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	11 Rope Press Down	ロープ・プレスダウン	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	12 Reverse Press Down SA	リバース・プレスダウン シングルアーム	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平
04	13 Straight Bar Press Down	ストレートバー・プレスダウン	小見山純一・栗津康博・宇田川稜平

Genre	Title	タイトル	講師名
05 上腕二頭筋・前腕	01 Incline DB Curl	インクライン・ダンベルカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	02 Alternate Curl	オルタネイトカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	03 Standing Curl	スタンディングカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	04 Seated Curl	シーテッドカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	05 Lying Curl	ライニングカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	06 Hummer Curl	ハンマーカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	07 Incline Hummer Curl	インクライン・ハンマーカール	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
05	08 Preacher DB Curl -Alternate	プリーチャー・ダンベルカール-オルタネイト	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06 下肢	01 Bulgarian Squat	ブルガリアンスクワット	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	02 DB RDL Staggered Position	ダンベル・RDL・スタaggerド・ポジション	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	03 Back Extension	バックエクステンション	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	04 Back Squat	バックスクワット	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	05 Squat - Hex-bar	スクワット-ヘックスバー	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	06 WK Lunge	ウォーキング・ランジ	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	07 Leg Extension	レッグエクステンション	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
06	08 Split Squat -Smith	スプリットスクワット-スミス	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07 腹筋	01 Reverse Crunch	リバースクランチ	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07	02 Side Bridge	サイドブリッジ	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07	03 Russian Twist	ロシアンツイスト	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07	04 AB Roller	アブローラー	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07	05 Hanging Leg Raise	ハンギング・レッグレイズ	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
07	06 Hanging Wiper	ハンギングワイパー	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平
08 Smith Machine	01 Advantages for Using Smith Machine	Smith Machineのメリット	小見山純一, 栗津康博, 宇田川稜平

Genre	Title	タイトル	講師名	
01	Mobility	01 Neck Move w/ Foam Roller	ネックムーブ・ウイズ・フォームローラー	坂田幸範
01		02 Lat Stretch	ラットストレッチ	坂田幸範
01		03 Functional Line Stretch - Front	ファンクショナルラインストレッチ - フロント	坂田幸範
01		04 Functional Line Stretch - Back	ファンクショナルラインストレッチ - バック	坂田幸範
01		05 Side Line Stretch w/ Big Ball	サイドラインストレッチ・ウイズ・ビッグボール	坂田幸範
01		06 Posterior Chest Expansion	ポステリアチェスト・エクスパンション	坂田幸範
01		07 Anterior Chest Expansion	アンテリアチェスト・エクスパンション	坂田幸範
01		08 Spine Reset	スパインリセット	坂田幸範
01		09 Rib Cage Arm - Supine Position	リブケージアーム - スーパインポジション	坂田幸範
01		10 Rib Cage Arm - Standing Position	リブケージアーム - スタンディングポジション	坂田幸範
01		11 Rib Cage Arm - Sitting Position	リブケージアーム - シットイングポジション	坂田幸範
01		12 Sphinx	スフィンクス	坂田幸範
01		13 Thoracic Mobility w/ Foam Roller	ソラシックモビリティ・ウイズ・フォームローラー	坂田幸範
01		14 Roll Up - Roll Down	ロールアップ - ロールダウン	坂田幸範
01		15 Supported Roll Down	サポータード・ロールダウン	坂田幸範
01		16 Wall Crunch	ウォールクランチ	坂田幸範
01		17 Crunch Breathing	クランチ・ブリージング	坂田幸範
01		18 Thoracic Rotation	ソラシックローテーション	坂田幸範
01		19 Thoracic Rotation Arm Sweep	ソラシックローテーション・アームスイープ	坂田幸範
01		20 Thoracic Rotation Lumbar Lock Position	ソラシックローテーション・ランバーロックポジション	坂田幸範
01		21 Thoracic Rotation Half Kneeing Position	ソラシックローテーション・ハーフニーリングポジション	坂田幸範
01		22 Hip Rotation Sitting Position	ヒップローテーション・シットイングポジション	坂田幸範
01		23 Hip Flexor Stretch - Half Kneeling Position	ヒップフレクサーストレッチ - ハーフニーリングポジション	坂田幸範
01		24 Hip Flexor Stretch 3D Movement - Half Kneeling Position	ヒップフレクサーストレッチ - 3Dムーブメント・ハーフニーリングポジション	坂田幸範
01		25 Heel to Butt	ヒール・トゥ・バット	坂田幸範
01		26 Glute & Lat Stretch	グルート&ラットストレッチ	坂田幸範
01		27 Hip Internal Rotation - Low Oblique Position	ヒップインターナルローテーション - ローオブリークポジション	坂田幸範
01		28 Spider Stretch	スパイダーストレッチ	坂田幸範
01		29 Leg Lowering	レッグローワリング	坂田幸範
01		30 Assisted Leg Lowering	アシステッド・レッグローワリング	坂田幸範
01		31 Calf Stretch	カーフストレッチ	坂田幸範
01		32 Ankle Extensor Retinaculum Release	アングルエクステンサーリテーナキュラム・リリース	坂田幸範
01		33 Tripod Trunk Rotation - Ipsilateral	トライポッド・トランクローテーション - イプシラテラル	坂田幸範
01		34 Tripod Trunk Rotation - Contralateral	トライポッド・トランクローテーション - コントララテラル	坂田幸範
01		35 Single Leg Rocking Series	シングルレッグ・ロッキングシリーズ	坂田幸範
01		36 Hip Internal Rotation External Rotation Squat - ViPR	ヒップインターナル・エクスターナルローテーション・スクワット - バイバー	坂田幸範
02	Activation	01 Deep Neck Flexor	ディープネックフレクサー	坂田幸範
02		02 Side Kick	サイドキック	坂田幸範
02		03 Clam Shell 45° 90°	クラムシェル・45°・90°	坂田幸範
02		04 Hip Internal Rotation 45° /90°	ヒップインターナルローテーション・45°・90°	坂田幸範
02		05 FA Hip Adductor	FA・ヒップアダクター	坂田幸範
02		06 FA Hip External Rotation	FA・ヒップエクスターナルローテーション	坂田幸範
02		07 FA Hip Flex	FA・ヒップフレックス	坂田幸範
02		08 FA Hip Extension	FA・ヒップエクステンション	坂田幸範
02		09 Backward Hip Walk	バックワード・ヒップウォーク	坂田幸範
02		10 Hip Internal Rotation - Half Kneeing Position	ヒップインターナルローテーション・ハーフニーリングポジション	坂田幸範
02		11 Articulation Hip Lift	アーティキュレーション・ヒップリフト	坂田幸範
02		12 Single Leg Hip Lift - Knee Hug	シングルレッグ・ヒップリフト - ニーハグ	坂田幸範
02		13 Hip Lift Walk	ヒップリフト・ウォーク	坂田幸範
02		14 Hip Internal Rotation Shin Box	ヒップインターナルローテーション・シンボックス	坂田幸範
02		15 Hip Lift - Shin Box	ヒップリフト - シンボックス	坂田幸範
02		16 Mini Band Drill 1	ミニバンドドリル1	坂田幸範
02		17 Mini Band Drill 2	ミニバンドドリル2	坂田幸範
02		18 Band Walk	バンドウォーク	坂田幸範
02		19 A Scapu	ASKキャップ	坂田幸範
02		20 Puppy Position Neck Move	パピーポジション・ネックムーブ	坂田幸範
02		21 Scapula Move - Creeping Position	スキャプラムーブ - クリーピングポジション	坂田幸範
02		22 Wall Walk	ウォールウォーク	坂田幸範
02		23 Wall Walk w/ Foam Roller	ウォールウォーク・ウイズ・フォームローラー	坂田幸範
02		24 Concentration Crunch	コンセントレーション・クランチ	坂田幸範
02		25 Cat Back Modification	キャットバック・モディフィケーション	坂田幸範
02		26 Side Bend - Side Sitting Position	サイドベンド - サイドシットイングポジション	坂田幸範
03	Soft Core	01 IAP Exercise	IAPエクササイズ	坂田幸範
03		02 Crocodile Breathing	クロコダイルブリージング	坂田幸範
03		03 1st Position IAP Exercise	ファーストポジション・IAPエクササイズ	坂田幸範
03		04 Dead Bug	デッドバグ	坂田幸範
03		05 Rolling Forward & Backward	ローリング・フォワード& バックワードパターン	坂田幸範
03		06 Bird & Dog	バード・ドッグ	坂田幸範
03		07 Creeping	クリーピング	坂田幸範
03		08 Crawling	クロールリング	坂田幸範
03		09 Half Kneeling - Inline Position	ハーフニーリング - インラインポジション	坂田幸範

