

身体意識上級道場 ※

道場 20 年目

身体意識の徹底鍛錬に取り組む道場。トップ・センター、ダイナミック・センター、さらに球軸の奥深く多様な、そして効果超テキメンの鍛錬法を圧倒的な深さで追究中。

センターは、身体を貫いて地芯から天の川銀河にまで通じる、極めてシンプルかつ巨大壮大な一直線。しかし、センター鍛錬の道を中級から上級そして上級道場へと進むにつれて、トレーニングと運用法は、多様さ・面白さ・奥深さ、そして豊穣かつスリリングな楽しさまでもが、もっともっと満ちあふれて来るのであります！

2025年は身体とボールの関係性を「いろは」の「い」の遙か手前から鍛える、iRoB、tRoBのトレーニングに始まり、やり応えありまくりの高度運動科学初公開「縦系ゆる軸タン」のトレーニングができました。2026年の本道場は、中空中径軸と縦系ゆる軸タンを連関させてお互いを高め合い磨き合うことをベースラインとして様々な新発表の軸タンで鍛錬していくのを「縦軸」、2025年に新発表され「いろは」の「い」の遙か手前が凄まじいとはこういうことか！」と皆さんを刮目させたiRoB、tRoB等、ボールを使う「球軸トレーニング」群を「横軸」として、圧倒的なセンタートレーニング空間を形成し、そこに多くの超効果テキメンのトレーニング法を配置し、鍛錬していきます！とんでもない水準で球軸トレーニングが画期的な展開をしていくことになるでしょう。ご参加、お待ちしています!! そう、上達するのはあなたです！ *ゆるゆる棒、サッカーボールを使用します。

身体能力上級道場 ※

道場 20 年目

2026年、人間、いや人類にとって最も重要なレフ筋トレ中の圧倒的最重要レフ筋トレとして本道場の主役をはり続けてきた「リアスクワット」に対し、その重要度において完全に並ぶ「リ(ジャパニーズ)スクワット」が、ついに本道場に、3年後のもう一人の主役候補として登場します!!

2025年までに受講されていた皆様はまさに、ピアース(刺通緩解法)を導入したリアスクワットとその他の重点レフ筋トレを通じて、精緻極まりないレフ筋トレの毎月毎月深まっていく、めくるめくような新鮮なトレーニング効果に、夢中になって取り組まれ成果を上げられてきたのではないでしょうか？

さらに天の川銀河新時代に歩を進め、一つひとつが星のような輝きを持つレフ筋トレをいくつも取り上げ、至妙のバランスで組み合せていくのが2026年の本道場となります。何を、どのように組み合わせるかを、今までより一層生成的にやっていきます。準備した課目からより良いものに変えていくかも知れませんが、鍛錬の水準が上がっていくほど、その組み合わせ方はより流動的で絶妙至妙になっていくものです。その意味で、今までにない水準に挑戦する年と思ってください。不動の主役は人類最高のスクワット＝ピアースリアスクワット。それにクロス腹筋系、串刺し腕立て系、長座腕支腕立て系、またバッククロスボックスクランチ(BCBC)を加え、天の川銀河の身体意識と気の導入にパーカーフェクトに応えていきます。身体が地芯～センター～天の川銀河スケールで目覚め、収縮する筋肉が銀河の美しく輝ける星々の滑らかさに生まれ変わっていく新時代の鍛錬と一緒に追究しましょう。ぜひ大ベテランもベテランも初参加の方も、楽しみにたのしみにご参加ください。

ゆる体操能力開発上級道場 ※

道場 22 年目

ゆる体操が「人類究極の体操法」であることを実感できる道場。創始者の全直伝で学び切るパツ体操の秘中の秘たる情報を浴びながら、驚き笑い楽しく圧倒的上達をはかりましょう!!!

ゆる体操を通じて、身体の面白さと奥深さに目覚め、生涯にわたり上達し続けるための、加齢に負けない達人の身体づくりに邁進しよう！足パタが美銀粉系、割脊系、軸乗芯系と驚くほどの広がりと奥行きを見せ、足モジから手モジと全身モジへの圧倒的展開が、基盤トレーニングとの緻密精密なる連繋とも相まって「ゆる体操による全身達人化」への超面白トレーニング過程を楽しんだのが2025年の本道場でした。

そして2026年は…およそ4月くらいまでをかけて、ほぼ全てに近い内臓のゆる体操に徹底的に取り組んでいきます。

それを受けでの、肩ユッタリと肩ユッサが持つ体幹と肩包面体開発効果のためのトレーニング、そして肘膝クロスのハンパないセンター＆三丹田鍛錬効果を体現し、そして秋から冬にかけて、まといフワリをまさに、ゆる体操能力開発上級道場らしく深堀り楽しんでトレーニングしていきます！

汲めども尽きぬゆる体操の旅が、さらに面白くなっています。この道場が初めての方もぜひご参加ください！

スーパーウォーク歩道上級道場 ※

道場 10 年目

武道・茶道に続く21世紀の人間鍛成道「歩道」の最先端道場。ますます楽しくトルネード上達進化中。

歩道のトレーニングはどこまでいっても面白く、スリリングな課題に満ちて、そして上達しがいがあり、様々なトレーニング課目への発展とつながりが見えてくる。この道場に取り組まれている皆さんから、多くの感動と驚きの声をいただいている。

2025年は、中空中径美銀軸と、鍊足軸(ねり軸)、さらに銀河冷涼軸と、それぞれに圧倒的な効果を持つ課題に取り組み、大きな成果を挙げた年でした。

そして2026年には、皆さんから多くの強いご要望をいただいた、フォアフット軸とヒール軸およびそれらの画期的関係性メソッドである「アフ芯」をさらに分かり易く洗練させたトレーニングと、鍊足軸をさらにやりやすく面白くした発展形である「前後鍊足軸」に、満を持して取り組みます。室町前期の武士が取り組んでいたのは、この「前後鍊足軸」に近いものらしいです。

当然のことながら、本質中の本質たる中空中径軸とその応用鍛錬は再三再四という形で丁寧に取り組んでいきます。

また、来年の夏も凄まじい暑さが予想されますから、銀河冷涼軸＝銀涼軸とリード軸を組み合わせたトレーニングも涼しくやっています。 私と一緒に、歩きを通じた達人街道を歩んでいきましょう。