

子犬の しつけ スターター ブック

お迎えの準備から最初の4週間まで。
何を・どの順で・どこまで教えるか。

準備チェックリスト

4週間の順番

10のコマンド

練習記録表



はじめに

子犬のしつけは、教える**数**より**順番**が大事です。コマンドには「先にできていないと教えられないもの」があり、そこを飛ばすと、かえって時間がかかります。このブックは、最初の4週間に何をどの順でやればいいかを、印刷して書き込める形にしました。

5～10分

1回の練習はこれだけ。できたことで終わらせる。うまくいかない日は、できることを1つやってほめて終える。

叱らない

できた瞬間に「Yes」→ごほうび。体を押して姿勢をとらせない。

1つ戻る

できなくなったら1つ前のステップへ。戻ることは失敗ではなく、正しい進め方。

5回続けて できたら次へ

各コマンドの「最初のゴール」が5回続けてできたら、次のステップに進みます。もっと先のレベル、図解、よくある質問は、各ページの URL から見られます。

小指の 先くらい

ごほうびは小粒に。1日のごはんの一部を練習に回すと、食べすぎになりません。ごはんの時間そのものを練習にすると続けやすくなります。

このブックは一般的な家庭犬のしつけの情報です。体調の異変、強い攻撃性、激しい不安があるときは、動物病院や専門のトレーナーに相談してください。

お迎えの準備

2週間前まで

買う・決める

- ☐ **クレート（ハウス）**
寝る・留守番・移動・通院に使う「自分の部屋」。立つ・向きを変える・横になれる大きさで、成犬サイズは買わない
- ☐ **サークル・ゲート**
目を離すときの安全な場所。入ってほしくない部屋を区切る
- ☐ **タオル・毛布**
クレートに敷く。糸が絡まないよう、穴やほつれのない物
- ☐ **トイレトレー・ペットシート**
置く場所を先に決めてから大きさを選ぶ。シートはクレートの床にも使える
- ☐ **酵素系の消臭剤**
においが残ると、そこがまたトイレの合図になる。香りでごまかすだけの物では足りない
- ☐ **ペーパータオル・ゴミ袋**
失敗をすぐ片づけられるよう、手の届く場所に置く
- ☐ **フード**
迎える前と同じ物から始める（先に何を食べているか聞く）。子犬用か全年齢用
- ☐ **食器・水入れ**
洗えて、ひっくり返りにくい形

前日まで

部屋を整える

- ☐ **クレート・サークル・トイレを置いて組み立てる**
置き場所を決めておくと、着いてすぐ休ませられる
- ☐ **床のおもちゃ・服・靴・充電ケーブルを片づける**
子犬は何でも調べて口に入れる。子犬の目の高さで部屋を見て回る
- ☐ **ゴミ箱をふた付きにするか、届かない場所へ**
中身の誤飲を防ぐ
- ☐ **薬・洗剤・食べ物の扉を開かないようにする**
誤飲・中毒を防ぐ

- ☐ **小さなおやつ**
練習のごほうび。小粒か、小さく割れる物
- ☐ **首輪**
迷子札と、のちに鑑札・注射済票を付ける。指が2本入るゆるさ
- ☐ **リード（伸縮しないもの）**
散歩の練習と通院に。伸縮リードは長さが変わり、引っ張らない練習がしにくい
- ☐ **迷子札**
名前と飼い主の連絡先。逃げてしまったときに連絡をもらう
- ☐ **移動用のキャリー**
帰り道に使う。動いている車の中で自由にさせない（事故や急ブレーキでケガをする）
- ☐ **噛んでいいおもちゃ（いくつか）**
家具や手を噛む前に、噛んでいい物を用意しておく
- ☐ **うんち袋**
散歩と通院で使う
- ☐ **動物病院を決める**
1週間以内の初診に向けて、予約の取り方と診療時間を確かめる