Genre	Title	タイトル	講師名
03	10 Halo - Half Kneeing Inline Position	ヘイロー - ハーフニーリング・インラインポジション	坂田幸範
03	11 MB Throw - Half Kneeing Inline Position	メディシンボールスロー - ハーフニーリング・インラインポジション	坂田幸範
04	01 Dead Bug - Core Engage	デッドバグ - コアエンゲージ	坂田幸範
04	02 Floor Pallof Press	フロア - パロフプレス	坂田幸範
04	03 Leg Lowering - Conscious Loading	レッグローウリング - コンシャスローディング	坂田幸範
04	04 Hard Roll	ハードロール	坂田幸範
04	05 Baby Plank	ベビープランク	坂田幸範
04	06 Baby Plank Diagonal Reach	ベビープランク・ダイアゴナルリーチ	坂田幸範
04	07 Plank - Front Bridge	プランク - フロントブリッジ	坂田幸範
04	08 Plank Saw w/ Foam Roller	プランク・ソー・ウィズ・フォームローラー	坂田幸範
04	09 Hand Walk	ハンドウォーク	坂田幸範
04	10 Steer The Pod	スティアー・ザ・ポッド	坂田幸範
04	11 Pallof Press - Half Kneeing Position	パロフプレス - ハーフニーリングポジション	坂田幸範
04	12 Warding Pattern - Half Kneeing Position	ワーディングパターン - ハーフニーリングポジション	坂田幸範
04	13 Cable Chest Press Anti Rotation - Half Kneeing Position	ケーブル・チェストプレス・アンチローテーション - ハーフニーリングポジション	坂田幸範
04	14 Pallof Press	パロフプレス	坂田幸範
04	15 Warding Pattern - Squat Position	ワーディングパターン - スクワットポジション	坂田幸範
04	16 Single Leg Straight Hip Lift - Warding	シングルレッグ・ストレートヒップリフト - ワーディング	坂田幸範
04	17 Reactive Anti Rotation	リアクティブ・アンチローテーション	坂田幸範
04	18 Cook Hip Lift - Conscious Loading	クックヒップリフト - コンシャスローディング	坂田幸範
04	19 Side Bridge Hip Abduction	サイドブリッジ・ヒップアブダクション	坂田幸範
04	20 Side Bridge on Hand Hip Abduction	サイドブリッジ・オンハンド・ヒップアブダクション	坂田幸範
04	21 Side Bridge Hip Adduction on the Box	サイドブリッジ・ヒップアダクション・オン・ザ・ボックス	坂田幸範
04	22 Side Bridge Shoulder Combi	サイドブリッジ・ショルダーコンビ	坂田幸範
05	01 Hip Hinge Patterning RDL Dowel - Kneeling	ルーマニアンデッドリフト・ダウル - ニーリング	坂田幸範
05	02 RDL Dowel	ルーマニアンデッドリフト・ダウル	坂田幸範
05	03 RDL Dowel Single Leg	ルーマニアンデッドリフト・ダウル・シングルレッグ	坂田幸範
05	04 RDL - Active Loading	ルーマニアンデッドリフト - アクティブローディング	坂田幸範
05	05 RDL Single Leg - Active Loading	ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ - アクティブローディング	坂田幸範
05	06 RDL Single Leg - Band	ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ - バンド	坂田幸範
05	07 RDL Single Leg Coil - Ipsilateral	ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ・コイル - イプシラテラル	坂田幸範
05	08 RDL Single Leg Coil - Contralateral	ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ・コイル - コントララテラル	坂田幸範
05	09 Hip Hinge ISO Hold Wall	ヒップヒンジ・アイソホールド・ウォール	坂田幸範
05	10 Hip Hinge Single Leg ISO Hold Arm Lift	ヒップヒンジ・シングルレッグ・アイソホールド・アームリフト	坂田幸範
05	11 Hip Hinge Single Leg ISO Hold Wall	ヒップヒンジ・シングルレッグ・アイソホールド・ウォール	坂田幸範
05	12 Partner Push Over Head Hip Hinge	パートナー・プッシュ・オーバーヘッド・ヒップヒンジ	坂田幸範
05	13 Partner Pull Hip Hinge Single Leg	パートナー・プル・ヒップヒンジ・シングルレッグ	坂田幸範
06	01 Rotation Patterning T-Rotation/Quadruped	ティローテーション・クワドルベッド	坂田幸範
06	02 T-Rotation - Assist	ティローテーション - アシスト	坂田幸範
06	03 T-Rotation	ティローテーション	坂田幸範
07	01 Squat Patterning Squat Dowel	スクワット・ダウル	坂田幸範
07	02 Squat Reactive Neuromuscular Training	スクワット・リアクティブニューロマスキュラートレーニング	坂田幸範
07	03 Squat - Hip Reactive Neuromuscular Training (Front)	スクワット - ヒップ・リアクティブニューロマスキュラートレーニング (前方)	坂田幸範
07	04 Squat - Hip Reactive Neuromuscular Training (Side)	スクワット - ヒップ・リアクティブニューロマスキュラートレーニング (側方)	坂田幸範
07	05 Squat Active Loading	スクワット・アクティブローディング	坂田幸範
07	06 Goblet Squat	ゴブレットスクワット	坂田幸範
07	07 Deep Squat Arm Lift	ディープスクワット・アームリフト	坂田幸範
07	08 Backward Lunge - Coil	バックワードランジ - コイル	坂田幸範
07	09 Forward Lunge - Coil	フォワードランジ - コイル	坂田幸範
07	10 Lateral Lunge - Coil	ラテラルランジ - コイル	坂田幸範
08	01 LMT(VIPR) Lateral Lunge - Lateral Tilt	ラテラルランジ - ラテラルティルト	坂田幸範
08	02 Lateral Shuffle - Lateral Tilt	ラテラルシャッフル - ラテラルティルト	坂田幸範
08	03 Forward & Backward Jump - Tilt	フォワード&バックワード・ジャンプ - ティルト	坂田幸範
08	04 Lateral Drag Hand Plank Position	ラテラルドラッグ・ハンドプランクポジション	坂田幸範
08	05 Lateral Drag Bird Dog Position	ラテラルドラッグ・バードドッグポジション	坂田幸範
08	06 Drag Bear Position	ドラッグ・ベアポジション	坂田幸範
08	07 Lateral Lunge Trunk Rotation - Front Carry	ラテラルランジ・トランクローテーション - フロントキャリー	坂田幸範
08	08 Squat Catch & Release - Front Carry	スクワット・キャッチ&リリース - フロントキャリー	坂田幸範
08	09 Cylinder Lift	シリンダーリフト	坂田幸範
08	10 Lateral Step - Lateral Shift	ラテラルステップ - ラテラルシフト	坂田幸範
08	11 Lateral Lunge Thoracic Rotation	ラテラルランジ・ソラシクローテーション	坂田幸範
08	12 Box Squat	ボックススクワット	坂田幸範
08	13 Side Bend - Staggered Stance	サイドベンド - スタガースタンス	坂田幸範
08	14 Upper Cut Split Squat	アッパーカット・スプリットスクワット	坂田幸範
08	15 Ice Skater	アイススケーター	坂田幸範
08	16 Lateral Shuffle - Shoveling	ラテラルシャッフル - シャベリング	坂田幸範
08	17 Halo	ヘイロー	坂田幸範
08	18 Lateral Lunge Halo	ラテラルランジ・ヘイロー	坂田幸範
08	19 Single Leg RDL - Lateral Shift	シングルレッグRDL - ラテラルシフト	坂田幸範
08	20 Squat Thread The Legs	スクワット・スレッド・ザ・レッグス	坂田幸範
09	01 Functional Mobility Triple Flexion at the Bear Crawl Position	ベアポジショントリプルフレクション	榎城祐介

Genre	Title	タイトル	講師名
09	02 Tripod by the Exercise Tube	トライポッド(チューブ)	根城祐介
09	03 Wall Lean Stepping Knee Forward	ウォール・リーン・ステッピングニーフォワード	根城祐介
09	04 Side Plank & Rowing	サイドプランク&ローイング(ローイングなしでも可)	根城祐介
09	05 Wall Reach Rolling	ウォールリーチ・ローリング(対人 or 壁)	根城祐介
09	06 Pull Down & Hip Lift	プルダウン・ヒップリフト(チューブ)	根城祐介
09	07 Down Dog	ダウンドッグ	根城祐介
09	08 Supine Leg Side Swing	スーパイン・レッグサイドスイング(チューブ利用可)	根城祐介
09	09 3 Month Position Bar Hold	スリーマンズポジション・バーホールド(対人)	根城祐介
09	10 W Shoulder External Rotation	肩甲骨内転・上腕骨外旋	根城祐介
09	11 Wall Squat	ウォールスクワット(肘ブッシュ)	根城祐介
09	12 Wall Slide	ウォールスライド(フロント)	根城祐介
09	13 Lunge & Twist	ランジ&ツイスト	根城祐介
09	14 Cat & Camel-All Four Belly Lift	キャット&キャメル-オールフォー・ベリー・リフト	根城祐介
09	15 Side Bend Stretch	サイドベンド・ストレッチ	根城祐介
09	16 3 Month Position & Pallof Press	スリーマンズポジション&パロフプレス(チューブ利用)	根城祐介
09	17 RKC Plank	RKCプランク	根城祐介
09	18 Plank & Kettle Bell Drag	プランク&ケトルベルドラッグ - ブッシュ	根城祐介
09	19 Slide Board Plank Reach	スライドボード・プランクリーチ	根城祐介
10	Natural Movement 01 Nordic Stick on the Beam	ノルディックスティック・ビームウォーク	根城祐介
10	02 Nordic Stick Retro-Walk on the Beam	ノルディックスティック・ビームレトロウォーク	根城祐介
11	Respiratory Exercise 01 Supine Breathing w/ Balloon	スーパイン・ブリージング・ウィズ・バルーン	近藤拓人
11	02 Supine Rib Cage Arm	スーパイン・リブ ケージ アーム	近藤拓人
11	03 Dead Bug	デッド バグ	近藤拓人
11	04 Twist Breathing w/ Balloon	ツイスト・ブリージング・ウィズ・バルーン	近藤拓人
11	05 McGill Crunch Head Up	マクギル・クランチ・ヘッドアップ	近藤拓人
11	06 McGill Crunch Lifting Both Legs	マクギル・クランチ・両脚挙上	近藤拓人
11	07 McGill Crunch Alternate	マクギル・クランチ・オルタネイト	近藤拓人
11	08 Twist Crunch w/ Breathing	ツイスト・クランチ・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	09 Cat Back w/ Breathing	キャットバック・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	10 Cat Back Rocking Forward w/ Breathing	キャットバック・ロッキングフォワード・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	11 Bird & Dog w/ Breathing	バード&ドッグ・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	12 Quadruped Side Shift Breathing	クワドルーベット・サイドシフト・ブリージング	近藤拓人
11	13 Foot-Hand Front Bridge w/ Breathing	フット・ハンド・フロントブリッジ・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	14 Long-seated Reach w/ Breathing	ロングシーテッドリーチ・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	15 Elbow Hand Front Bridge w/ Breathing	エルボークハンド・フロントブリッジ・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	16 Segmental Roll Up	セグメンタル・ロールアップ	近藤拓人
11	17 Single Leg Chair Squat w/ Breathing	シングルレッグ・チェアスクワット・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	18 Single Leg Squat w/ Breathing	シングルレッグ・スクワット・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	19 Squat w/ Breathing	スクワット・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	20 Squat w/ Balloon	スクワット・ウィズ・バルーン	近藤拓人
11	21 Retro Walk	レトロウォーク	近藤拓人
11	22 Decline Retro Walking	デクライン・レトロウォーク	近藤拓人
11	23 Mermaid w/ Breathing	マーメイド・ウィズ・ブリージング	近藤拓人
11	24 Mermaid w/ Balloon	マーメイド・ウィズ・バルーン	近藤拓人
11	25 First Position	ファーストポジション	近藤拓人
11	26 90-90 Hip Lift	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト	近藤拓人
11	27 90-90 Hip Lift w/ Hip Shift	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト・ウィズ・ヒップシフト	近藤拓人
11	28 90-90 Hip Lift w/ Hip Shift Right Foot Tapping	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト・ウィズ・ヒップシフト・ライトフット・タッピング	近藤拓人
11	29 Adductor Pullback	アダクター・プルバック	近藤拓人
11	30 Rocking Chair	ロッキングチェア	近藤拓人
11	31 Multi-directional Rocking Chair	マルチディレクショナル・ロッキングチェア	近藤拓人
11	32 Segmental Rolling Arm	セグメンタル・ローリング・アーム	近藤拓人
11	33 Segmental Rolling Leg	セグメンタル・ローリング・レッグ	近藤拓人
11	34 Segmental Rolling Standing Reach	セグメンタル・ローリング・スタンディングリーチ	近藤拓人
11	35 6 Month Position	シックスマンズ・ポジション	近藤拓人
11	36 Progressive Relaxation 1	プログレッシブ・リラクゼーション1	近藤拓人
11	37 Progressive Relaxation 2	プログレッシブ・リラクゼーション2	近藤拓人
11	38 Quadruped Head Turn 1	クワドルーベット・ヘッドターン1	近藤拓人
11	39 Quadruped Head Turn 2	クワドルーベット・ヘッドターン2	近藤拓人
11	40 Stretch Pole Breathing 1	ストレッチポール・ブリージング1	近藤拓人
11	41 Stretch Pole Breathing 2	ストレッチポール・ブリージング2	近藤拓人
11	42 Stretch Pole Marching	ストレッチポール・マーチング	近藤拓人
12	Vision 01 Pursuit Horizontal	バースト・水平	近藤拓人
12	02 Pursuit Vertical	バースト・垂直	近藤拓人
12	03 Pursuit Diagonal Pattern 1	バースト・斜め右上&斜め左下	近藤拓人
12	04 Pursuit Diagonal Pattern 2	バースト・斜め左上&斜め右下	近藤拓人
12	05 Saccade Horizontal	サッケード・水平	近藤拓人
12	06 Saccade Vertical	サッケード・垂直	近藤拓人
12	07 Saccade Diagonal Pattern 1	サッケード・斜め右上&斜め左下	近藤拓人
12	08 Saccade Diagonal Pattern 2	サッケード・斜め左上&斜め右下	近藤拓人
12	09 Convergence Divergence	輻輳・開散	近藤拓人

