

ゆるゆる参考書籍

ゆるメソッドを学ぶうえで参考になる書籍をご紹介します。
本を読んで体操のやり方を覚えたら、実際に体を動かして学んでみましょう！
運動総研では、指導員がやさしく丁寧にゆるメソッドをご指導します。

これらの書籍は全国の書店でお買い求めいただけます(運動総研では取り扱っておりません)。

ゆる体操の参考書籍



『1週間ステップアップ「ゆる体操」』

定価:1,210円(税込)

(PHP研究所) 高岡英夫著

初心者の方におすすめ！イラストでわかりやすく解説

大きくわかりやすいイラストと解説でゆる体操初心者の方におすすめの1冊。ストレッチによってこり固まった心と体をゆる体操で気持ちよくゆるめれば、肩こりや腰痛、冷え・むくみなどの症状がみるみる改善され、元気になっていきます。計12種類のゆる体操を掲載しています。



『「ゆる体操」で一生介護いらずになるう！』

定価:1,430円(税込)

(講談社) 高岡英夫著

70歳を過ぎても80代になっても元気で過ごす！

元気なお年寄りを目指す人に。60歳を過ぎたら、ゆるむが勝ちです。年をとって衰えるのは、体のあちこちが固まって縮んでいくから。だから、体のコリを取り去れば、いつまでも若々しい心身を持ち続けることができるのです。計20種類のゆる体操を掲載しています。

ゆるトレーニングの参考書籍



DVD Book『「ゆる」スポーツ・トレーニング革命』

定価:3,080円(税込)

(大和書房) 高岡英夫著 *DVDつき

ウェイトトレーニングはもういらない！？

史上初となる国体6連覇(2009年)、高校4冠(2008年)を達成した岡山・関西高校ボート部が取り入れて成果をあげた驚異のトレーニング法とは。日本女子学生選抜バスケット大会(2005年)で優勝した鹿屋体育大女子バスケット部員が体操を実演する約58分のDVDつきです。ゆるトレーニング入門セミナー・教室の参考書となっています。

身体能力の参考書籍



『究極の身体』 *文庫版

定価:968円(税込)

(講談社+α文庫) 高岡英夫著

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。