



高岡英夫の「総合呼吸法」
呼吸五輪書
すべては呼吸法で解決できる！
目的別84の呼吸法を一挙公開

呼吸をしない人はいない。呼吸を使って人の能力・可能性を高めるはずの呼吸法が、これほど未開発のままで良い訳はない！

呼吸法のメカニズムを解明、原理原則と方法論を徹底的に見直し、創始された空前絶後のメソッドが総合呼吸法である。呼吸法のみ300ページ超丸々一冊で語り尽くす決定版!!

・高岡英夫著/出版社: BABジャパン/2,200円(税込) *電子書籍あり



スーパーウォーク歩道
スポーツパフォーマンスが爆発的に向上する
軸・関節・筋肉の連動力を根底から変える!!
運動進化の法則がもたらす人類理想の歩き

軸・関節・筋肉の連動力を根底から変える!!
運動進化の法則がもたらす人類理想の歩き

最高のアスリートと他の選手たちとは何が違うのか?それは猛獣たちと同じ「潜在脳」を持っているかどうかの違いなのです。「潜在脳」の中身がすべて歩きという運動の中に含まれていることを論理的に(メカニズムとして)明らかにし、その中身を、歩きを変えることですべて体現し、自分のものにできる方法を、順序立ててわかりやすくお伝えします。

・高岡英夫著/出版社: ベースボール・マガジン社/2,200円(税込)



背骨が通れば、
パフォーマンスが上がる!
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"脊椎連動"させる!!
「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。

・高岡英夫著/出版社: カンゼン/1,980円(税込) *電子書籍あり



サッカー球軸トレーニング
世界トップを目指す選手・指導者必携の一冊!!

球軸ができれば、プレーの判断と動きが段違いに凄くなる。ボールと自分との関係性を強化する「球軸を鍛えるトレーニング」。

本書初公開となる「ビュー軸」「モーター軸」をはじめ、54点のトレーニングを紹介。日本サッカー界に革命を起こす衝撃の一冊!

・高岡英夫、松井浩共著/出版社: 世界文化社/1,760円(税込) *電子書籍あり



キレッキレ股関節で
パフォーマンスは上がる!
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

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。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計56点紹介。本書のトレーニング法であなたの動きは圧倒的に進化する。

・高岡英夫著/出版社: カンゼン/1,870円(税込) *電子書籍あり



肩甲骨が立てば、
パフォーマンスは上がる!
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!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。「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!

・高岡英夫著/出版社: カンゼン/1,870円(税込) *電子書籍あり



究極の身体(からだ) 文庫版

身体には希望がある!人間の身体はどこまで高められるのか?

高岡英夫の「身体資源論」と「運動進化論」の両者が本書を舞台に結晶化し、身体の奥深い本質を明らかにする。

四足動物や魚類の運動を具現化し、機能として発現させる究極の身体とは何か?高岡身体運動理論の記念碑的名著を文庫化。

・高岡英夫著/出版社: 講談社+α文庫/968円(税込)



完全版「本物の自分」に出会うゆる身体論
身体に死蔵されている驚くべき力を引き出す!

「ゆる」で心身を劇的に一変させる!運動科学の第一人者がすべてを結集して開発した「ゆる理論」。アスリートの身体能力アップから、体力・体調が気になる人の不調改善、高齢者の健康対策まで、驚くべき万能パワー! ※「ゆるめる身体学(静山社刊)」の加筆・再編集版。

・高岡英夫著/出版社: さくら舎/1,980円(税込) *電子書籍あり

電子書籍のご案内 ※電子書籍サービスにより、値段が異なる場合や取り扱いのない場合があります。

脳と体の疲れを取って健康になる 決定版ゆる体操

ゆるケアサイズで正しく疲労を取り病気リスクを9割減らす!



疲れは人生において最大のマイナス要因。体をゆるめて疲れを取ろう!ゆるケアサイズ209点掲載!

高岡英夫/PHP研究所/1,200円(税込)

絵で分かる1週間ステップアップ「ゆる体操」

初心者の方におすすめ! イラストで分かりやすく解説



ストレスでこり固まった心と体をゆるめる体操でゆるめれば元気になれる! 12点のゆる体操を紹介

高岡英夫/PHP研究所/1,000円(税込)

日本人が世界一になるための サッカーゆるトレーニング55

真のフィジカルを鍛える!!



身体をゆるめる、センター・球軸を通す、ハムストリングスと腸腰筋を使いこなす。

高岡英夫、松井浩/KADOKAWA/1,496円(税込)

高岡式 超最強の疲労回復法

疲労こそ最強高能力をモノにする“人生最大の贈り物”だ



疲労解消とともに史上最大の高能力を手に入れよ! カンタン呼吸法&体操で脳・背骨・腰に驚きの効果。

高岡英夫/カンゼン/1,782円(税込)