Genre	Title	タイトル	講師名
12	10 VOR Horizontal	VOR・水平	近藤拓人
12	11 VOR Vertical	VOR・垂直	近藤拓人
12	12 VOR Diagonal Pattern 1	VOR・斜め右上 & 斜め左下	近藤拓人
12	13 VOR Diagonal Pattern 2	VOR・斜め左上 & 斜め右下	近藤拓人
12	14 VORC Horizontal	VORC・水平	近藤拓人
12	15 VORC Vertical	VORC・垂直	近藤拓人
12	16 VORC Pattern 1	VORC・斜め右上 & 斜め左下	近藤拓人
12	17 VORC Pattern 2	VORC・斜め左上 & 斜め右下	近藤拓人
12	18 VOR Type 2 Horizontal	VOR Type2・水平	近藤拓人
12	19 VOR Type 2 Vertical	VOR Type2・垂直	近藤拓人
12	20 VOR Type 2 Diagonal Pattern 1	VOR Type2・斜め右上 & 斜め左下	近藤拓人
12	21 VOR Type 2 Diagonal Pattern 2	VOR Type2・斜め左上 & 斜め右下	近藤拓人

Genre		Title	タイトル	講師名	
01	Natural Movement	01	Knee to Hand Crawl	ニートウハンドクロール	根城祐介
01		02	Bear Crawl Position Breath	ベアークロールポジションブレス	根城祐介
01		03	Bear Crawl	ベアークロール	根城祐介
01		04	Inverted Crawl	インバーテッド・クロール	根城祐介
01		05	Scapula Walking	肩甲骨ウォーキング	根城祐介
01		06	Knee to Elbow Crawl	ニートウエルボークロール	根城祐介
01		07	Side Hand to Foot Crawl	サイドハンドトゥフットクロール	根城祐介
01		08	Bear Crawl on the Beam	オンビーム・ベアークロール	根城祐介
01		09	Side Hand to Foot Crawl on the Beam	オンビーム・サイドクロール	根城祐介
01		10	Walk on the Beam	ビームウォーク	根城祐介
01		11	Walk with a Water Bag on the Beam - at Chest	ウォーターバッグ・ホールド・ビームウォーク・チェスト	根城祐介
01		12	Walk with a Water Bag on the Beam - Overhead	ウォーターバッグ・ホールド・ビームウォーク・オーバーヘッド	根城祐介
01		13	Bottom-up Carry on the Beam	ボトムアップキャリー・ビームウォーク	根城祐介
01		14	Overhead Carry on the Beam	オーバーヘッドキャリー・ビームウォーク	根城祐介
01		15	Cross-over Turn-FA IR	クロスオーバー・ターン-FA IR	根城祐介
01		16	Pivot Turn	ピボットターン	根城祐介
01		17	Tripod Transition on the Beam	オンビーム・トライポッド	根城祐介
01		18	Rolling	ローリング	根城祐介
01		19	Back Rolling	後転ローリング	根城祐介
01		20	Side Rolling	サイドローリング	根城祐介
01		21	Forward Rolling	前転ローリング	根城祐介
01		22	Jumping Forward Rolling	飛び込み前転ローリング	根城祐介
01		23	Dead Hanging	デッドハンギング	根城祐介
01		24	Single Arm Hanging	片手ハンギング	根城祐介
01		25	Swing	スイング	根城祐介
01		26	Hanging Knee Raise	ハンギング・ニーレイズ	根城祐介
01		27	MB Smash	メディシンボール・ボールスマッシュ	根城祐介
01		28	MB Side Throw	メディシンボール・サイドス	根城祐介
01		29	MB Front Throw	メディシンボール・フロントスロー	根城祐介
01		30	MB Back Throw	メディシンボール・バックスロー	根城祐介
01		31	MB Overhead Toss	メディシンボール・オーバーヘッドス	根城祐介
01		32	MB Forward Jump Toss	メディシンボール・フォワードジャンプス	根城祐介
01		33	Beam Jump	ビームジャンプ	根城祐介
01		34	Plate Jump	プレートジャンプ	根城祐介
01		35	Step-over & Step-under	ステップオーバー & ステップアンダー	根城祐介
02	Functional Mobility	01	Cervical Rotation	頸部ローテーション	根城祐介
02		02	Thoracic Spine Mobility	胸椎ローテーション	根城祐介
02		03	Scapular Rotation	肩甲骨ローテーション	根城祐介
02		04	Shoulder Rotation	肩ローテーション	根城祐介
02		05	Elbow Rotation	肘ローテーション	根城祐介
02		06	Wrist Rotation	手首ローテーション	根城祐介
02		07	Hip Rotation	股関節ローテーション	根城祐介
02		08	Knee Rotation	膝ローテーション	根城祐介
02		09	Ankle Rotation	足首ローテーション	根城祐介
02		10	Indian Club Shoulder Rotation 1st Position	インディアンクラブ・ショルダーローテーション1stポジション	根城祐介
02		11	Indian Club Shoulder Rotation 2nd Position	インディアンクラブ・ショルダーローテーション2ndポジション	根城祐介
02		12	Indian Club Shoulder Rotation 3rd Position	インディアンクラブ・ショルダーローテーション3rdポジション	根城祐介
02		13	CKC Hip Rotation	CKC股関節ローテーション(AFの動き)	根城祐介
02		14	Hip Flexion at Shinbox Position	シンボックスからの股関節屈曲	根城祐介
02		15	Thoracic Rotation at Shinbox Position	シンボックスからの胸椎回旋	根城祐介
02		16	Hip Flexor Stretch with the Contralateral Hand Reaching	ヒップフレクサーストレッチ&対側ハンドリーチング	根城祐介
02		17	Frog	フロッグ(股関節内転筋ストレッチ)	根城祐介
02		18	Sleepers Hold	スリーパーズホールド	根城祐介
02	19	Chest Clam Shell with Sidelying	側臥位チェストクラムシェル	根城祐介	
02	20	Shoulder Rotation with Sidelying	側臥位肩ローテーション	根城祐介	
02	21	Breathing at the Bretzel Position	ブレッツェル姿勢での呼吸	根城祐介	
02	22	Kneeling Shoulder Hover	ニーリング・ショルダーホバー	根城祐介	

Genre		Title	タイトル	講師名	
01	Total Body	01	Trap Bar Squat Jump	トラップバー・スクワットジャンプ	阿部勝彦
01		02	Landmine Press	ランドマイプレス	阿部勝彦
01		03	Broad Jump	ブロードジャンプ	阿部勝彦
01		04	Single Leg - Broad Jump - ALT	シングルレッグ・ブロードジャンプ・オルタネイト	阿部勝彦
01		05	Turkish Get Up 1	ターキッシュ・ゲットアップ 1	阿部勝彦
01		06	Turkish Get Up 2	ターキッシュ・ゲットアップ 2	阿部勝彦
02	Pull	01	KB Swing	ケトルベルスウィング	阿部勝彦
02		02	KB Snatch	ケトルベルスナッチ	阿部勝彦
03	Lower Push	01	Squat Jump	スクワットジャンプ	阿部勝彦
03		02	Squat Jump CM	スクワットジャンプ・カウンタームーブメント	阿部勝彦
03		03	Squat - Back Barbell	スクワット・バックバーベル	阿部勝彦
03		04	Squat - Trap Bar	スクワット・トラップバー	阿部勝彦
03		05	Squat - KB - Goblet	スクワット・ケトルベル・ゴブレット	阿部勝彦
04	Lower Pull (Hip Dominant)	01	RDL - Trap Bar	RDL-トラップバー	阿部勝彦
05	Unilateral	01	Single Leg Squat - Bench DB	シングルレッグスクワット-ベンチ-ダンベル	阿部勝彦
05		02	Single Leg Squat - Bench KB	シングルレッグスクワット-ベンチ-ケトルベル	阿部勝彦
05		03	Single Leg Squat - On Box	シングルレッグスクワット-オン・ボックス	阿部勝彦
05		04	Single Leg Squat - Jump	シングルレッグスクワット-ジャンプ	阿部勝彦
05		05	Single Leg Squat - Jump CM	シングルレッグスクワット-ジャンプ-カウンタームーブメント	阿部勝彦
05		06	Single Leg RDL Trap Bar	シングルレッグ RDL トラップバー	阿部勝彦
05		07	2 Arm 1 Leg RDL - DB	2アーム1レッグRDL-ダンベル	阿部勝彦
05		08	1 Arm 1 Leg RDL - Contra - KB	1アーム1レッグRDL-コントラ-ケトルベル	阿部勝彦
05		09	1 Arm 1 Leg RDL - IPSI - KB	1アーム1レッグRDL-イブシーケトルベル	阿部勝彦
06	Split	01	Split Squat - Front DB - Slide	スプリットスクワット-フロントダンベル-スライド	阿部勝彦
06		02	Split Squat - Slide Back	スフ `リットスクワット-スライド `ハ `ック	阿部勝彦
06		03	Split Squat - Slide Rotation	スフ `リットスクワット-スライド `ローテーション	阿部勝彦
07	Knee Dominant	01	Leg Curl - Eccentric Only - Slide	レッグカール-エキセントリックオンリー-スライド	阿部勝彦
07		02	Leg Curl - Slide	レッグカール-スライド	阿部勝彦
07		03	Leg Curl - Single Leg	レッグカール-シングルレッグ	阿部勝彦
08	Upper Push	01	Push Up - Body Weight	プッシュアップ-ボディウエイト	阿部勝彦
08		02	Push Up - Stability Ball	プッシュアップ-スタビリティボール	阿部勝彦
08		03	Bench Press - DB - 1 Arm - 1/2 off Bench	ベンチプレス-ダンベル-1アーム-1/2オフベンチ	阿部勝彦
08		04	Bench Press - DB - 1 Arm 1 Leg - 1/2 off Bench	ベンチプレス-ダンベル-1アーム・1レッグ-1/2オフベンチ	阿部勝彦
08		05	Bench Press - DB - ALT	ベンチプレス-ダンベル-オルタネイト	阿部勝彦
09	Upper Pull	01	Shoulder Packing	ショルダー・パッキング	阿部勝彦
09		02	Inverted Row - TRX - 2Arm	インバーテッドロウ-TRX-2アーム	阿部勝彦
09		03	Inverted Row - Feet Elevated on Bench	インバーテッドロウ-フィート・エレベーター・オン・ベンチ	阿部勝彦
09		04	DB Row - Hand and Knee on Bench	ダンベルロウ-ハンド・アンド・ニー・オン・ベンチ	阿部勝彦
09		05	DB Row - Hand and Knee off Bench	ダンベルロウ-ハンド・アンド・ニー・オフ・ベンチ	阿部勝彦
09		06	1 Arm 1 Leg DB Row - IPSI	1アーム1レッグ・ダンベルロウ-イブシ	阿部勝彦
09		07	1 Arm 1 Leg DB Row - Contra	1アーム1レッグ・ダンベルロウ-コントラ	阿部勝彦
10	Vertical	01	Landmine Press - 1/2 Kneeling	ランドマイプレス-1/2ニーリング	阿部勝彦
10		02	KB Shoulder Press - 1/2 Kneeling - Contra	ケトルベルショルダープレス-1/2ニーリング-コントラ	阿部勝彦
10		03	Curl to Press - DB - High Split Stance	カール・トゥー・プレス-ダンベル-ハイスプリットスタンス	阿部勝彦
10		04	Pull Up - Body Straight	プルアップ-ボディストレート	阿部勝彦
10		05	Pull Up - Hip and Knee Bend	プルアップ-ヒップ&ニーベンド	阿部勝彦
10		06	Pull Up - Assisted	プルアップ-アシステッド	阿部勝彦
11	Rotational - Explosive	01	Cable Rotational Lift	ケーブル・ローテーションナル・リフト	阿部勝彦
11		02	Cable Rotational Push Pull	ケーブル・ローテーションナル・プッシュ・プル	阿部勝彦
11		03	Cable Rotational Row	ケーブル・ローテーションナル・ロウ	阿部勝彦
12	Anti Rotational	01	Cable Horizontal Pull	ケーブル・ホリゾンタル・プル	阿部勝彦
12		02	Cable Lift - 1/2 Kneeling	ケーブル・リフト-ハーフニーリング	阿部勝彦
12		03	Cable Chop - 1/2 Kneeling	ケーブル・チョップ-ハーフニーリング	阿部勝彦
13	Motor Learning(Wall Drill)	01	Posture - Hold - 2Leg	ポスチャー・ホールド-2レッグ	阿部勝彦
13		02	Posture - Hold - 1Leg	ポスチャー・ホールド-1レッグ	阿部勝彦
13		03	Load and Lift - 2Leg	ロード&リフト-2レッグ	阿部勝彦
13		04	Load and Lift - 1Leg	ロード&リフト-1レッグ	阿部勝彦
13		05	Drive Down	ドライブダウン	阿部勝彦
13		06	Exchange - Single	エクスチェンジ-シングル	阿部勝彦
13		07	Exchange - Double	エクスチェンジ-ダブル	阿部勝彦
13		08	Exchange - Triple	エクスチェンジ-トリプル	阿部勝彦
13		09	Lateral Posture Hold-High	ラテラルポスチャー・ホールド-ハイ	阿部勝彦
13		10	Lateral Posture Hold-Low	ラテラルポスチャー・ホールド-ロウ	阿部勝彦
13		11	Lateral Load and Lift	ラテラル・ロード&リフト	阿部勝彦
13		12	Cross over Posture Hold	クロスオーバー・ポスチャー・ホールド	阿部勝彦
13		13	Cross over Load and Lift	クロスオーバー・ロード&リフト	阿部勝彦
14	Movement Skill- Free	01	March- Regular	マーチ-レギュラー	阿部勝彦
14		02	March- OH	マーチ-オーバーヘッド	阿部勝彦

