

# 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）。



## 高岡式 背骨1分ゆる体操

スマホねこ背、パソコン腰痛を1発改善！

2024年  
7月10日刊

高岡英夫著  
出版社：小学館  
1,540円(税込)

\*電子書籍もあります

スマホねこ背・パソコン腰痛は  
自力で治せる！

たった1分間のゆる体操で体をゆるめれば不調はすぐに治ります

スマホやパソコンを使う現代人の悩み＝「スマホねこ背」「パソコン腰痛」への対策は「背骨」のゆる体操が最も有効です。

脳疲労を取り、姿勢を改善、筋肉の硬縮を取り、心の解放もできる画期的な体操法＝ゆる体操の開発者、高岡英夫が教える、超簡単で効果抜群の方法です。さあ、あなたも一緒にゆる体操をはじめましょう。



## 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)

\*電子書籍もあります

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、精神の自由な働きすら阻害する。

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！



## 脳と身体を歩きで鍛える

毎日をコンプリートに楽しむマルチウォーク  
「歩道」入門

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！



## 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」の動きを、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！！



## スポーツ・ ルーニング入門

高岡英夫著  
出版社：ベースボール・マガジン社  
2,200円(税込)

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

メンタルと身体の双方をゾーンに導く最善にして最大効率の方法

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時間以上取り組めば、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！



## 発見! 武蔵の極意

五輪書は物理学の天才が書いた

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

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

人類史上稀有な一冊「五輪書」を完全解明。武蔵像革命の本！

六十余度の生命がけ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。

著者の徹底科学解析により、武蔵が「五輪書」で遺した、現代人が生きるための身心の「最適解」が、いま、明らかにされる。

\*「宮本武蔵はなぜ強かったのか? (講談社刊)」の加筆・再編集版。