

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



背骨が通れば、パフォーマンスが上がる!

高岡英夫著 カンゼン刊
1,980円(税込)
*電子書籍あり

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、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。

脳が正しく股関節の位置をわかれば、ハイパフォーマンスを発揮できる身体に変わる



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 カンゼン刊
1,870円(税込)
*電子書籍あり

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

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=「キレッキレ股関節」

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。

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?



究極の身体 文庫版

高岡英夫著 講談社+α文庫刊
968円(税込)

人間はカラダという輝く宝をもっている。動物としてのすばらしいカラダが埋もれている!目がさめるカラダの謎とき!

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。

ピッチ全体も背後も見通す技術!世界トップを目指す選手・指導者必携の一冊!!



サッカー球軸トレーニング

高岡英夫, 松井浩共著 世界文化社刊
1,760円(税込)
*電子書籍あり

まるで足とボールが糸でつながっているようなプレーができる!!

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、計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!

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!



肩甲骨を立てば、パフォーマンスは上がる!

高岡英夫著 カンゼン刊
1,870円(税込)
*電子書籍あり

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!

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!



完全版「本物の自分」に出会うゆる身体論

高岡英夫著 さくら舎刊
1,980円(税込)
*電子書籍あり

「ゆるむ」ことで身体や脳で何が起るのか。なぜ心身の健康度が高まり、身体パフォーマンスが向上するのか。

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!誰にもすぐできる「ゆる体操」を紹介する。

*「ゆるめる身体学(静山社刊)」の加筆・再編集版。