Genre	Title	タイトル	講師名
14	03 Accel Skip - A	アクセルスキップ-A	阿部勝彦
14	04 Accel Skip - B	アクセルスキップ-B	阿部勝彦
14	05 Accel Skip - OH	アクセルスキップ-オーバーヘッド	阿部勝彦
14	06 Bound - Regular	バウンド-レギュラー	阿部勝彦
15 Resisted - Leash	01 March-Resisted	マーチ-レジステッド	阿部勝彦
15	02 Skip-Resisted	スキップ-レジステッド	阿部勝彦
15	03 Bound-Resisted	バウンド-レジステッド	阿部勝彦
15	04 Low March-Resisted	ロー・マーチ-レジステッド	阿部勝彦
16 Acceleration Sprint	01 Linear Splint	リニア - スプリント	阿部勝彦
17 Deceleration Sprint	01 Deceleration Drop Step	ディセレーションドロップ・ステップ	阿部勝彦
17	02 Deceleration March Resisted	ディセレーションマーチ・レジステッド	阿部勝彦
17	03 Deceleration Updown	ディセレーション・アップダウン	阿部勝彦
18 Lateral	01 Push and Base	プッシュ&ベース	阿部勝彦
18	02 Push and Base-Deceleration Resisted	プッシュ&ベース ディセレーション レジステッド	阿部勝彦
18	03 Push and Base 2 step and Pause	プッシュ&ベース・2ステップ&ポーズ	阿部勝彦
18	04 Push and Base 2 step and Cut	プッシュ&ベース・2ステップ&カット	阿部勝彦
18	05 Lateral Shuffle Continuous	ラテラルシャッフル・コンテニユアス	阿部勝彦
18	06 Push and Base-Resisted	プッシュ&ベース-レジステッド	阿部勝彦
18	07 Push and Base 2 step and Pause-Resisted	プッシュ&ベース・2ステップ&ポーズ-レジステッド	阿部勝彦
18	08 Push and Base 2 step and Cut-Resisted	プッシュ&ベース・2ステップ&カット-レジステッド	阿部勝彦
18	09 Lateral Shuffle Continuous-Resisted	ラテラルシャッフル・コンテニユアス-レジステッド	阿部勝彦
18	10 Arm Action Drill - Seated	アームアクションドリル-シーテッド	阿部勝彦
19 Crossover	01 Knee to Thigh	ニー・トゥー・サイ	阿部勝彦
19	02 Cross over to Base-Lean Position	クロスオーバー・トゥー・ベース-リーン・ポジション	阿部勝彦
19	03 Cross over to Base-Regular	クロスオーバー・トゥー・ベース-レギュラー	阿部勝彦
19	04 Cross over to Base and Back	クロスオーバー・トゥー・ベース・アンド・バック	阿部勝彦
19	05 Cross over Start-Lean Position	クロスオーバー・スタート-リーン・ポジション	阿部勝彦
19	06 Cross over Start	クロスオーバー・スタート	阿部勝彦
19	07 Shuffle to Cross over	シャッフル・トゥー・クロスオーバー	阿部勝彦
19	08 Cross over to Base-Lean Position-resisted	クロスオーバー・トゥー・ベース-リーン・ポジション-レジステッド	阿部勝彦
19	09 Cross over to Base-Regular-resisted	クロスオーバー・トゥー・ベース-レギュラー-レジステッド	阿部勝彦
19	10 Cross over to Base and Back-Resisted	クロスオーバー・トゥー・ベース & バック-レジステッド	阿部勝彦
19	11 Shuffle to Cross over-Resisted	シャッフル・トゥー・クロスオーバー-レジステッド	阿部勝彦
20 Linear Back	01 Back pedal to Linea Acceleration	バックペダル・トゥー・リニアアクセレーション	阿部勝彦

Genre		Title		タイトル	講師名
01	Mat	01	Dead Bug	デッドバグ	柴森雅子
01		02	Femur Arcs	フィーマーアークス	柴森雅子
01		03	Pelvic Tilt	ペルビックティルト	柴森雅子
01		04	Bridge	ブリッジ	柴森雅子
01		05	Arm Arcs	アームアークス	柴森雅子
01		06	Chest Lift	チェストリフト	柴森雅子
01		07	Butterfly	バタフライ	柴森雅子
01		08	Side to Side	サイドトゥサイド	柴森雅子
01		09	Hundred	ハンドレッド	柴森雅子
01		10	AZ Criss Cross	AZクリスクロス	柴森雅子
01		11	Single Leg Stretch	シングルレッグストレッチ	柴森雅子
01		12	Single Straight Leg Stretch	シングルストレートレッグストレッチ	柴森雅子
01		13	Double Leg Stretch	ダブルレッグストレッチ	柴森雅子
01		14	Double Straight Leg Stretch	ダブルストレートレッグストレッチ	柴森雅子
01		15	Leg Circle	レッグサークル	柴森雅子
01		16	Prone Extension	プローンエクステンション	柴森雅子
01		17	Rocket	ロケット	柴森雅子
01		18	Scarecrow	スケアクロウ	柴森雅子
01		19	Swan	スワン	柴森雅子
01		20	Swimming	スイミング	柴森雅子
01		21	Single Leg Kick	シングルレッグキック	柴森雅子
01		22	Double Leg Kick	ダブルレッグキック	柴森雅子
01		23	Spine Stretch	スパインストレッチ	柴森雅子
01		24	Spine Twist	スパインツイスト	柴森雅子
01		25	Saw	ソー	柴森雅子
01		26	Roll Up	ロールアップ	柴森雅子
01		27	Rolling Series	ローリングシリーズ	柴森雅子
01		28	Seal	シール	柴森雅子
01		29	Open Leg Rocker	オープンレッグロッカー	柴森雅子
01		30	Book Opening	ブックオープニング	柴森雅子
01		31	Chest Opener	チェストオープナー	柴森雅子
01		32	Bent Knee Sidelying-Clam	ベンドニーサイドライイング-クラム	柴森雅子
01		33	Bent Knee Sidelying-Clam-Leg Lift	ベンドニーサイドライイング-クラム-レッグリフト	柴森雅子
01		34	Side Lift	サイドリフト	柴森雅子
01		35	Side Banana Lift	サイドバナナリフト	柴森雅子
01		36	Twist	ツイスト	柴森雅子
01		37	Side Bent	サイドベンド	柴森雅子
01		38	Star	スター	柴森雅子
01		39	Kneeling Side Kick	ニーリングサイドキック	柴森雅子
01		40	Quadruped-Reach	クアドロベッド-リーチ	柴森雅子
01		41	Cat-Breathing-Hover	キャット-ブリージング-ホバー	柴森雅子
01		42	Cat Tail	キャットテイル	柴森雅子
01		43	Kneeling Cat	ニーリングキャット	柴森雅子
01		44	Elephant	エレファント	柴森雅子
01		45	Leg Pull	レッグプル	柴森雅子
01		46	Leg Pull Front	レッグプルフロント	柴森雅子
01		47	Teaser	ティーザー	柴森雅子
01		48	Roll Over	ロールオーバー	柴森雅子
01		49	Corkscrew	コークスクリュー	柴森雅子
01		50	Bridge-Dead Bug	ブリッジ-デッドバグ	柴森雅子
01		51	Bridge-Oblique	ブリッジ-オブリーク	柴森雅子
01		52	Shoulder Bridge	ショルダーブリッジ	柴森雅子
01		53	Swan Dive	スワンダイブ	柴森雅子
01		54	Assisted Roll Up	アシステッドロールアップ	柴森雅子
01		55	Mermaid	マーメイド	柴森雅子
01		56	Spine Stretch-Bend Knee	スパインストレッチ-ベンドニー	柴森雅子
01		57	Spine Twist-Adductor Pull Back	スパインツイスト-アダクタープルバック	柴森雅子
01		58	Circle Saw	サークルソー	柴森雅子
01		59	Bent Knee Sidelying-Front to Back	ベンドニーサイドライイング	柴森雅子
01		60	Bent Knee Sidelying-Adductor Pull Back	ベンドニーサイドライイング-アダクタープルバック	柴森雅子
01		61	Side Kick Series	サイドキックシリーズ	柴森雅子
01		62	Bend Knee Side Lift	ベンドニーサイドリフト	柴森雅子
01		63	Cat-Knee to Elbow	キャット-ニートゥエルボー	柴森雅子
01		64	Elephant-Walking	エレファント-ウォーキング	柴森雅子
01		65	Scissors	シザース	柴森雅子
01		66	Boomerang	ブーメラン	柴森雅子