お迎えの準備

当日

持ち物・受け取る・帰ってから

- ☐ **キャリーにタオルとペットシーツを敷く**
車酔いで吐いたり、粗相したりしたとき用
- ☐ **ゴミ袋・ウェットティッシュ**
汚れたらその場で片づける
- ☐ **首輪と迷子札を付ける**
受け取ったらすぐに。サイズは現地で合わせる
- ☐ **ワクチンの記録（日付と種類）**
子犬のワクチンは数回に分けて打ち、最後を16週齢以降にするのが基本（WSAVA）。残りの予定を組むのに要る
- ☐ **駆虫の記録**
次にいつ何をするかを、動物病院が判断するため
- ☐ **フードの種類・量・回数**
最初は同じ物・同じ回数から始めるため
- ☐ **マイクロチップの登録証明書**
飼い主の変更登録に、証明書に書かれた「暗証記号」が要る
- ☐ **健康状態と通院歴**
初めての動物病院で伝えるため
- ☐ **生活のリズム（寝る時間・トイレの回数と場所）**
最初の数日を同じリズムで過ごすと落ち着きやすい
- ☐ **家に着いたら、まずトイレへ**
決めた場所でできたら、その場でほめる
- ☐ **構いすぎず、たくさん休ませる**
初日は静かに過ごすのがいい。家族みんなで構いすぎない

迎えて1週間以内

病院と練習の始まり

- ☐ **動物病院の初診**
ワクチンの記録を見せ、残りの予定と健康状態を確認してもらう
- ☐ **トイレの練習を始める**
寝起き・食後・遊んだあとに連れて行き、成功した瞬間にほめる
- ☐ **クレートで休む練習**
扉を開けたまま、中でおやつやごはん。閉じ込める場所にしない
- ☐ **目を離すときはサークルかクレートに**
ひとりで待たせる時間が3時間を超えるなら、トイレ休憩が要る
- ☐ **名前を呼んだらおやつ**
「名前＝良いこと」を作る。呼び戻しの土台になる
- ☐ **マーカー（「いいね」の合図）の練習**
合図のすぐあとにごほうび。合図を「うれしいことの予告」にする
- ☐ **首輪・リードに家の中で慣らす**
先に慣れておくと、散歩デビューの日が楽になる

