

ゆるゆる 参考書籍

ゆるメソッドを学ぶうえで参考になる書籍をご紹介します。
本を読んで体操のやり方を覚えたら、実際に体を動かして学んでみましょう！
運動総研では、指導員がやさしく丁寧にゆるメソッドをご指導します。

これらの書籍は全国の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)。

ゆる体操の参考書籍



『1週間ステップアップ「ゆる体操」』(PHP研究所) 高岡英夫著 定価:1,155円(税込)

初心者の方におすすめ！イラストでわかりやすく解説

大きくわかりやすいイラストと解説でゆる体操初心者の方におすすめの1冊。ストレスによってこり固まった心と体をゆる体操で気持ちよくゆるめれば、肩こりや腰痛、冷え・むくみなどの症状がみるみる改善され、元気になっていきます。計12種類のゆる体操を掲載しています。



『「体をゆるめる」と必ず健康になる』(マキノ出版) 高岡英夫著 定価:1,260円(税込)

病気になるのはかたい体が原因だった！

ゆる体操のことを知りたい方には、まずはこの本から。ゆる体操の考え方と方法を基本からじっくりと解説していきます。ストレスや運動不足でガチガチに固まった体をゆる体操で正しくゆるめれば、誰でも必ず健康になれます。計37種類のゆる体操を掲載しています。

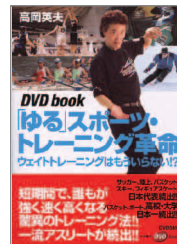


『「ゆる体操」で一生介護いらずになろう！』(講談社) 高岡英夫著 定価:1,365円(税込)

70歳を過ぎても80代になっても元気で過ごす！

元気なお年寄りを目指す人に。60歳を過ぎたら、ゆるむが勝ちです。歳をとって衰えるのは、体のあちこちが固まって縮んでいくから。だから、体のコリを取り去れば、いつまでも若々しい心身を持ち続けることができるのです。計20種類のゆる体操を掲載しています。

ゆるトレーニングの参考書籍



DVD Book『「ゆる」スポーツ・トレーニング革命』(大和書房) 高岡英夫著 定価:2,940円(税込)

ウェイトトレーニングはもういらない！？

史上初となる国体6連覇(2009年)、高校4冠(2008年)を達成した岡山県関西高校ボート部が取り入れて成果をあげた驚異のトレーニング法とは。日本女子学生選抜バスケ大会(2005年)で優勝した鹿屋体育大女子バスケ部員が体操を実演した約58分のDVD映像付きです。ゆるトレーニング入門セミナー・教室の参考書となっています。

極意/身体意識の参考図書



『図解トレーニング 身体意識を鍛える』(青春出版社) 高岡英夫著 定価:1,260円(税込)

身体意識トレーニングを図解でわかりやすく解説

各界のトップアスリート、一流武道家からビジネスマンまで、優秀な人物の身体の使い方やパフォーマンスを支えている7つの極意=優れた身体意識とは？ 身体意識トレーニングのメソッドを図解でわかりやすく解説。身体意識のタイプを診断する「チェックテスト」つき。



『決定版 身体意識を鍛える』(青春出版社) 高岡英夫著 定価:945円(税込)

大人気書籍『身体意識を鍛える』の決定版

大人気書籍『身体意識を鍛える』を加筆・再編集した“決定版”。コンパクトな新書版です。歩く、階段を上り下りする、パソコンを使う、料理や掃除をするなど、7つの極意を身につけるための20の身体意識トレーニングを一挙掲載。あなたに足りない身体意識がわかる簡単チェックテストつき。