

講座内容予告 *いずれも1月～12月の全12回講座です。

講座名・内容

身体意識上級道場 ※

道場 18 年目

身体意識の徹底鍛錬に取り組む道場。現在はセンターの奥深く多様なそして効果超テキメンの鍛錬法を圧倒的な深さで追究中。

上級レベルのセンターを素足で、ゆるゆる棒で、壁角で、そしてサッカーボールで、圧倒的アイディアと超絶実技指導で育成してくれる、超々人類最高内容の道場!!!

2024年はセンター開発の王道"軸タンプリング"とダイナミック・センターの絶技"中空軸法"と壁角脊椎通し"曲直法"との史上初の圧巻連携トレを親切かつ丁寧に進めるとともに、昨年始まった寝臥位センター各種および長座系各種と二ウナ二転子舞からの高度足パタ深通法によるIOBC、OOBCの本質開発とその応用展開を更にその先へと丁寧かつ精妙に進めます!!!楽しみについて来られてください!!!! *ゆるゆる棒、サッカーボールを使用します。

身体能力上級道場 ※

道場 18 年目

股関節、肩甲骨、背骨、仙骨等の重要骨格と、ハムストリングス、腸腰筋、脊椎深層筋等の重要筋肉の身体能力の達人化を目指す道場。現在リアスクワットの深化に地球一の面白さ&厳密さにて挑戦中。

天才にしか不可能な"本物のリアスクワット"が、どうですか?ウナ支持のベースは当然として、"裏擦通転子法"が必須不可欠の当然の術となり、マサカリ化した裏転子と角度広強法と地芯天芯運用法の運動により、リアスクがベースより遥に重心上下動が大きい立伸角度法で、楽すぎるほどラクになってきたでしょう!!!もちろん既習の最高級のゆる筋トレも「毎月の重点筋トレ」と題し、各月一つずつ上級レベルでめざましいほどに進んできました!!!!更に2024年は継続進化系では、全員が人生の強健化の柱と位置づけ大切に育てているリアスクに我らが総合呼吸法(呼吸の達人)第三教程の絶技"ピアース"を導入するという"夢"のコラボ展開と地芯天芯法のその先の運用に、また重点筋トレでは、魅力の新メソッドの紹介とともに伸び代の深いメソッドを特に繰り返し取り上げ、その上達進化に徹底、励みましょう!!!

ゆる体操能力開発上級道場 ※

道場 20 年目

ゆる体操が「人類究極の体操法」であることを実感できる道場。ここでしか学べないパーツ体操の融合指導で超楽しく圧倒的上達を。

2023年は全ゆる体操の中で最強度の全身深層筋力多次元開発力を誇る「足ネバ」を、猛獣腕振による動物脳の引き出し効果を支えに、その「足ネバ」3大領域でのトレーニングに、またいるかクネと魚クネさらにそこに「足ネバ割脊法」が絡んでの「こんな深さあったんか〜〜〜!!」と驚きのトレーニングに、大いに楽しく進化三昧していただきました!!

2024年は期別として、1～4月で「チャップリン」の中央～側軸～割脊かつ地芯～天芯間運動による本質開発、5～8月で「天スリヒラ」「水平ピシースイ」の3ディメンション連関トレ、9～11月でついに登場「もみじヒラ」を極意の「振子体」の支援でアッと驚くトレ展開に、12月から年明け1～3月にかけて「足パタ」の汲めども尽きぬ深奥世界をトレーニングしていきましょう!!!

スーパーウォーク歩道上級道場 ※

道場 8 年目

武道・茶道に続く21世紀の人間錬成道「歩道」の最先端道場。ますます楽しくトルネード上達進化中。

2023年はフォアフット軸とヒール軸の運動構造論を駆使した"構造トレーニング"にあまりに見事にはまっていただきました!!このトレーニングはどれをとっても、思いきり難しいんですが、皆さん苦しみを楽しみに、バッチリ変えてしまうほど、優秀なんですネッ!!あの、現代では本当の一部の天才だけしかできない「天翔ける」「飛翔する」足を、日々の街歩きで楽しむまでになられたのですから!!!

2024年は、勿論「あの足」の更なる奥深きオモシロ過ぎる探究と、絶対にやりたいモーター軸×中径軸法×猛獣腕振を駆使してのパワークロスをブッチギリ楽しみましょう!!!そして猛暑酷暑の真夏には、省エネ・コスパスピード最高のリード軸垂腕垂脚で、ススツと涼しく楽しみましょう!!!!

※上4つの上級道場について、講座の内容または進行について予告なしに若干の変更があり得ることを、ご了解いただくようお願いいたします。

極意上級 第一教程 + 第二教程

上級開始 25 年目

毎月毎月全く別内容のトップオブトップレベルの極意が、余りに鮮やかで切れ味スーパースパートと登場する、身体意識の発見・解明者高岡英夫を象徴する「極意上級講座」です。2023年は12回すべてが、何ていつも新しく、明確すぎるほど明確な感動の嵐だったでしょう。

2024年は「軸タンプリング」と「歩法」で「エッ、何でこんなトレーニングあったん??!!」と驚きのスタートを切ってもらいます!!

極意 第一教程:軸タンプリング・歩法・ベスト・ジンプレイド・レーザー・質量量体操法

// 第二教程:裏転子・フルグラムシフト・走法・リバース武蔵・アーダー・アウトサイドジンプレイド

極意上級徹習会 E + F

上徹開始 24 年目

余りにレベルが高すぎてステキすぎる極意上級の各内容を、最高のメソッドにターゲットを絞り込んでタ〜ツプリ半年をかけて、分かりすぎるほど身につくまで指導してくれる「徹底習錬会」です!とにかく師範は超優しく丁寧に凄まじくすごいでくれま〜す!!

2024年はE「ベスト・振子体・重・アーダー」、F「肩包体とスライサー」の超絶鍛錬です!!!どんななんなる〜〜〜んかつ、お楽しみに。