お迎えの準備

迎えて30日以内

手続き

☐ 市区町村で犬の登録（鑑札をもらう）

生後91日以上なら、迎えてから30日以内（狂犬病予防法）。91日未満なら時期を市区町村に確認

☐ 狂犬病予防注射（注射済票をもらう）

生後91日以上なら、同じく30日以内。その後は毎年1回

☐ 鑑札と注射済票を首輪に付ける

装着は法律の義務。番号から飼い主が分かり、迷子札の代わりにもなる

☐ マイクロチップの変更登録

登録証明書の暗証記号を使い、オンラインで飼い主を自分に変える（30日以内）

☐ 1年の予防の予定を動物病院と決める

ワクチンや寄生虫の予防の時期を、かかりつけに組んでもらう

買わなくていいもの

× 伸縮リード

長さが変わるので「ゆるんでいけば進める」を教えるににくい（VCA）

× 成犬サイズのクレート（子犬に）

広すぎると半分をトイレにしてしまうことがある（VCA）

× 人間用のシャンプー・歯みがき粉

犬に使う物ではない（VCA）

× チョークチェーン・とげつき首輪・電気ショック首輪

痛みを使う道具（AVSAB）

× 水スプレー・音で驚かせる缶

驚かせて止める道具（AVSAB）

PART 2 最初の4週間の順番

新しいことは週に3〜5つまで。前の週のことは毎日少しずつ続けます。リードの線のように、前の週が次の週につながっています。



WEEK

1

初日〜1週目

マーカー

名前

トイレ

ハウス

毎日続ける

家の音や人に慣らす。体を触られる練習

次へ進む目安

「Yes」でパッとこちらを見る。名前で振り向く

WEEK

2

2週目

アイコンタクト

タッチ

おすわり

そっと

毎日続ける

トイレとハウス。足先・口・耳を触る練習

次へ進む目安

おやつを持たない手の合図でおすわりできる

WEEK

3

3週目

ふせ

たて

まで

解除

おいで

毎日続ける

おすわりを生活の場面で使う（ごはんの前など）

次へ進む目安

1〜2秒のまでを、解除の合図で終わられる

WEEK

4

4週目

やめなさい

出して

オフ

プレイス

毎日続ける

おいでを部屋から部屋へ。リードに慣らす

次へ進む目安

家の中で呼ぶと、走って来る

トイレとハウスは初日から

「コマンド」と呼ばれないことも多いですが、毎日の暮らしで一番使います。散歩の練習（ゆるリード）は、動物病院と相談して散歩が始まるころから。

18~20時間

子犬が1日に眠る時間。起きている時間は短いので、練習の時間をわざわざ取るより、**生活の場面に5分の練習を差し込む**ほうが続きます。

起きたらすぐ

トイレへ連れて行く。できたら「Yes」→ごほうび

ごはん

クレートの中で食べる。一部を手から渡して「そっと」やアイコンタクトの練習に使う

ごはんの後

5~30分以内にトイレへ（若い子犬ほど早めに）

起きている時間

5分の練習を1つ。おもちゃで遊ぶ。家の音や人に慣らす

遊んだ後・昼寝の後

トイレへ

寝る前

トイレ。クレートで休む

月齢 + 1時間

トイレを我慢できる時間の**上限**の目安。生後3か月なら4時間まで。上限なので、実際はもっと早めに連れて行きます。

マーカー

号令 Yes（またはクリッカー）

すべてのトレーニングの最初の一步。正解の瞬間を犬に正確に伝える道具を作る。



「YES」を言う瞬間

充電中は行動を問わない。「Yes」と言った直後に必ずご褒美を出し、音＝ご褒美の関連を作る。

最初のゴール
「Yes」と言った瞬間に、パ
ッと手元や顔を見る、5回続
けて。

- 1 静かな部屋で、犬が落ち着いている状態を作る。
- 2 「Yes」と言う→すぐにおやつを渡す。犬は何もしなくてよい。
- 3 間隔をバラバラにして10～20回繰り返す。
- 4 テスト: 「Yes」と言った瞬間に犬がパッとこちらを見たら充電完了。

うまくいかないとき

鳴らしたのにご褒美を出さない時がある

マーカーが弱くなる最大原因。鳴らしたら必ず毎回出す。

マーカーを長い文章や感情的な声で言ってしまう

「Yes」だけを短く・はっきり・一定の声で。

ハンドサインとゴツ

なし

「マーカー→ご褒美」の結びつきは一生抜かない。後で抜くのは“どれくらいの頻度で行動を強化するか”であって、鳴らした後のご褒美ではない。

baudog.world/commands/marker

名前

号令（犬の名前）

注意を引き戻す全ての基本。名前は“こちらを見て・確認して”の合図であり、特定の動作の号令ではない。



「YES」を言う瞬間

名前を聞いて、犬が頭をこちらに向けた／向き直った瞬間。

最初のゴール
2秒以内にこちらへ顔を向ける、10回中8回で合格。

- 1 名前を1回言う→犬が振り向いた瞬間に「Yes」→ご褒美。最初は振り向かなくても名前の後にご褒美を出し、好印象を作ってよい。
- 2 確実に振り向くようになったら、“見る”を要求してから強化。
- 3 徐々に刺激の多い環境で練習する。

うまくいかないとき

名前を呼んで叱る・嫌なこと（爪切り等）に使う

名前を“汚す”行為。犬は名前を無視するようになる。名前は常に良いことと結びつける。

「ポチ、ポチ、ポチ！」と連呼する

1回目を無視してよいと学習させてしまう。名前は1回だけ。

ハンドサインとコツ

なし

安定したら頻度を間引く。ただし時々最高のご褒美（ジャックポット）を残す。

baudog.world/commands/name-response

トイレ

号令 ワンツー / トイレ

お迎え初日からの最重要管理。決まった場所・号令で排泄でき、外出や就寝の前に促せるようにする。



「YES」を言う瞬間

排泄し“始めた”瞬間に静かに号令を被せ、終わった直後に「Yes」→その場でご褒美。

最初のゴール
排泄中に号令を被せられた
回数が、1日3回以上を3日間
(記録)。

- 1 起床直後・食後・遊んだ後・就寝前など、排泄しやすいタイミングでトイレへ連れて行く。
- 2 犬が排泄し始めたら、静かに「ワンツー」と言う（行動を邪魔しない声量で）。
- 3 排泄し終わった直後に「Yes」→必ずその場でご褒美。語と排泄の関連を作る。
- 4 関連ができれば、トイレへ連れて行き先に「ワンツー」と促す。出たら大いに褒める。

