

【オンライン開催】2022 年秋期集中講座で

やってみよう！

2022 年秋期集中講座 受付期間：

10月1日(土)0時00分～10月9日(日)23時59分まで

スーパーウォーク 歩道



【2022 年秋期集中講座で開催】

スーパーウォーク歩道進化論入門

人類はいかにして二足歩行にたどりついたか？

高岡英夫の「講義+実技」超合体指導で、四足動物から人間への進化を体験し、「理想の歩き」探求の扉を開こう！

- ・四足脱力統一体ができると、二足も良くなる！
- ・歩きをおぼえた赤ちゃんの、歩きの発達段階を追体験する！
- ・「直立軸」と「移動軸」だけでは人は人にならない！
- どうしても必要な「作動軸」発生のメカニズムとは！

歩きについて、ここまで深く解明した世界最先端の指導が、
やさしく学べる超おもしろ【新作】講座！

内容

I. 四足直立二足進化法（垂体直交から垂体一致へ）

1. 環境センター法 / 2. 両腕水平直角変換→四足脱力統一 / 3. 四足腕緩重垂→四足軸芯歩行 / 4. 四足地芯乗立法→直立二足脱力統一

II. 直立軸そして移動軸へ

1. 環境センター法、垂体一致軸 / 2. 足底面内移動・軸稲穂振運動（被風動）

III. 移動軸

1. 軸傾斜運動→軸傾斜移動 / 2. リード軸 / 3. 腕脚脱力、受動運動

IV. 作動軸

1. 軸垂直運動 / 2. 両前後足面内での軸垂直運動 / 3. 姿勢軸、ドライブ軸、モーター軸など歩道基本技法への展開について実技解説

V. まとめの解説

高岡英夫の
四足歩行、
初公開！！



高岡英夫の歩き

歩道の「人類理想の歩き」は、15年以上前のこの写真の中ですでに完成していた

＜常設講座として常時開催中＞

スーパーウォーク歩道Ⅰ 初級

人類最善にして、最高、最多のセンタートレーニングが装備されている歩道に、モーター軸とフォアフット軸が加わり、猛獣腕振法と合わせていよいよ威力を発揮しています！ 優しく易しく楽しくウォーキングで学べる、歩道初級映像講座をぜひご受講ください。

姿勢軸 腕振り
地芯乗り リード軸
ドライブ軸 モーター軸
フォアフット軸

・2020 年 4 月公開の【名作】講座です

【2022 年秋期集中講座で開催】

スーパーウォーク歩道Ⅱ 初級

スーパーウォーク歩道初級の根幹課題である 5 大軸（姿勢軸、リード軸、ドライブ軸、モーター軸、フォアフット軸）の全指導を行っています。

理想の歩き＝人類最終形の歩きに向けてのベストオブベストの回答を示すのが、私（高岡英夫）の責務です！

環境センター法
姿勢軸 リード軸 ドライブ軸
モーター軸 フォアフット軸
肩支振り 転子振り

・2020 年 12 月公開の【名作】講座です

【2022 年秋期集中講座で開催】

スーパーウォーク歩道Ⅲ 初級

肩支・転子を支えに裏転子・肩甲から溢れる前進力！動きは乱れず一線にまとまる！これが歩道で鍛える「軸」なんだ！！
広く深い内容を持つ「歩道基本法初級 14 ケ条」の中から、推進力系の課目を中心に行います。

楽しいですよ！ぜひご受講を！

姿勢軸 A3 とパワー系推進力操作法の基礎：姿勢軸 A1・A2・A3
肩支振り 転子振り
裏転子推進力 肩甲推進力

・2021 年 7 月公開の【名作】講座です

※今後「スーパーウォーク歩道 中級講座」を常設講座として開催予定です！

※全て「究極の身体・脳・呼吸・健康をつくる高度運動科学トレーニング動画サイト」にて開催する講座です。

本パンフレット掲載の文章・図面・写真等の全ての情報には運動科学総合研究所の著作権が成立しています。当研究所の許諾なく本パンフレット掲載情報を転載・複製・模倣・映像化・音声化及びデジタルデータ化することは法律により禁じられています。©2022 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所