

身体能力の参考書籍



『究極の身体』(講談社) 高岡英夫著

定価:1,785円(税込)

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？

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:1,050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。



『ゆる体操で月経★美人』(アспект) 高岡英夫著

定価:1,365円(税込)

月経があるからこそ女性はキレイになれる！

毎月の月経が“不快”というあなたへ。それはズバリ子宮と卵巣のコリと冷えが原因かもしれません。体に優しいゆる体操で「コリ」と「冷え」を解消して月経時にも快適に過ごせる月経美人になろう。メソッド編も充実、巻末に“高岡英夫×三砂ちづるの特別対談”を掲載。

ゆる／高岡英夫の理論について総合的に学びたい方に

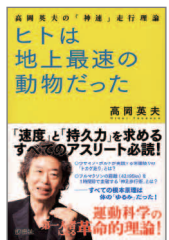


『「ゆるめる」身体学』(静山社) 高岡英夫著

定価:1,785円(税込)

ゆるめれば“本当の自分”に出会える

構想10年、執筆5年。身体論の第一人者、高岡英夫が描く能力開発のコペルニクスの転回。あなたの中には素晴らしいパワーが隠されている！ 私たちの文化のあらゆる側面から“ゆるむ”ことの真の意味・価値を全く新たな視座から明らかにする渾身の一冊です。人格・能力を根底から変革し、真の自分に目覚める法則とは。



『ヒトは地上最速の動物だった』(講談社) 高岡英夫著

定価:1,365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・ボルトが実践する常識破りのトカゲ走りとは？ 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:1,575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:1,680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。