うまくいかないとき

粗相を見つけて叱る

犬は“排泄そのもの”を隠すようになり逆効果。失敗は無言で片付け、成功を強化する。

排泄が終わってから号令を言っている

関連がずれる。号令は排泄し始めた瞬間に被せる。

ハンドサインとコツ

なし

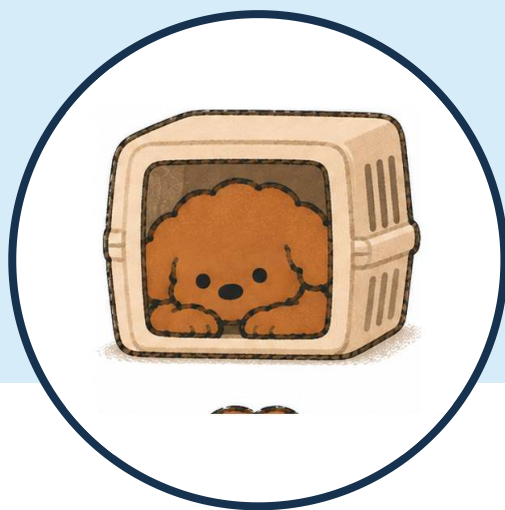
排泄＝その後に散歩や遊びが続く、という生活報酬が自然なご褒美になる。おやつは安定後に間引く。

baudog.world/commands/potty

ハウス

号令 ハウス

安全基地・睡眠・留守番・移動（通院/車/災害時）の土台。号令で自分からクレートに入れるようにする。



「YES」を言う瞬間

全身（しっぽまで）がクレートに入った瞬間。

最初のゴール
全身がクレートに入る、5回
続けて。

- 1 クレートのドアを固定して開けておき、奥におやつを投げる→入ったら「Yes」。
- 2 入る動きが出たら「ハウス」と言ってから投げる、を繰り返す。
- 3 ルアーを抜き、「ハウス」だけで入ったら、中で数粒ご褒美（中＝良い場所にする）。
- 4 入って落ち着いたら解除語で出す。出入りを“怖くない・自分の意思で”繰り返す。

うまくいかないとき

クレートを罰やタイムアウトに使う

クレート＝嫌な場所になり一生入らなくなる。常に良いこと（食事・安眠・おやつ）と結びつける。

入れてすぐ長時間閉じ込める

短時間から。鳴いても“静かになった瞬間”に出し、鳴き＝出してもらえ を作らない。

ハンドサインとゴツ



クレートの入口を手のひらで指し示す。

中で得られるご褒美（おやつ・落ち着ける・安心）自体が報酬になる。投げ込みは早めに抜く。

baudog.world/commands/crate

アイコンタクト

号令 Watch / 見て

他の犬や刺激の多い場面で、持続的に自分に注目させたい時。反応性の管理の基礎。



「YES」を言う瞬間

犬の目が自分の目と合った瞬間（おやつではなく“目”を見た瞬間）。

最初のゴール
2秒以内に目が合う、10回中
8回で合格。

- 1 おやつを犬の鼻先に持ち、ゆっくり自分の目の間へ上げる→目が合った瞬間に「Yes」→ご褒美。
- 2 次は空の手で同じ動き（これがハンドサイン）。ご褒美は反対の手から。
- 3 ハンドサインで安定したら、その直前に「Watch」と言う。
- 4 持続時間を伸ばす:一瞬の視線→徐々に長いアイコンタクトへ。
- 5 横におやつを差し出す“誘惑テスト”を追加。誘惑ではなく自分を見たら強化。

