

2026 年 8 月 15 日

常設講座 新規掲載講座のご案内

2026 年 8 月 15 日に「高度運動科学トレーニング動画サイト」の常設講座として、新たに下記 4 講座が加わりました !!

常設講座は、過去に開催した集中講座から厳選した講座で、サイト上に常設していますので、いつでもお申し込みができます。多彩な 100 以上の講座の中から好きな講座を選んでご受講いただけます。

講師＝全て高岡英夫 ●は動画サイト上のカテゴリ名 *全て税込価格

●身体意識 センター・軸系

【2023 年 7 月公開】	トップ・センターII-3 上級 脊椎波揺直交法 3 椎 1 刻進法	難易度 4~5	27,000 円
----------------	---	------------	----------



脊椎一つ一つに取り組むことで弱点が明確にわかり大変にやりがいがある内容。仙椎のゆるを始めてすぐ腰椎周りの拘束がどんどん溶けていくのを感じた。

●身体意識 上半身系

【2024 年 9 月公開】	肋骨多次元巨大関節状意識 ベストII初級 ゆる体操のベスト化&生活動作達人化	難易度 2	18,000 円
----------------	---	----------	----------



ベストの開発機会を逃していたと思います。様々なゆる体操にベストがふんだんに使われていて、センターやベストという身体意識のトレーニングになるのだと嬉しくなる。

●身体意識 内外身体系

【2024 年 9 月公開】	振子身体操法の王者 振子体I初級 受動能動振子開発法&振子腕体&振子脚体	難易度 2	18,000 円
----------------	---	----------	----------



そこそこ講座を受けてきたが、振子体をやったことによる独特の深いゆるみ方と身体開発があることを体験し「まだまだゆるんでなかったな～」と感激することしきりでした。

●ゆる筋トレ（レフ筋トレ）系

【2024 年 7 月公開】	レフ筋トレI入門 クロス腹筋&串刺し腕立て&J スクワット	難易度 1~3	12,000 円
----------------	----------------------------------	------------	----------



レフ筋トレによって疲労回復と同時に快適に動ける筋肉が育つことを実感。足腰の状態が改善し日に日に快適に動けるようになり幸せを感じています。

▶ 視聴期間はお申し込み（決済完了）後 40 日間です

講座内容・申込等の詳細は動画サイトにてご確認ください。

究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる
高度運動科学トレーニング動画サイト



動画サイト <https://douga.undoukagakusouken.co.jp/>

本パンフレット掲載の文章・図面・写真等の全ての情報には運動科学総合研究所の著作権が成立しています。当研究所の許諾なく本パンフレット掲載情報を転載・複製・模倣・映像化・音声化及びデジタルデータ化することは法律により禁じられています。 ©2026 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

常設講座のご案内 2026年8月15日発行 差出人:運動科学総合研究所 〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14 ショウエイビル10F