

大和撫子のからだづくりの参考書籍



『女は毎月生まれかわる』

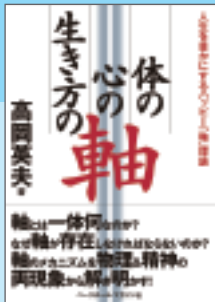
(ビジネス社) 高岡英夫・三砂ちづる共著

定価:1,080円(税込)

月経血コントロールで快適なからだをつくる

多くの女性が悩まされる月経の痛みや不快な症状は、骨盤内にある臓器がこり固まっているせい。正しくトレーニングを続ければ、これらの不快な症状が改善するだけでなく、月経血の自己コントロールまでをも可能にするメカニズムが、ゆる体操には隠されています。

極意／身体意識の参考図書



『体の軸・心の軸・生き方の軸』

(ベースボール・マガジン社) 高岡英夫著

定価:2,160円(税込)

軸のメカニズムを物理&精神の両現象から解き明かす

軸があるとなぜ驚異のパフォーマンスができるようになるのか？ 正しい軸とは身体のどこを通るべきなのか？ そもそも、軸とは一体何なのか？ なぜ軸が存在しなければならないのか？ 身体意識の発見者高岡英夫が明快に語る、軸をめぐる深く楽しい、そして目からウロコの身体意識論。

ゆる／高岡英夫の理論について総合的に学びたい方に



『ヒトは地上最速の動物だった』

(講談社) 高岡英夫著

定価:1,404円(税込)

運動科学の第一人者による革命的理論！

「速度」と「持久力」を求めるすべてのアスリート必読。世界最速の男、ウサイン・ボルトの走りの秘密、トカゲ走りとは？ フルマラソンの距離(42.195km)を1時間弱で走破するという「神速歩行術」とは？ 運動学、生理学、人類学を総合して編み出された驚くべきセオリーの数々。すべての根本原理は「体のゆるみ」にあった！

武術・スポーツにゆるを活用したい方に



『宮本武蔵は、なぜ強かったのか？』

(講談社) 高岡英夫著

定価:1,620円(税込)

武蔵の極意はすべて『五輪書』に隠されていた！

高岡英夫が最先端の運動科学を武器に『五輪書』を徹底解説。吉川英治も司馬遼太郎も到達できなかった画期的な「宮本武蔵」論。これまで誰も看破できなかった武蔵の武術の奥義と、真の人物像を解き明かします。武蔵が追い求め、到達した究極の身体理論とは。武術史上最大の影響力を誇る剣聖武蔵の真の姿がついに明らかに！



『ワールドクラスになるためのサッカートレーニング』

(メディアファクトリー) 高岡英夫・松井浩共著

定価:1,728円(税込)

世界を目指すサッカー選手、指導者には欠かせない一冊！

メッシ、ロナウド、インiesta、シャビ、リベリー、ピルロなど、トップ選手は他の選手と何が違うのか？ ワールドクラスに欠かせないフィジカル4条件さえわかれば、あなたもサッカー目利きになれる。元日本代表の前園真聖氏がモデルを担当、フィジカル4条件を高めるトレーニングも写真付きでわかりやすく紹介。