

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のでご了承ください。)



## スポーツ・ルースニング入門

誰でもいつでもゾントレーニングができる、圧倒的な究極の脳と身体づくりのバイブル

スポーツ選手から芸術家、一般人まで1万人以上の実践により、有効性を実証できた体系的な体操法。それがルースニングメソッド。

手・腕・足から背骨・肋骨・脳まで、身体のパーツごとにルースニングさせる方法を綿密丁寧に徹底解説。毎日1時間以上取り組み、メンタル、フィジカル、スキルの劇的向上があなたのものに!

・高岡英夫著/出版社:ベースボール・マガジン社/2,200円(税込)



## 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・筋肉の運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)



## 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、前代未聞の決定版!!

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



## 発見!武蔵の極意 五輪書は物理学の天才が書いた!

空前のアスリート武蔵!強さの秘密を解明!驚きの身体づかい

六十余度の戦いに全勝した武蔵の強さの秘密は、最先端のスポーツ科学も及ばぬ流体力学的「発想」と現象学的「認識」で自らの精神・身体・武技・戦闘を解明したことだった。武蔵が「五輪書」で遺した現代人のための身心の「最適解」が明らかに。  
※「宮本武蔵はなぜ強かったのか? (講談社刊)」の加筆・再編集版。

・高岡英夫著/出版社:さくら舎/2,200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



## 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(静社社刊)」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削減らす!



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)