



武蔵の剣は読売新聞(2021年4月18日)が大きく取り上げ、武術専門誌「秘伝」でも過去二度にわたり大特集が組まれた。



剣技・ゆる体操とも常に、武蔵の遺した「五輪書」と共に。

な目標に照らした時、それまで存在してきた世界中のどんな体操法、身体開発法もまるで役に立たないことが分かったが故に、ゆる体操を作ったのです。皆さんは、よだれが出るほど楽ちん極まりない、手スリ、膝ゴソ、足首クロス、肩ユツタリ、息ゆる等の方法をご存じですね。こうした発想以外の方法では、あの武蔵の剣術、その土台である人類の身体運動史上最高峰といえる室町時代の剣術の、わずか一部でも本当のところは到達することは、できないのです。しかも徹底的にゆるめる作業を、身体の何か所かで行うだけでは全く足りません。全身のありとあらゆる部分を、信じられないほどの深さでゆるめることのできる、徹底的に効率的かつ体系的な方法を作り上げることなしには、現代人には絶対不可能、というところまでも確信できたが故に、膨大な時間と努力を費やし創りあげてしまったのです。

そして行き詰まりを見せていた三重県紀南地区の健康増進計画から指導依頼が来た時に「これしか救う方法はない」と確信し、すでに開発していたこの方法を『ゆる体操』として発表、導入したのであります。最高度の、普遍的と言ってもいいほどの、根本的、ベーシックな健康効果のある体操法であることは、運動進化論からも、数多くの試行実験からも明らかだったからです。

私は今この時点であらためて原点に戻り、ゆる体操の本当のルーツを表に出して、ゆる体操を教えていかなければならないと、決意しました。15年間続いていた武蔵の剣も、相当良く



正に水を本としてゆるむ高岡英夫の動き。「武蔵の剣ではゆるむことと武蔵の剣技が具体的にどのようにつながるのか、身体でつかめるようにご指導します。私と一緒に、この快適で楽しい鍛錬の道を歩いていきましょ。」

受講するのに必要なもの

- ・ 木刀 大小1セット
 - ・ 動きやすい服装
 - ・ 原典教科書「五輪書」宮本武蔵著、岩波書店刊
 - ・ 木刀、原典教科書はご自身で購入手配していただきます。
- 詳しくは別紙要項をご参照ください。

なってきたようですが、まだ根本が足りない。根本の掘り込み方が足りない。これは私の責任です。ゆる体操のルーツが『五輪書』『武蔵の剣』であることを、もっと声高らかに、社会全体に向けて叫びながら、人を集め、育てなければならなかったのです。このように考えました。

日本人の著作で世界一読まれている宮本武蔵著『五輪書』をひも解きながら、「ゆる」と「センター」を含めた運動科学の理論と方法に則って宮本武蔵の剣技を学べる、超面白く超楽しく、人生の長きにわたり成果を深めていける講座になっています。ぜひふるってご参加ください。