Genre		Title	タイトル	講師名
01	67	Standing Roll Down	スタンディングロールダウン	柴森雅子
01	68	Quadruped-Airplane	クアドロベッド-エアプレーン	柴森雅子
02	Reformer	01 ZOA Bridge	ZOAブリッジ	柴森雅子
02		02 Pelvic Tilt - Weight Shift	ペルビックティルト-ウェイトシフト	柴森雅子
02		03 Pelvic Tilt - Dead Bug	ペルビックティルト-デッドバグ	柴森雅子
02		04 Footwork	フットワーク	柴森雅子
02		05 Feet in Strap-Leg Lowers	フィートインストラップ-レッグローウ	柴森雅子
02		06 Feet in Strap-Leg Circles	フィートインストラップ-レッグサークル	柴森雅子
02		07 Hundred	ハンドレッド	柴森雅子
02		08 Coordination	コーディネーション	柴森雅子
02		09 Long Spine	ロングスパイン	柴森雅子
02		10 Short Spine	ショートスパイン	柴森雅子
02		11 Thigh in Strap-Long Spine	サイインストラップ-ロングスパイン	柴森雅子
02		12 Thigh in Strap-Butterfly	サイインストラップ-バタフライ	柴森雅子
02		13 Clam	クラム	柴森雅子
02		14 Clam-Knee to Knee	クラム-ニートゥーニー	柴森雅子
02		15 Clam-Footwork	クラム-フットワーク	柴森雅子
02		16 Sidelying-ZOA Footwork	サイドライニング-ZOAフットワーク	柴森雅子
02		17 Sidelying-Footwork with Knee Tuck	サイドライニング-フットワーク・ウイズ・ニータック	柴森雅子
02		18 Side Banana Lift	サイドバナナリフト	柴森雅子
02		19 Sidelying Hip Abduction	サイドライニング・ヒップアブダクション	柴森雅子
02		20 Sidelying - Adductor Pull Back	サイドライニング-アダクタープルバック	柴森雅子
02		21 Kneeling Cat - Weight Shift - Pulling Strap	ニーリングキャット-ウェイトシフト-プリングストラップ	柴森雅子
02		22 Kneeling Cat - Pulling Strap with Arm Reach	ニーリングキャット-プリングストラップ・ウイズ・アームリーチ	柴森雅子
02		23 Kneeling Cat - Weight Shift - Pulling Strap with Bend Elbow	ニーリングキャット-ウェイトシフト-プリングストラップ・ウイズ・ベンドエルボー	柴森雅子
02		24 Side Bend - Footwork	サイドベンド-フットワーク	柴森雅子
02		25 Tendon Stretch-Prep	テンドンストレッチ-プレップ	柴森雅子
02		26 Tendon Stretch	テンドンストレッチ	柴森雅子
02		27 Tendon Stretch-Bend knee	テンドンストレッチ-ベンドニー	柴森雅子
02		28 Tendon Stretch-Walking	テンドンストレッチ-ウォーキング	柴森雅子
02		29 Elephant-Walking	エレファント-ウォーキング	柴森雅子
02		30 Long Stretch-Round Back	ロングストレッチ-ラウンドバック	柴森雅子
02		31 Long Stretch-Knee Tuck	ロングストレッチ-ニータック	柴森雅子
02		32 Split Front-Foot on plate-Round Back	スプリット・フロント-フットオンプレート-ラウンドバック	柴森雅子
02		33 Arc Series-Arm Work-Sidelying	アークシリーズ-アームワーク-サイドライニング	柴森雅子
02		34 Arc Series-Clam-Thigh in Strap	アークシリーズ-クラム-サイインストラップ	柴森雅子
02		35 Arc Series-Chest Opener Clam-Thigh in Strap	アークシリーズ-チェストオープナー・クラム-サイインストラップ	柴森雅子
02		36 Skater	スケーター	柴森雅子
02		37 Skater-Alternate	スケーター-オルタネイト	柴森雅子
02		38 Bridge- Footwork	ブリッジ-フットワーク	柴森雅子
02		39 Thigh in Strap-Hip Rotation	サイインストラップ-ヒップローテーション	柴森雅子
02		40 Long Box-Teaser	ロングボックス-ティザー	柴森雅子
02		41 Arm Work-Supine	アームワーク-スーパイン	柴森雅子
02		42 Butterfly	バタフライ	柴森雅子
02		43 Footwork-Single Leg	フットワーク-シングルレッグ	柴森雅子
02		44 Feet in Strap-Leg Lowers-Single leg	フィートインストラップ-レッグローウ-シングルレッグ	柴森雅子
02		45 Feet in Strap-Single Leg-Adductor Stretch	フィートインストラップ-シングルレッグ-アダクターストレッチ	柴森雅子
02		46 Feet in Strap-Arm Reach Breathing	フィートインストラップ-アームリーチブリージング	柴森雅子
02		47 Feet in Strap-Frogs	フィートインストラップ-フログス	柴森雅子
02		48 Reverse Abdominals	リバースアブドミナルズ	柴森雅子
02		49 Jumping	ジャンピング	柴森雅子
02		50 Short Box-Roll Back	ショートボックス-ロールバック	柴森雅子
02		51 Short Box-Crimb a Tree	ショートボックス-クライムアツリー	柴森雅子
02		52 Short Box-Mermaid	ショートボックス-マーメイド	柴森雅子
02		53 Arc Series-Arm Reach	アークシリーズ-アームリーチ	柴森雅子
02		54 Arm Work-Back	アームワーク-バック	柴森雅子
02		55 Arm Work-Front	アームワーク-フロント	柴森雅子
02		56 Roll Down	ロールダウン	柴森雅子
02		57 Rowing Back	ロウイングバック	柴森雅子
02		58 Stomach Massage	スタマックマッサージ	柴森雅子
02		59 Cleopatra	クレオパトラ	柴森雅子
02		60 Mermaid	マーメイド	柴森雅子
02		61 Short Box-Abdominals Series	ショートボックス-アブドミナルシリーズ	柴森雅子
02		62 Long Box-Pulling Straps	ロングボックス-プリングストラップ	柴森雅子
02		63 Long Box-Swan	ロングボックス-スワン	柴森雅子
02		64 Arc Series-Arm Reach & Leg Abduction	アークシリーズ-アームリーチ&レッグアブダクション	柴森雅子

Genre		Title	タイトル	講師名
02		65 Star	スター	柴森雅子
02		66 Cat	キャット	柴森雅子
02		67 Cat-Pulling Strap	キャット-プリングストラップ	柴森雅子
02		68 Kneeling Side Arm	ニーリングサイドアーム	柴森雅子
02		69 Chest Expansion I	チェストエクスパンション I	柴森雅子
02		70 Chest Expansion II	チェストエクスパンション II	柴森雅子
02		71 Thigh Stretch	サイストレッチ	柴森雅子
02		72 Slider	スライダー	柴森雅子
02		73 Split-Front	スプリット-フロント	柴森雅子
02		74 Split-Back	スプリット-バック	柴森雅子
02		75 Elephant	エレファント	柴森雅子
02		76 Control-Back	コントロール-バック	柴森雅子
02		77 Control-Front	コントロール-フロント	柴森雅子
02		78 Up Stretch	アップストレッチ	柴森雅子
02		79 Snake & Twist	スネーク&ツイスト	柴森雅子
02		80 Jack Rabbit	ジャックラビット	柴森雅子
02		81 Knee Stretch	ニーストレッチ	柴森雅子
02		82 Knee Stretch-Single Leg	ニーストレッチ-シングルレッグ	柴森雅子
02		83 Down Stretch	ダウンストレッチ	柴森雅子
02		84 Lunge	ランジ	柴森雅子
03	Tower	01 Leg Springs	レッグスプリングス	柴森雅子
03		02 Leg Springs-Jump	レッグスプリングス-ジャンプ	柴森雅子
03		03 Magician	マジシャン	柴森雅子
03		04 Thigh Stretch-Supine	サイストレッチ-スーパイン	柴森雅子
03		05 Roll Down	ロールダウン	柴森雅子
03		06 Teaser	ティーザー	柴森雅子
03		07 Parakeet	パラキート	柴森雅子
03		08 Hamstring Stretch	ハムストリングストレッチ	柴森雅子
03		09 Hundred	ハンドレッド	柴森雅子
03		10 Swan	スワン	柴森雅子
03		11 Shoulder Rotation	ショルダーローテーション	柴森雅子
03		12 Sidelying-Circle	サイドライイング-サークル	柴森雅子
03		13 Sidelying-Up & Down	サイドライイング-アップ & ダウン	柴森雅子
03		14 Hip Opener	ヒップオープナー	柴森雅子
03		15 Side Bend-Wood Bar	サイドベンド-ウッドバー	柴森雅子
03		16 Push Through-Spine Stretch	プッシュスルー-スパインストレッチ	柴森雅子
03		17 Push Through-Circle Saw	プッシュスルー-サークルソー	柴森雅子
03		18 Mermaid	マーメイド	柴森雅子
03		19 Monkey	モンキー	柴森雅子
03		20 Kneeling Cat	ニーリングキャット	柴森雅子
03		21 Kneeling Thigh Stretch	ニーリングサイストレッチ	柴森雅子
03		22 Tower-Long Spine	タワー-ロングスパイン	柴森雅子
03		23 Ferris Wheel	フェリスホイール	柴森雅子
03		24 Donkey Kick	ドンキーキック	柴森雅子
04	Chair	01 Roll Down I	ロールダウン I	柴森雅子
04		02 Roll Down II	ロールダウン II	柴森雅子
04		03 One Arm Push-Standing	ワンアームプッシュ-スタンディング	柴森雅子
04		04 Standing Leg Pumps	スタンディングレッグパンプス	柴森雅子
04		05 Standing Leg Pumps-Side	スタンディングレッグパンプス-サイド	柴森雅子
04		06 Calf Stretch	カーフストレッチ	柴森雅子
04		07 Step Down	ステップダウン	柴森雅子
04		08 Step Down-Side	ステップダウン-サイド	柴森雅子
04		09 Lunge	ランジ	柴森雅子
04		10 Side Lunge	サイドランジ	柴森雅子
04		11 Pike Up	パイクアップ	柴森雅子
04		12 Dips-Front	ディップス-フロント	柴森雅子
04		13 Dips -Back	ディップス-バック	柴森雅子
04		14 Kneeling Rolldown	ニーリングロールダウン	柴森雅子
04		15 Kneeling Mermaid	ニーリングマーメイド	柴森雅子
04		16 Cat	キャット	柴森雅子
04		17 Spine Stretch	スパインストレッチ	柴森雅子
04		18 Sitting Leg Pumps	シットイングレッグパンプス	柴森雅子
04		19 Sitting Triceps Press	シットイングトライセプスプレス	柴森雅子
04		20 Teaser	ティーザー	柴森雅子
04		21 Seated Mermaid	シーテッドマーメイド	柴森雅子
04		22 Seated Torso Press	シーテッドトルソプレス	柴森雅子

