

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っておりません）。



レフ筋トレ 最高に動ける体をつくる

2024年
4月4日刊

高岡英夫著
出版社：講談社
2,200円(税込)

筋肉が固く強張る従来の方法からポテンシャルを100%引き出す「レフ筋トレ」へ

著者が長年実践し、効果を実感してきたメソッドが明らかになる！

従来の筋トレは確かに筋肉を太くする。だが、力みかえってガチガチの筋肉は身体の滑らかな動きを妨げ、精神の自由な動きすら阻害する。

人生のパフォーマンスを向上させるのに必要なのは、「トロトロにゆるみきった、マシュマロのような筋肉」だ！そんな柔らかい筋肉を手に入れられる独自のトレーニング「レフ筋トレ」を公開！



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！！



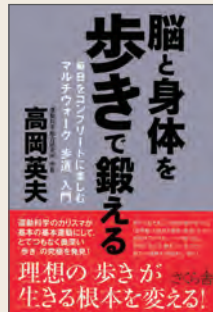
キレッキレ股関節で パフォーマンスは上がる！

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。



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

2023年
8月4日刊

高岡英夫著
出版社：さくら舎
2,200円(税込)
*電子書籍もあります

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！



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。



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で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！