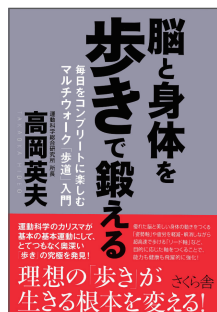


高岡英夫の書籍案内

※全国の書店、インターネット書店でお買い求めいただけます（運動総研では取り扱いっておりません）。



脳と身体を歩きで鍛える 毎日をコンプリートに楽しむマルチウォーク 「歩道」入門

高岡英夫著
出版社：さくら舎
2,200円(税込)

**理想の「歩き」が生きる根本を
変える!!**

人間にとってほぼすべての全身運動の原型である「歩き」に
メスを入れる

最も多く繰り返し、必要不可欠な移動法である歩きを基に開
発した「歩道」—その全貌が明かされる。

優れた脳と美しい身体の動きをつくる「姿勢軸」や疲労を軽
減・解消しながら超高速で歩ける「リード軸」など、目的に応じ
た軸をつくることで、能力も健康も飛躍的に強化!



内転筋軸トレーニングで、 パフォーマンスが上がる!

高岡英夫著
出版社：カンゼン
1,980円(税込)
＊電子書籍もあります

**内転筋軸の優劣の差が、
アスリートの結果を左右する!**

秘策・帝王「猛獣スクワット」で能力を一気に解き放つ!

一流アスリートは「内転筋軸」を鍛えることで最高のパフォー
マンスを発揮している。

ルースニングした(ゆるんで組織分化が進んだ)身体の各パ
ーツをまとめ上げる超重要「内転筋軸」の働きを、高岡英夫が
パフォーマンスに沿って詳細解説&徹底実技指導!

今日から取り組める効果的トレーニング法、満載!!



背骨が通れば、 パフォーマンスが上がる!

高岡英夫著
出版社：カンゼン
1,980円(税込)
＊電子書籍もあります

**自身の潜在能力(ポテンシャル)
を一気に引き上げる究極奥義**

26個の背骨一つひとつの自由度を高めて、軸を形成し、肩
甲骨と股関節を"脊椎運動"させる!!

背骨が通ることで、アスリートとして至高の本質力が整う!

「始原にして究極の骨格＝背骨」の秘密を明らかにする歴史
的著作。背骨と「最根底にして最枢要の身体意識＝センター」
の関係が白日のもとに曝される。

高岡英夫が放つ、究極の難問＝「背骨」解明の書。



キレッキレ股関節で パフォーマンスは上がる!

高岡英夫著
出版社：カンゼン
1,870円(税込)
＊電子書籍もあります

**股関節を三次元に使いこなすこ
とが、超一流選手への最短距離**

最も鈍感な関節がフル稼働! トップアスリートは爆発力が違う

世界のトップアスリートだけが持つ、カミソリのような切れ味
鋭い股関節、それが「キレッキレ股関節」だ。

本書で初公開となる「股関節脳」理論に基づき、人体で最も
鈍い股関節をキレッキレにする画期的なトレーニング法を計56
点紹介。本書のトレーニング法で股関節を「キレッキレ」に開発
すれば、あなたの動きは圧倒的に進化する。



肩甲骨が立てば、 パフォーマンスは上がる!

高岡英夫著
出版社：カンゼン
1,870円(税込)
＊電子書籍もあります

**肩甲骨を自由自在に操れる者こ
そスポーツを制す!**

スピード・パワーが爆発的にアップ! 眠っていた潜在能力を
引き出し、ハイパフォーマンスを発揮できる身体に変わる

パフォーマンス向上を目指すアスリートなら誰もが切望す
る肩甲骨のメカニズムに関する最先端情報が満載。

「歩力・走力」「投力」「打力」「蹴力」など、あらゆる身体能力を
高める立甲(＝肩甲骨をたてる)トレーニングで身体の野生を取り
戻し、肩甲骨が本来持っているパワーを開放せよ!



スポーツ・ ルースニング入門

高岡英夫著
出版社：ベースボール・マガジン社
2,200円(税込)

**誰でもいつでもゾントレーニ
ングができる、圧倒的な究極の
脳と身体づくりのバイブル**

メンタルと身体の双方をゾーンに導く最善にして最大効率の方法

スポーツ選手から芸術家、一般人まで1万人以上の実践によ
り、有効性を実証できた体系的な体操法。それがルースニング
メソッド。

手・腕・足から背骨・肋骨・脳まで、身体のパーツごとにルース
ニングさせる方法を綿密丁寧に徹底解説。毎日1時間以上取り
組めば、メンタル、フィジカル、スキルの劇的向上があなたのもの
に!