Genre		Title	タイトル	講師名
04	23	Leg Pumps Supine	レッグパンプススーパイン	柴森雅子
04	24	Frog Supine	フログスーパイン	柴森雅子
04	25	Chest Lift	チェストリフト	柴森雅子
04	26	AZ Criss Cross	AZクリスクロス	柴森雅子
04	27	Scapula Mobilization	スキャブラモビリゼーション	柴森雅子
04	28	Arm Push	アームプッシュ	柴森雅子
04	29	Swan From Floor	スワンフロムフロア	柴森雅子
04	30	Swan on Seat	スワンオンシート	柴森雅子
04	31	Side Body Twist	サイドボディツイスト	柴森雅子
04	32	Jackknife	ジャックナイフ	柴森雅子
04	33	Cork Screw	コークスクリュー	柴森雅子
04	34	One Arm Push Alternate	ワンアームプッシュオルタネイト	柴森雅子
04	35	Frog-Front	フログ-フロント	柴森雅子
04	36	Frog-Back	フログ-バック	柴森雅子
04	37	Tendon Stretch	テンドンストレッチ	柴森雅子

Genre	Title	タイトル	講師名
01 立位	01 Tadasana→Urdhva Hastasana	ターダ・アーサナーワールドワ・ハスタ・アーサナ[山のポーズ→手を上げたポーズ]	前崎陽
01	02 Indudalaksana	インドウダラ・アーサナ[立位の三日月のポーズ]	前崎陽
01	03 Ardha Uttanasana→Uttanasana	アルダ・ウッターナ・アーサナーウッターナ・アーサナ[半分前屈するポーズ→前屈のポーズ]	山本奈津子
01	04 Padahastasana	パーダ・ハスタ・アーサナ[手を足の下に入れるポーズ]	山本奈津子
01	05 Utthita Parsvakonasana	ウツティタ・パールシュワコーナ・アーサナ[側面を伸ばすポーズ]	山本奈津子
01	06 Baddha Parsvakonasana	バッド・パールシュワコーナ・アーサナ[手を組んで側面を伸ばすポーズ]	山本奈津子
01	07 Low Lunge	ローランジ[ローランジのポーズ]	山本奈津子
01	08 Parivrtta Parsvakonasana	パリーブリッタ・パールシュワコーナ・アーサナ[捻った側面を伸ばすポーズ(手の平を合わせる簡易バージョン)]	山本奈津子
01	09 Forearm Lunge	フォアアームランジ[前腕をついたランジのポーズ]	山本奈津子
01	10 Low Lunge Twist	ローランジツイスト[ねじったローランジのポーズ]	山本奈津子
01	11 Baddha Hasta Parsvakonasana	バッド・ハスタ・パールシュワコーナ・アーサナ[手を組んで側面を伸ばすポーズ]	山本奈津子
01	12 Prasrita Padottanasana	ブラサリター・パドッターナ・アーサナ[開脚した前屈のポーズ]	山本奈津子
01	13 Utthita Trikonasana	ウツティタ・トリコーナ・アーサナ[三角のポーズ]	山本奈津子
01	14 Parivrtta Trikonasana	パリーブリッタ・トリコーナ・アーサナ[ねじった三角のポーズ]	山本奈津子
01	15 Parsvottanasana	パールシュヴォッターナ・アーサナ[側面を強く伸ばすポーズ]	山本奈津子
01	16 High Lunge	ハイランジ[ハイランジのポーズ]	山本奈津子
01	17 Virabhadrasana I	ヴィーラバッドウラ・アーサナ I [戦士のポーズ I]	山本奈津子
01	18 Virabhadrasana II	ヴィーラバッドウラ・アーサナ II [戦士のポーズ II]	山本奈津子
01	19 Virabhadrasana III	ヴィーラバッドウラ・アーサナ III [戦士のポーズ III]	前崎陽
01	20 Utkatasana	ウツウカタ・アーサナ[椅子のポーズ]	前崎陽
01	21 Utthita Hasta Padangusthasana	ウツティタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ[足の親指を掴んで伸ばすポーズ]	山本奈津子
01	22 Dwi Hasta Padasana	ドゥイ・ハスタ・パーダ・アーサナ[両手で足を掴んだポーズ]	前崎陽
01	23 Parivrtta Hasta Padangusthasana	パリーブリッタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ[ねじって手で足を掴むポーズ]	前崎陽
01	24 Garudasana	ガルダー・アーサナ[鷲のポーズ]	山本奈津子
01	25 Natarajasana	ナタラージャ・アーサナ[踊るシヴァ神のポーズ]	前崎陽
01	26 Ardha Chandrasana	アルダ・チャンドラ・アーサナ[半月のポーズ]	山本奈津子
01	27 Ardha Chandrachapasana	アルダ・チャンドラ・チャパ・アーサナ[半月の弓のポーズ]	前崎陽
01	28 Parivrtta Ardha Chandrasana	パリーブリッタ・アルダ・チャンドラ・アーサナ[ねじった半月のポーズ]	山本奈津子
01	29 Parivrtta Ardha Chandrachapasana	パリーブリッタ・アルダ・チャンドラ・チャパ・アーサナ[ねじった半月の弓のポーズ]	前崎陽
01	30 Anjaneyasana	アンジャンエーヤ・アーサナ[三日月のポーズ]	山本奈津子
01	31 Parighasana	パリグハ・アーサナ[かんぬきのポーズ]	前崎陽
02 前屈	01 Marjarasana	マージャラ・アーサナ[猫のポーズ]	山本奈津子
02	02 Vyaghrasana (Forehead to Knee)	ヴィヤガラ・アーサナ[虎のポーズ(膝を額に近づける)]	山本奈津子
02	03 Adho Mukha Svanasana	アドー・ムカ・シュワナー・アーサナ[下を向いた犬のポーズ]	山本奈津子
02	04 Eka Pada Adho Mukha Svanasana	エーカ・パーダ・アドー・ムカ・シュワナー・アーサナ[片足を上げた下を向いた犬のポーズ]	山本奈津子
02	05 Parivrtta Adho Mukha Svanasana	パリーブリッタ・アドー・ムカ・シュワナー・アーサナ[捻った下を向いた犬のポーズ]	山本奈津子
02	06 Balasana	バーラ・アーサナ [チャイルドポーズ - バリエーション]	山本奈津子
02	07 Parivrtta Balasana	パリーブリッタ・バーラ・アーサナ[ねじったチャイルドポーズ]	山本奈津子
02	08 Malasana	マール・アーサナ[花輪のポーズ]	前崎陽
02	09 Eka Pada Rajakapotasana (Prep Forward Fold)	エーカ・パーダ・ラージャカポター・アーサナ[1つ足の鳩王のポーズ(準備・前屈)]	前崎陽
02	10 Eka Pada Rajakapotasana(Twist Shoulder to Knee)	エーカ・パーダ・ラージャカポター・アーサナ[1つ足の鳩王のポーズ(捻り・肩を膝につける)]	前崎陽
02	11 Eka Pada Rajakapotasana(Twist Shoulder to Foot)	エーカ・パーダ・ラージャカポター・アーサナ[1つ足の鳩王のポーズ(捻り・肩を足につける)]	前崎陽
02	12 Dolphin pose	ドルフィンポーズ[イルカのポーズ]	前崎陽
03 座位	01 Vajrasana	ヴァジュラ・アーサナ[金剛座(腕を伸ばしたバージョン)]	山本奈津子
03	02 Virasana	ヴィーラ・アーサナ[英雄座]	山本奈津子
03	03 Parivrtta Virasana	パリーブリッタ・ヴィーラ・アーサナ[ねじった英雄のポーズ]	山本奈津子
03	04 Dandasana	ダンダ・アーサナ[杖のポーズ]	山本奈津子
03	05 Paschimottanasana	パスチモッターナ・アーサナ[背中側を強く伸ばすポーズ]	山本奈津子
03	06 Ubhaya Padangusthasana	ウヴァヤ・パダングシュタ・アーサナ[両足の親指を掴むポーズ]	山本奈津子
03	07 Urdhva Mukha Paschimottanasana	ウールドウワ・ムカ・パスチモッターナ・アーサナ[仰向けで背中側を強く伸ばすポーズ]	山本奈津子
03	08 Navasana	ナヴァ・アーサナ[舟のポーズ]	前崎陽
03	09 Sukhasana	スカ・アーサナ[安楽座]	山本奈津子
03	10 Parivrtta Sukhasana	パリーブリッタ・スカ・アーサナ[安楽座(ねじったバージョン)]	山本奈津子
03	11 Baddha Konasana	バッド・コーナ・アーサナ[合せきのポーズ]	山本奈津子
03	12 Tarasana	タラ・アーサナ[星のポーズ]	山本奈津子
03	13 Janu Sirsasana	ジャンヌ・シールシャ・アーサナ[頭を膝につけるポーズ]	前崎陽
03	14 Parivrtta Janu Sirsasana	パリーブリッタ・ジャンヌ・シールシャ・アーサナ[ねじって頭を膝につけるポーズ]	前崎陽
03	15 Upavistha Konasana	ウパヴィシュタ・コーナ・アーサナ[座位の開脚前屈のポーズ]	前崎陽
03	16 Eka Pada Gomukha Paschimottanasana	エーカ・パーダ・ゴームカ・パスチモッターナ・アーサナ[1つ足の牛の顔のポーズ]	山本奈津子
03	17 Gomukhasana	ゴームカ・アーサナ[牛の顔のポーズ]	山本奈津子
03	18 Hindolasana	ヒンドウラー・アーサナ[クレイドルポーズ]	山本奈津子
03	19 Agnistambhasana	アグニスタンバ・アーサナ[薪のポーズ]	山本奈津子
03	20 Bharadvajasana	バラドヴァージャ・アーサナ[聖者バラドヴァージャのポーズ(簡易バージョン)]	山本奈津子
03	21 Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	トリアング・ムカイクーパーダ・パスチモッターナ・アーサナ [三肢の背面を伸ばすポーズ]	前崎陽
03	22 Krounchasana	クラウンチャ・アーサナ[鷲のポーズ]	前崎陽
03	23 Ardha Matsyendrasana	アルダ・マツェンドラ・アーサナ[半分の聖者 マツェンドラのポーズ]	山本奈津子
03	24 Marichyasana I	マリイーチ・アーサナ I [賢者マリイーチのポーズ I]	山本奈津子
03	25 Marichyasana III	マリイーチ・アーサナ III [賢者マリイーチのポーズ III]	山本奈津子
04 アームバランス	01 Phalakasana	ファラカ・アーサナ[板のポーズ]	前崎陽
04	02 Vasisthasana (Legs Together)	ヴァシスタ・アーサナ[聖者ヴァシスタのポーズ(両足をそろえるバージョン)]	前崎陽
04	03 Vasisthasana	ヴァシスタ・アーサナ[聖者ヴァシスタのポーズ]	前崎陽

