

新作
2021夏

脊椎割体法(割脊) 中級



立位側面切法・壁角切法・二面前後法

『背骨本』が出ましたでしょう。この書籍の中で、背骨の椎骨中心線に体軸が一致し、全身体の重心線に垂軸が一致し、その上で垂軸と体軸が完全一致する「垂体完全一致」が人間存在の究極の在り方すなわち「大悟」であると、声(少しだけ)高らかに書いています。そしてその上で本書籍の最終章で、そう「割脊」こそ更なる「究極の奥義」であると、声(もう少し大きく)高らかに書いています。

あらためて「割脊」について語ると、そういうことになるのです。そしてその「割脊中級」第2弾は、そうっ、待ちに待った「立位っぱなしでの脊側割脊法」すなわち武術的に言うと「立割脊(りゅうかっせき)」ということになります!!!

名作
2020夏

ゆる筋トレIII ベースof下半身 初級



TS、SC、TCJの三大メソッド教科書版

専門用語等テロップつき

TS(テーブルサポート)スクワット、SC(サイドセンター)スクワット、TCJ(トリプルセンタージャパニーズ)スクワットの三大メソッドを、創始者自らの徹底実技で攻め続けながら、どのメソッドも史上最も正確にして具体的詳細な情報満載の作品に仕上げてしまいました。TSでは最もキツイ「仙骨反り系」での両脚の力のラインの具体的指導が、SCでは転子ウナ・足センターと側面形成の指導が、TCJでは一面手法で多様に展開・駆動するTC(トリプルセンター)の指導が、ビギナーにとってもエキスパートにとっても美味し過ぎる出来です。

新作
2021夏

スーパーウォーク歩道 初級



姿勢軸A3とパワー系推進力操作法の基礎

専門用語等テロップつき

7月下旬刊行予定のアスリートのトレーニング革命を目的としたベースボール・マガジン社刊の「歩道本」に対し、身体的存在である人間なら誰しも取り組んで良い、身体行法としての「歩道」を深く豊かに実践哲学する秘伝誌連載の『歩道入門』は、クッキリと別の領域を形成する書籍化へ向けて、毎月5,000字ペースで驚進を続けています。

こんなことになるのも「歩道」の内容が余りにも広く深いからですが、どちらの方向にしても根本は「歩道初級基本法14ヶ条」にあります。その内容をコンパクトにして網羅的にお届けするのが2020年冬の「歩道初級(テーマ:姿勢軸A1・2とリード軸・ドライブ軸・モーター軸・フォアフット軸の基礎)」と今回21年夏の「歩道初級(テーマ:姿勢軸A3とパワー系推進力操作法の基礎)」です。

名作
2020夏

細胞正常力アップ総合講座 初級



細胞とは何かに答える科学・哲学・身体技法の

三位一体教科書版

専門用語等テロップつき

「細胞とは何か?」という根本問題に対し、科学的認識と哲学的認識と身体技法の認識の三方向から、生きる現実として「最適解」を導き出していくというのが、この講座の目的です。

この講座も初公開以来10年、開講回数48回に達し、まさに三位一体の認識努力の積み重ねにより、多大な成果を蓄積してきました。今やこの講座の常連たちは、主体者としての「自分のゆる」が上達するには「細胞たちのゆる」の実現こそがその根本の成否をにぎることを、生きる現実として分かるようになってきています。2020年6月9日に刊行した『高岡式 超最強の疲労回復法』の「はじめに」で初公開した概念Cell Looseningです。人類史上稀有のボルトの9秒58のごとき瞬間にしか成立し得ない奇跡のCLが、科学的、哲学的、身体技法的な絶妙なバランスの統合成果として、誰にも計画的に算出するがごとく、産出可能となったのです。今回の作品では、映像解説と実演実技指導の織り込み作業の妙味を駆使して、中級以上に困難な、教科書的基礎情報解説とミラクルな身体技法指導の共存共在に、是非とも成功したい、と思います!!!

【CAS Waterシートについて】

シートの制度について重要なお知らせがあります。詳しくは別紙「CAS Waterシート制度終了のお知らせ」をご確認ください。

DVDの収録時間・講師・アシスタントについて

DVD収録時間………1講座あたりおおむね1時間20分～2時間となっています(超最強疲労回復法のみ例外)。

集中講座の生講座(=会場開催時)での指導時間は3時間(高岡指導時間)でしたが、DVDでは上記の収録時間となっています。これは、貸出期間中約45日の間何度も繰り返し視聴されることを前提としているため同じ方法を伝える場合でも生講座と比較しよほど深く的確かつ洗練した表現を用いて指導していること、およびご参加者同士のチェックや繰り返しのトレーニング時間が含まれないこと等が理由です。受講された方々からは講座参加される場合に比して同等以上の学習効果がある、好きなどころで停止して何度でも納得いくまでトレーニングできる等、多くの点でご好評をいただいています。

講師・アシスタント……高岡英夫が講師として全時間指導を行います。

それに加えて講座により1～2名のアシスタントも映像中に登場します。アシスタントが登場することにより、メソッドの内容と効果への理解がさらに進み、高岡英夫との比較観察によりトレーニング効果をさらに上げる機会とすることができます。