

身体意識上級道場 ※

道場 19 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及中。

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センタートレーニング道場!!!

2025年は身体とボールの基本的な関係性の開発に焦点をあてて、鍛えに鍛えていきます。CSLBY(センターシングルレッグボールゆる)、両足でボールを挟んで軸を通していくIBC(内球軸ゆる法)等からじっくり、徹底的にいろはの「い」からはじめていきますので、**サッカーボールやボール全般を扱う経験が少ない方、この道場に初めて入ってトレーニングしてみたいという方にとってうってつけの年**になるでしょう。

それと同時に、**本道場経験者、サッカーなど球技経験者にとっても**本当に深いトレーニングができ、それにより鍛えられた能力が各所に波及していくことがわかる、つまり**いろはの「い」が何と凄まじいんだ!ということが分かる年**になるでしょう。ぜひ一緒に、楽しく取り組みましょう *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 19 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。

超本格リアスクワットの深化・進化に明け暮れた2024年、そして数か月ごとに入れ替わる「重点ゆる筋トレ」で目どころか身体中からサビとウロコが落ちまくりの2024年はいかがでしたか?皆さんそれぞれに大きな成果を得られていることと思います。

2025年はいよいよ「リアスクワットジャンプ」に入っていきます。ジャンプに入るとリアスクワットの一番大事な本質力が損壊してしまう、それが人間のサガですが、2024年前半にバッククロスボックスクランチ(BCBC)、後半よりピアース=刺通緩解法を導入していたのは、まさにそのサガを克服するための周到なる作戦だったのです。いざ!ラフ(雑)な意識と動きに陥ることなく、ジャンプに到る過程にレフ(精緻)に丁寧に取り組んでいきましょう。

そして重点ゆる筋トレも益々楽しく面白く、どの筋トレもBCBCもピアースやリアスクワットとしっかり噛み合い、妙味がグググッと増してきて、そこがまさに鍛錬のしどころになっていくでしょう。ぜひゆるんでご参加ください。

ゆる体操能力開発上級道場 ※

道場 21 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。

足パタ、それはほとんどない可能性を秘めています。スタートは「サーツ」と粉を撒く手使いに含まれる一面手法の分析&トレーニングからの四肢同調性による足パタ展開に始まり、2月以降は横方向へのゆるでやっていると脊椎揺揺法となり魚クネの方向へ展開していきますし、軸乗芯法を使っていくとまた異なる展開が、いっぽう体幹の格定を加えていくと、側軸・側体が生まれ足と側体が一本につながり、そう、割脊の方向へ展開していきます。

さらに、裏転子系、内転筋軸系という方向もあります。2025年はこうした連関構造をおさえ理解していきながらさらにトレーニングを楽しんでいただきます。

足パタでここまで面白いことをするのだったら、やはりあの体操・・・足モジでも、同じようにやりたいですよ!はい、2025年中盤には是非とも取り組みましょう!その後は呼吸法系の内臓に関わるメソッドにも展開していく計画です。

さあ、汲めども尽きぬゆる体操の旅、ますます面白くなります。この道場が初めての方もぜひご参加ください!!!

スーパーウォーク歩道上級道場 ※

道場 9 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。

2025年は、24年にモーター軸とリード軸に奥深く高品質なクオリティと実用効果をもたらした"中空中径美銀軸"に、溶粘歩動法の新展開を加え、さらに楽しくスリルたっぷりに進めていきます。

そしてついに「鍊足軸(ねり軸)」鍛錬に進みます。室町時代を中心とした武術が高度に発達した時代には、このねり軸が(その概念も)すでに存在し能などの文化にも影響を与えていました。鍊足軸は実に素晴らしいトレーニング法で、定位置に立ったまま足を鍊り、脚を鍊り、軸を鍊り、人を鍊り、その上で腕の振りを統合させながら足を鍊り、軸を鍊り、腕を鍊り、人を鍊り・・・という風に鍊っていくものです。

この面白く、ビックリするほどの効果を生み出す方法をモーター軸の合間に入れていきます。

また、実に多くの方からフォアフット軸とヒール軸の連関構造トレーニングを繰り返して欲しい!というご要望をいただいていますので、これもバッチリやっていきます。

2025年も面白くて上達しまくりの1年になりますよ!ぜひ挑戦してください!