Genre	Title	タイトル	講師名
04	04 Vasisthasana (Hold Bottom Leg)	ヴァシスタ・アーサナ〔聖者ヴァシスタのポーズ(下の足を掴むバージョン)〕	前崎陽
04	05 Camatkarasana	チャマトカーラ・アーサナ〔ワイルドシングのポーズ〕	前崎陽
04	06 Kapinjalasana	カピンジャラ・アーサナ〔チャータカ鳥のポーズ〕	前崎陽
04	07 Eka Hasta Bhujasana	エーカ・ハスタ・ブジャ・アーサナ〔片脚を腕にかけるポーズ〕	前崎陽
04	08 Astavakrasana	アシュターヴァクラ・アーサナ〔聖者アシュターヴァクラのポーズ〕	前崎陽
04	09 Bhujapidasana	ブジャピーダ・アーサナ〔腕に圧をかけるポーズ〕	前崎陽
04	10 Bakasana	バカ・アーサナ〔鶴のポーズ〕	前崎陽
04	11 Parsva Bakasana	パールシュヴァ・バカ・アーサナ〔横向きの鶴のポーズ〕	前崎陽
04	12 Eka Pada Bakasana II	エーカ・バーダ・バカ・アーサナ II〔片脚を伸ばした鶴のポーズ〕	前崎陽
04	13 Eka Pada Galavasana	エーカ・バーダ・ガーラヴァ・アーサナ〔聖者ガーラヴァのポーズ〕	前崎陽
04	14 Eka Pada Koundinyasana I	エーカ・バーダ・カウディンニヤ・アーサナ I〔聖者カウディンニヤのポーズ1〕	前崎陽
05 後屈	01 Bitilasana	ビティラ・アーサナ〔牛のポーズ〕	山本奈津子
05	02 Vyaghrasana	ヴィヤガラ・アーサナ〔虎のポーズ〕	山本奈津子
05	03 Eka Pada Dhanurasana(Opposite Arm Leg)	エーカ・バーダ・ダヌラアーサナ〔片脚を上げた弓のポーズ(対側の脚と腕を上げたバージョン)〕	前崎陽
05	04 Eka Pada Dhanurasana(Same Arm Leg)	エーカ・バーダ・ダヌラアーサナ〔片脚を上げた弓のポーズ(同側の脚と腕を上げたバージョン)〕	前崎陽
05	05 Purvottanasana	プールヴォッターナ・アーサナ〔体の前面を伸ばすポーズ〕	山本奈津子
05	06 Astangasana	アシュタンガ・アーサナ〔八点のポーズ〕	山本奈津子
05	07 Bhujangasana	ブジャンガ・アーサナ〔コブラのポーズ(肘を曲げたバージョン)〕	山本奈津子
05	08 Urdhva Mukha Svanasana	ウールドゥワ・ムカ・シュワナ・アーサナ〔上を向いた犬のポーズ〕	山本奈津子
05	09 Salabhasana	シャラバ・アーサナ〔バッタのポーズ〕	山本奈津子
05	10 Makarasana	マカラ・アーサナ〔わにのポーズ〕	山本奈津子
05	11 Viparita salabhasana	ヴィヴァリータ・シャラバ・アーサナ〔逆転したバッタのポーズ(簡易バージョン)〕	山本奈津子
05	12 Naginysana I	ナーギニヤアーサナ I〔マーメイドのポーズ I〕	前崎陽
05	13 Naginysana II	ナーギニヤアーサナ II〔マーメイドのポーズ II〕	前崎陽
05	14 Parivrtta Eka Pada Rajakapotasana I	パリヴリッタ・エーカ・バーダ・ラージャカポータ・アーサナ I〔ねじった1つ足の鳩王のポーズ(準備+ねじり)〕	前崎陽
05	15 Bhekasana	ベーカ・アーサナ〔蛙のポーズ〕	前崎陽
05	16 Setu Bandha Sarvangasana	セーツ・バンダ・サルヴァンガ・アーサナ〔橋のポーズ〕	前崎陽
05	17 Dhanurasana	ダヌラ・アーサナ〔弓のポーズ〕	前崎陽
05	18 Ustrasana	ウシュトゥラ・アーサナ〔ラクダのポーズ〕	前崎陽
05	19 Urdhva Dhanurasana	ウールドゥワ・ダヌラ・アーサナ〔上向きの弓のポーズ〕	前崎陽
06 仰臥位	01 Supta Padangusthasana	スプタ・パダングシュタ・アーサナ〔仰向けで足指を掴むポーズ〕	前崎陽
06	02 Parivrtta Supta Padangusthasana	パリヴリッタ・スプタ・パダングシュタ・アーサナ〔仰向けでねじって伸ばすポーズ〕	前崎陽
06	03 Supta Virasana	スプタ・ヴィーラ・アーサナ〔仰向けの英雄のポーズ〕	前崎陽
06	04 Supta Garudasana	スプタ・ガルダ・アーサナ〔仰向けの鷲のポーズ〕	前崎陽
06	05 Sucirandhrasana	スチランドラ・アーサナ〔針の穴のポーズ〕	前崎陽
06	06 Jathara Parivartanasana	ジャタラ・パリワルタナ・アーサナ〔お腹をねじるポーズ〕	前崎陽
06	07 Visvavajrasana	ヴィシュワ・ヴァジュラ・アーサナ〔2つのダイヤモンドのポーズ〕	前崎陽
06	08 Supta Balasana	スプタ・バラ・アーサナ〔仰向けのチャイルドポーズ〕	前崎陽
06	09 Sukha Balasana	スカ・バラ・アーサナ〔ハッピーベイビーのポーズ〕	前崎陽
06	10 Savasana	シャヴァ・アーサナ〔屍のポーズ〕	前崎陽
07 Others	01 Anantasana	アナンタ・アーサナ〔蛇のポーズ〕	前崎陽
07	02 Pasasana	パーシャ・アーサナ〔縄のポーズ(肘をかけるバージョン)〕	前崎陽
08 リグレーション	01 Uttanasana(Regression)	ウッターナ・アーサナ のリグレーション	前崎陽
08	02 Urdhva Hasthasana (Regression)	ウールドゥワ・ハスタ・アーサナのリグレーション	前崎陽
08	03 Indudalasana (Regression)	インドゥダラ・アーサナ〔立位の三日月のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	04 Parivrtta Virasana (Regression)	パリヴリッタ・ヴィーラ・アーサナ〔ねじった英雄のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	05 Marjarasana (Regression)	マージャラ・アーサナ〔猫のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	06 Utkatasana (Regression)	ウットゥカタ・アーサナ〔椅子のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	07 High Lunge (Regression)	ハイランジ〔ハイランジのポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	08 Malasana (Regression)	マラー・アーサナ〔花輪のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	09 Salabhasana (Regression)	シャラバ・アーサナ〔バッタのポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	10 Utthita Parsvakonasana (Regression)	ウッティタ・パールシュワコーナ・アーサナ〔側面を伸ばすポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	11 Low Lunge Twist (Regression)	ローランジツイスト〔ねじったローランジのポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	12 Phalakasana (Regression)	ファラカ・アーサナ〔板のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	13 Virabhadrasana II (Regression)	ヴィーラバッドゥラ・アーサナ II〔戦士のポーズ II〕のリグレーション	前崎陽
08	14 Virabhadrasana III (Regression)	ヴィーラバッドゥラ・アーサナ III〔戦士のポーズ III〕のリグレーション	前崎陽
08	15 Dwi Hasta Padasana (Regression)	ドゥイ・ハスタ・バーダ・アーサナ〔両手で足を掴んだポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	16 Urdhva Dhanurasana (Regression)	ウールドゥワ・ダヌラ・アーサナ〔上向きの弓のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	17 Parivrtta Janu Sirsasana (Regression)	パリヴリッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサナ〔ねじって頭を膝につけるポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	18 Parivrtta Trikonasana (Regression)	パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ〔ねじった三角のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	19 Bakasana (Regression)	バカ・アーサナ〔鶴のポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	20 Baddha Hasta Parsvakonasana (Regression)	バッド・ハスタ・パールシュワコーナ・アーサナ〔手を組んで側面を伸ばすポーズ〕のリグレーション	前崎陽
08	21 Utthita Hasta Padangusthasana (Regression)	ウッティタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ〔足の親指を掴んで伸ばすポーズ〕のリグレーション	前崎陽

Genre		Title	タイトル	講師名
01	Squat/Hip Thrust	01 Back Squat-Barbell	バックスクワット-バーベル	今野雄斗
01		02 Pause Back Squat-Barbell	ポーズバックスクワット-バーベル	今野雄斗
01		03 Concentric Back Squat-Barbell	コンセントリックバックスクワット-バーベル	今野雄斗
01		04 Front Squat-Barbell	フロントスクワット-バーベル	今野雄斗
01		05 Pause Front Squat-Barbell	ポーズフロントスクワット-バーベル	今野雄斗
01		06 Concentric Front Squat-Barbell	コンセントリックフロントスクワット-バーベル	今野雄斗
01		07 Overhead Squat-Barbell	オーバーヘッドスクワット-バーベル	今野雄斗
01		08 Bulgarian Squat-Barbell	ブルガリアンスクワット-バーベル	今野雄斗
01		09 1 Arm Bulgarian Squat-Barbell	1アームブルガリアンスクワット-ダンベル	今野雄斗
01		10 Sprit Squat-Barbell	スプリットスクワット-バーベル	今野雄斗
01		11 Sprit Squat-Dumbell	スプリットスクワット-ダンベル	今野雄斗
01		12 1 Arm Sprit Squat-Dumbell	1アームスプリットスクワット-ダンベル	今野雄斗
01		13 Hip Thrust-Barbell	ヒップスラスト-バーベル	今野雄斗
02	Lunge/Step Up	01 Reverse Lunge-Barbell	リバースランジ-バーベル	今野雄斗
02		02 Reverse Lunge-Dumbell	リバースランジ-ダンベル	今野雄斗
02		03 Reverse Lunge-Goblet	リバースランジ-ゴブレット	今野雄斗
02		04 Overhead Reverse Lunge	オーバーヘッドリバースランジ	今野雄斗
02		05 1 Arm Reverse Lunge-Dumbell	1アームリバースランジ-ダンベル	今野雄斗
02		06 Side Lunge-Barbell	サイドランジ-バーベル	今野雄斗
02		07 Front Lunge-Barbell	フロントランジ-バーベル	今野雄斗
02		08 Front Lunge-Dumbell	フロントランジ-ダンベル	今野雄斗
02		09 Front Lunge-Goblet	フロントランジ-ゴブレット	今野雄斗
02		10 1 Arm Front Lunge-Dumbell	1アームフロントランジ-ダンベル	今野雄斗
02		11 Step Up	ステップアップ	今野雄斗
03	Press/Push Up	01 Back Press-Barbell	バックプレス-バーベル	今野雄斗
03		02 Overhead Press-Barbell	オーバーヘッドプレス-バーベル	今野雄斗
03		03 Push Press-Barbell	プッシュプレス-バーベル	今野雄斗
03		04 Thruster-Barbell	フロントスクワット&プレス(スラスター)-バーベル	今野雄斗
03		05 Z Press-Cross Legged	Zプレス-あぐら	今野雄斗
03		06 Z Press-Long Seated	Zプレス-長座	今野雄斗
03		07 Back Squat&Press-Barbell	バックスクワット&プレス-バーベル	今野雄斗
03		08 Back Push Press-Barbell	バックプッシュプレス-バーベル	今野雄斗
03		09 Bench Press-Barbell	ベンチプレス-バーベル	今野雄斗
03		10 Push Up	プッシュアップ	今野雄斗
03		11 Resist Push Up	レジストプッシュアップ	今野雄斗
03		12 Assist Push Up	アシストプッシュアップ	今野雄斗
04	Clean/Snatch/Jerk	01 Clean Power Shrug	クリーンパワーシュラッグ	今野雄斗
04		02 Clean High Pull	クリーンハイプル	今野雄斗
04		03 Hang Clean (High)	ハングクリーン(ハイ)	今野雄斗
04		04 Hang Clean (Low)	ハングクリーン(ロー)	今野雄斗
04		05 Box Clean (High)	ボックスクリーン(ハイ)	今野雄斗
04		06 Box Clean (Low)	ボックスクリーン(ロー)	今野雄斗
04		07 Clean (High)	クリーン(ハイ)	今野雄斗
04		08 Clean (Low)	クリーン(ロー)	今野雄斗
04		09 Snatch Power Shrug	スナッチパワーシュラッグ	今野雄斗
04		10 Snatch High Pull	スナッチハイプル	今野雄斗
04		11 Balance Snatch	バランススナッチ	今野雄斗
04		12 Muscle Snatch	マッスルスナッチ	今野雄斗
04		13 Hang Snatch (High)	ハングスナッチ(ハイ)	今野雄斗
04		14 Hang Snatch (Low)	ハングスナッチ(ロー)	今野雄斗
04		15 Box Snatch (High)	ボックススナッチ(ハイ)	今野雄斗
04		16 Box Snatch (Low)	ボックススナッチ(ロー)	今野雄斗
04		17 Snatch (High)	スナッチ(ハイ)	今野雄斗
04		18 Snatch (Low)	スナッチ(ロー)	今野雄斗
04		19 Push Jerk-Barbell	プッシュジャーク-バーベル	今野雄斗
04		20 Sprit Jerk-Barbell	スプリットジャーク-バーベル	今野雄斗
04		21 Squat Jerk-Barbell	スクワットジャーク-バーベル	今野雄斗
04		22 Back Push Jerk-Barbell	バックプッシュジャーク-バーベル	今野雄斗
04		23 Clean&Jerk	クリーン&ジャーク	今野雄斗
05	Dead Lift/Good Morning	01 Dead Lift-Barbell	デッドリフト-バーベル	今野雄斗
05		02 Dead Lift-Dumbell	デッドリフト-ダンベル	今野雄斗
05		03 Snatch Dead Lift-Barbell	スナッチデッドリフト-バーベル	今野雄斗
05		04 Romanian Dead Lift-Barbell	ルーマニアンデッドリフト-バーベル	今野雄斗