うまくいかないとき

おやつを持つ手ばかり見て、目を見ない

本当に目が合った時だけ「Yes」。ご褒美は必ず反対の手から出す。

目をそらす・落ち着かない

アイコンタクトが苦手な犬もいる。これは不服従でなくストレス。短時間で・強要せず・少しずつ。

ハンドサインとコツ



おやつ／人差し指を犬の鼻先から自分の目の間へ。後に目を指す動作。

空の手に切り替え、ご褒美は反対の手から。安定後は長く見た時ほど手厚く。

baudog.world/commands/watch-me

タッチ

号令 Touch / タッチ

誘導・呼び戻しの補助・苦手な物への慣らし・来客時の飛びつき回避まで使える万能スキル。



「YES」を言う瞬間

犬の鼻が手のひらに触れた、まさにその瞬間。

最初のゴール
鼻が手のひらに触れる、5回
続けて。

- 1 開いた手のひらを犬の鼻から2～5cmに出す。犬が嗅ぐ／触れたら触れた瞬間に「Yes」→ご褒美は手のひらの真正面で渡す（場所を強化）。
- 2 勢いよく手にタッチしに来るまで繰り返す。場所も色々変える。
- 3 手を出す直前に「タッチ」と言う。
- 4 距離を伸ばす（数cm→数十cm→数歩）。手の高さ・位置も変える。
- 5 最後に誘惑を足す。

うまくいかないとき

手にタッチしてくれない

最初の数回は手のひらに匂いの強いおやつをこすりつける。または“手を見る→近づく→触れる”とシェイピングで段階化。

手を噛む・口を当ててくる

強くなる前に、軽く触れた瞬間で早めに「Yes」。

ハンドサインとコツ



開いた手のひらを犬に向けて差し出す。

流暢になったら強化を間引く。タッチ自体がご褒美を予告する行動になる。

baudog.world/commands/touch

おすわり

号令 Sit / おすわり / スワレ

ごはんの前、信号待ち、来客のときなど、犬を落ち着かせたい場面で広く使えます。



「YES」を言う瞬間

おしりが床についた、その瞬間。

最初のゴール

おやつの動きにつられて、おしりが床につく。これが5回続ければ合格（何秒かかってもOK）。

- 1 おやつを犬の鼻先に近づけ、頭の上をこえて後ろへゆっくり動かします。頭が上がると、自然におしりが下がります。
- 2 おしりが床についた瞬間に「Yes」と言い、その姿勢のままおやつをあげます。
- 3 数回できたら、おやつを持たない“空の手”で同じ動きをします。これが手の合図になります。おやつは反対の手から出します。
- 4 最後に言葉を付けます。空の手の合図を出す直前に「おすわり」と言い、慣れたら手の動きを省きます。

うまくいかないとき

おしりを手で押し下げたくなる

押さえつけるのは犬にとって不快で、逆効果です。やってはいけません。自分から下がるのを待ちましょう。

おやつを高く上げすぎて、飛びついたり後ずさりする

おやつは、頭のすぐ上を低く動かします。

ハンドサインとコツ



開いた手を、下から上へすくい上げる動き。（おやつでの誘導をやめた後の合図になります）

「おやつがある時だけ座る犬」にしないためのコツです。最初の数回で、おやつを持たない手に切り替えましょう。何回も食べ物を握ったまま続けないこと。

baudog.world/commands/sit

ふせ

号令 Down / ふせ

カフェ・病院の待合室など、長時間おとなしくしてほしい場面。まで・落ち着けの土台。



「YES」を言う瞬間

肘・胸（お腹）が床についた、まさにその瞬間。

最初のゴール
おやつにつられて、ひじと胸が床につく。5回続けてできれば合格（時間はかかってOK）。

- 1 おすわりから、おやつを鼻先に当て、胸に沿って前足の間の床まで真っ直ぐ下ろす（床に着いたら少し手前へ＝L字）。犬は折りたたむように伏せる。
- 2 肘が床についた瞬間に「Yes」→低い位置・姿勢のままご褒美。
- 3 数回で“空の手”を床へ（ハンドサイン）。ご褒美は反対の手から。
- 4 ハンドサインの直前に「ふせ」と言う。

うまくいかないとき

リードや肩を押して伏せさせたくなる
力で伏せさせない。誘導と強化のみ。

ルアーを追って前に這ってくる（伏せない）
おやつを前方ではなく前足の間へ真っ直ぐ下ろす。膝や椅子の棧の下をくぐらせると下に潜る。

ハンドサインとコツ



犬の鼻先から床へ、平らな手を下ろす動き。

数回で空の手／後ろ手にして、伏せた後にご褒美を出す形へ。

baudog.world/commands/down

まで

号令 Stay / まで

ドアの開閉時・来客時・食事の準備中など、その場で待たせたい時。安全行動。



「YES」を言う瞬間

姿勢を保っている“最中”に（崩れる前に）「Yes」→ご褒美。解除語で終わる。最初は1～2秒保てたら強化。

最初のゴール
終わりの合図まで動かない、5回続けて。

- 1 おすわり／ふせをさせる。1～2秒待って姿勢のままご褒美→解除語（「OK」）。
- 2 保っている間に「いい子、まで」と添え、開始時に「まで」＋手のひらサイン。
- 3 時間を最優先:1秒ずつ伸ばし、保っている最中にご褒美。
- 4 次に距離:一歩下がる→戻る→ご褒美。距離を足す時は時間を短く戻す。
- 5 最後に誘惑。

うまくいかないとき

解除語を教えていない

犬が勝手に動く。先に解除語（#解除語）を教える。

犬が動いてしまう（崩れる）

叱らず、静かに元の位置へ戻して再挑戦。そして簡単に（短く・近く）する。

ハンドサインとコツ



開いた手のひらを犬に向ける「ストップ」のサイン。

ご褒美の間隔をバラバラに。犬が“終わり”を予測して崩れないようにする。

baudog.world/commands/stay

おいで

号令 Come / おいで

ドッグランで呼び戻す・危険を回避する・リードが外れた時。最重要の“命を守る”合図。



「YES」を言う瞬間

犬が“来る”と決めてこちらへ動き出した瞬間に強化し、到着時に手厚くご褒美。

最初のゴール
来て、首輪をつかませる、5
回続けて。

- 1 静かな室内で「おいで」（または名前）→すぐご褒美。最初は動作不要、良い連想を作る。
- 2 おやつを少し投げ、犬が振り返ったら呼ぶ→到着でご褒美。
- 3 動きを足す:呼びながら自分が逃げるように走ると“追う”のが楽しくなる。
- 4 屋外ではロングリードを付け、徐々に誘惑を足す。
- 5 到着したら首輪をそっと持ってからご褒美（首輪を持つ＝良いこと、と結びつける）。

うまくいかないとき

来たのに叱る（遅くても）

呼び戻しを破壊する最悪の行為。来たら必ず・常に褒める。

「おいで」を“楽しい時間の終わり”にだけ使う（リード装着・帰宅）

号令が汚れる。時々は呼んで→ご褒美→また遊びに戻る。

ハンドサインとコツ



両腕を大きく広げる歓迎の動き、またはしゃがんで低くなる。

通常の「おいで」は手厚い変動強化へ。ただし下記の緊急用は一生抜かない。

baudog.world/commands/come

WEEK 4 次始める4つ

家の中の基本ができてきたら、がまんと、落ち着く場所の練習へ。どれも叱る代わりに「こうすればいい」を教える合図です。



やめなさい

拾い食い防止・他の犬への突進防止・落ちた菓や危険物の回避。安全行動。

「Yes」の瞬間：犬が対象物から頭／鼻を“意図的に”離れた瞬間。

baudog.world/commands/leave-it



出して

危険な物を咥えた時・遊び中のボール交換・誤飲防止・資源ガード予防。

「Yes」の瞬間：咥えていた物が口から離れた、まさにその瞬間。

baudog.world/commands/drop-it



オフ

人への飛びつき防止・ソファやカウンターから降ろす。

「Yes」の瞬間：四本足すべてが床についた／飛びつきをやめた、まさにその瞬間。

baudog.world/commands/off



プレイス

来客時・食事中・犬にリラックスしてほしい場面。持ち運べる“安全基地”になる。

「Yes」の瞬間：最初はマットへの“どんな関わり”でも（見る・近づく・足を乗せる）。徐々に四本足が乗る→マット上で伏せる、へ基準を上げる。

baudog.world/commands/place

4週間の練習記録

○ 練習した ◎ 最初のゴールができた 印刷して冷蔵庫に貼ると、家族で続けやすくなります

WEEK 1	月	火	水	木	金	土	日
マーカー							
名前							
トイレ							
ハウス							
おすわり							
ふせ							
まで							
おいで							