Genre	Title	タイトル	講師名
05	05 Romanian Dead Lift-Dumbell	ルーミアンデッドリフト -ダンベル	今野雄斗
05	06 Snatch Romanian Dead Lift-Barbell	スナッチルーミアンデッドリフト -バーベル	今野雄斗
05	07 1 Leg RDL-Barbell	1レッグRDL-バーベル	今野雄斗
05	08 Good Morning-Barbell	グッドモーニング-バーベル	今野雄斗
05	09 Good Morning Extension	グッドモーニングエクステンション	今野雄斗
05	10 Good Morning Squat	グッドモーニングスクワット	今野雄斗
06 Row/Pull Up	01 Bent Over Row-Barbell	ベントオーバーロウ -バーベル	今野雄斗
06	02 Bent Over Row-Dumbell	ベントオーバーロウ -ダンベル	今野雄斗
06	03 1 Arm Bent Over Row-Dumbell	1アームベントオーバーロウ -ダンベル	今野雄斗
06	04 Inverted Row	インバーテッドロウ -ノーマル	今野雄斗
06	05 Assist Pull Up	アシストプルアップ	今野雄斗
06	06 Pull Up	プルアップ	今野雄斗
07 Calf Raise	01 Calf Raise	カーフレイズ	今野雄斗

Genre		Title	タイトル	講師名
01	Mobilization(モビライゼーション)	01 Ankle Mobilization	足関節モビライゼーション	中島健太郎
01		02 Foot Mobilization	足部モビライゼーション	中島健太郎
01		03 Toe Pull	トープル	中島健太郎
02	Static Stretch(静的ストレッチ)	01 Calf Stretch / Standing	腓腹筋ストレッチ / 立位	中島健太郎
02		02 Calf Stretch / Sitting	腓腹筋ストレッチ / 座位	中島健太郎
02		03 Calf Stretch / Supine	腓腹筋ストレッチ / 臥位	中島健太郎
02		04 Calf Stretch (Soleus)	ヒラメ筋ストレッチ	中島健太郎
02		05 Adductor Stretch / Standing	内転筋ストレッチ / 立位	中島健太郎
02		06 Adductor Stretch / Sitting	内転筋ストレッチ / 座位	中島健太郎
02		07 Adductor Stretch / Supine	内転筋ストレッチ / 臥位	中島健太郎
02		08 Adductor Stretch / All Four	内転筋ストレッチ / 四つ這い	中島健太郎
02		09 Hamstrings Stretch / Standing	ハムストリングスストレッチ / 立位	中島健太郎
02		10 Hamstrings Stretch / Long Seated	ハムストリングスストレッチ / 長座位	中島健太郎
02		11 Hamstrings Stretch / Supine	ハムストリングスストレッチ / 仰臥位	中島健太郎
02		12 Quad Stretch / Standing	大腿四頭筋ストレッチ / 立位	中島健太郎
02		13 Quad Stretch / Side Lying	大腿四頭筋ストレッチ / 側臥位	中島健太郎
02		14 Hip Flexor Stretch / High Kneeling	腸腰筋ストレッチ / 膝立ち位	中島健太郎
02		15 Hip Flexor Stretch / Prone	腸腰筋ストレッチ / 腹臥位	中島健太郎
02		16 Lat Stretch / Standing	広背筋ストレッチ / 立位	中島健太郎
02		17 Lat Stretch / Sitting	広背筋ストレッチ / 座位	中島健太郎
02		18 Chest Stretch / Side Lying	大胸筋ストレッチ / 側臥位	中島健太郎
02		19 Upper Trap Stretch	僧帽筋上部ストレッチ	中島健太郎
02		20 Mid Trap Stretch	僧帽筋中部・菱形筋ストレッチ	中島健太郎
02		21 SCM stretch (Xavier Stretch)	胸鎖乳突筋(ザビエルストレッチ)	中島健太郎
02		22 Scalenes Stretch	斜角筋ストレッチ	中島健太郎
02		23 Glutes Max Stretch / Sitting	大殿筋ストレッチ / 座位	中島健太郎
02		24 Glutes Max Stretch / Supine	大殿筋ストレッチ / 仰臥位	中島健太郎
02		25 Gluteus Medius Stretch	中殿筋ストレッチ	中島健太郎
02		26 Oblique Stretch	腹斜筋ストレッチ	中島健太郎
02		27 Triceps Stretch	上腕三頭筋ストレッチ	中島健太郎
02		28 Biceps Stretch	上腕二頭筋ストレッチ	中島健太郎
02		29 Wrist Flexor Stretch	前腕前面ストレッチ	中島健太郎
02		30 Wrist Extensor Stretch	前腕後面ストレッチ	中島健太郎
02		31 Deltoid Stretch	三角筋ストレッチ	中島健太郎
02		32 Neck Stretch / Back	頸部後面ストレッチ	中島健太郎
02		33 Neck Stretch / Front	頸部前面ストレッチ	中島健太郎
02		34 Sleeper Stretch / Side Lying	スリーパーストレッチ / 側臥位	中島健太郎
03	Active Stretch(動的ストレッチ)	01 AIS / Calf	AIS/腓腹筋	中島健太郎
03		02 AIS / Hamstrings	AIS/ハムストリングス	中島健太郎
03		03 AIS / Adductor	AIS/内転筋	中島健太郎
03		04 AIS / Glutes	AIS/殿筋	中島健太郎
03		05 Extender / Hamstrings	エクステンダー/ハムストリングス	中島健太郎
03		06 Glider / Hamstrings	グライダー/ハムストリングス	中島健太郎
04	Foam Roller(フォームローラー)	01 TFL Release / Foam Roller	大腿筋膜張筋リリース/フォームローラー	中島健太郎
04		02 Quad Release / Foam Roller	大腿四頭筋リリース/フォームローラー	中島健太郎
04		03 Hamstrings Release / Foam Roller	ハムストリングスリリース/フォームローラー	中島健太郎
04		04 Adductor Release / Foam Roller	内転筋リリース/フォームローラー	中島健太郎
04		05 Calf Release / Foam Roller	腓腹筋リリース/フォームローラー	中島健太郎
04		06 Lat Release / Foam Roller	広背筋リリース/フォームローラー	中島健太郎
05	Massage Ball(マッサージボール)	01 Pecs Release / Massage Ball	大胸筋リリース/マッサージボール	中島健太郎
05		02 Glutes Release / Massage Ball	殿筋リリース/マッサージボール	中島健太郎
05		03 Sleeper Stretch / Massage Ball	スリーパーストレッチ/マッサージボール	中島健太郎
05		04 Plantar fascia Release / Massage Ball	□足底筋膜リリース/マッサージボール	中島健太郎

Genre		Title		タイトル	講師名
01	上半身	01	Push up - Rocking	プッシュアップ - ロッキング	石井健太郎
01		02	Lat pull down/Towel	ラットプルダウン / タオル	石井健太郎
01		03	Y-T-W	Y-T-W	石井健太郎
01		04	Empty Can	エンプティカンエクササイズ	石井健太郎
01		05	Full Can	フルカンエクササイズ	石井健太郎
01		06	Shoulder External Rotation/Tube	肩関節外旋 / チューブ	石井健太郎
01		07	Shoulder Internal Rotation/Tube	肩関節内旋 / チューブ	石井健太郎
01		08	Shoulder Combination	ショルダーコンビネーション	石井健太郎
01		09	Kick Back	キックバック	石井健太郎
01		10	Grip Exercise (Rag squeezer)	グリップエクササイズ (雑巾絞り)	石井健太郎
01		11	Finger Drill (Finger Exercise)	フィンガードリル (指関節エクササイズ)	石井健太郎
02	下半身	01	Squat	スクワット	石井健太郎
02		02	Split Squat	スプリットスクワット	石井健太郎
02		03	Rotational Squat	ローテーションナルスクワット	石井健太郎
02		04	Forward Lunge	フォワードランジ	石井健太郎
02		05	Backward Lunge	バックワードランジ	石井健太郎
02		06	Nordic Hamstring Curl	ノルディック・ハムストリング・カール	石井健太郎
02		07	Short Foot Exercise	ショートフットエクササイズ	石井健太郎
02		08	Planter Flexion/Seated	プランターフレクション / シーテッド	石井健太郎
02		09	Planter Flexion/Standing	プランターフレクション / スタンディング	石井健太郎
02		10	Quad Set	クワッドセット	石井健太郎
03	体幹・骨盤	01	Draw in	ドローイン	石井健太郎
03		02	Kegel Exercise	ケーゲル・エクササイズ	石井健太郎
04	歩行	01	Infinity Walk	インフィニティウォーク	石井健太郎