WEEK 2	月	火	水	木	金	土	日
マーカー							
名前							
トイレ							
ハウス							
おすわり							
ふせ							
まで							
おいで							

4週間の練習記録

WEEK 3	月	火	水	木	金	土	日
マーカー							
名前							
トイレ							
ハウス							
おすわり							
ふせ							
まで							
おいで							

WEEK 4	月	火	水	木	金	土	日
マーカー							
名前							
トイレ							
ハウス							
おすわり							
ふせ							
まで							
おいで							

MEMO

PART 5 困ったときは

うまくいかないときに開くページです。どれも無料で読めます。

トイレの失敗が続く

baudog.world/trouble/potty-training-guide

夜鳴きが止まらない

baudog.world/grow/puppy-night-crying

甘噛みがひどい

baudog.world/trouble/stop-puppy-biting

クレートに入らない

baudog.world/grow/crate-training

散歩はいつから？

baudog.world/grow/puppy-walk-debut

社会化期にやること

baudog.world/grow/puppy-socialization

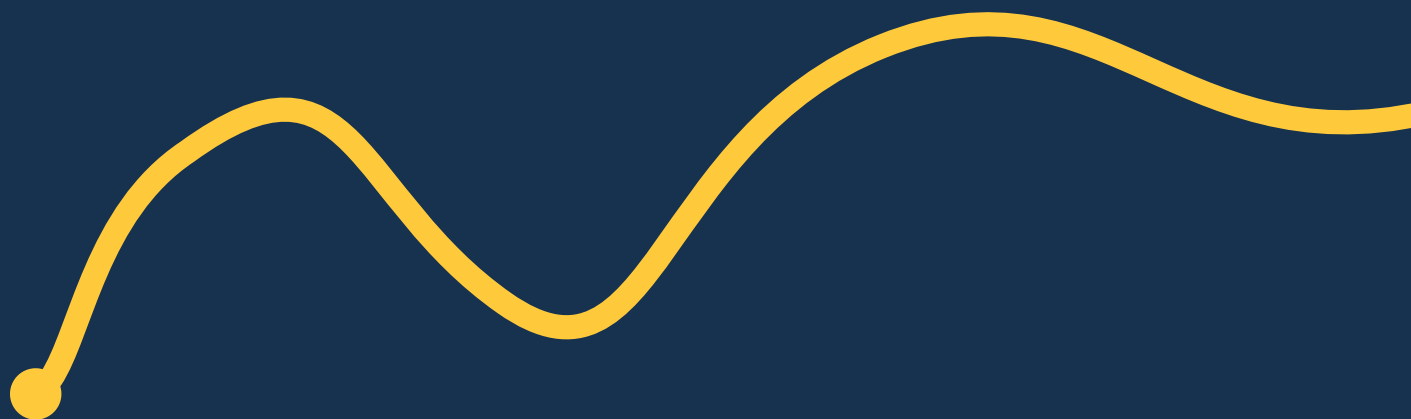
コマンド45種の一覧

baudog.world/commands

このブックについて

BAUDOG は、犬と飼い主が通じ合う毎日のための、しつけの手引きです。教え方は、叱らずにできた瞬間をほめる方法（陽性強化）で書いています。内容は AKC（アメリカンケネルクラブ）、AVSAB（米国獣医動物行動学会）、WSAVA（世界小動物獣医師会）などの公開資料を確かめてまとめました。出典の詳細は各ページに載せています。

自由に印刷・共有していただいてもかまいません（内容の改変と販売はご遠慮ください）。



続きは サイトで。

コマンド45種の教え方、レベル別の練習、困りごとの直し方を、無料で読めます。

baudog.world