

高岡英夫の書籍案内

※全国の書店、インターネット書店でお買い求めいただけます（運動総研での取り扱いはございませんのでご了承ください）。



肩甲骨が回れば、アスリートの才能が爆発的に開花する！

高岡英夫著 カンゼン刊 1,980円(税込) ＊電子書籍あり

肩甲骨と肋骨が生み出す超絶なキレとパワーで、パフォーマンスを最大限に高める！

目次	序章	「立甲」ができれば、その先に「回甲」がある
	第1章	「回甲」はすべてのパフォーマンスを圧倒的に高める
	第2章	「回甲」には4種類ある
	第3章	ベストの基盤となる理論とメソッド
	第4章	回甲①「サイクル」の方法と働き
	第5章	回甲②「ローター」の方法と働き
	第6章	回甲③「パルト」の方法と働き

2025年
4月16日刊

- トップアスリートの身体動作を高岡理論で説明！
- 「サイクル」「ローター」「パルト」「スクリュー」4つの回甲が肋骨の動きを導く

2018年、立甲をテーマにした『肩甲骨が立てば、パフォーマンスは上がる！』の出版しました。それから7年を経て、立甲の奥にあるさらに深いメカニズムを発表する時代が訪れた。それこそが上半身の運動を最強・最大化させていく装置「回甲」です。

＊本書に掲載しきれなかった「第7章」と「終章」を【高岡英夫の天才情報書店】に無料公開しています（④ページ参照）。

スマホねこ背・パソコン腰痛は自力で治せる！コリや疲れを解消して快適生活！！



高岡式 背骨1分ゆる体操

スマホねこ背 パソコン腰痛を1発改善！

高岡英夫著 小学館刊
1,540円(税込)
＊電子書籍あり

2024年
7月10日刊

だれでもできるたった1分間の「ゆる体操」で体をゆるめて、体の不調をスッキリ改善！

スマホやパソコンを使う現代人の悩み＝「スマホねこ背」「パソコン腰痛」への対策は「背骨」のゆる体操が最も有効です。

脳疲労を取り、姿勢を改善、筋肉の硬縮を取り、心の解放もできる画期的な体操法＝ゆる体操の開発者、高岡英夫が教える、超簡単で効果抜群の方法です。あなたも一緒にゆる体操をはじめましょう。

筋肉が固く強張る従来の方法から、ポテンシャルを100%引き出す「レフ筋トレ」へ



レフ筋トレ 最高に動ける体をつくる

高岡英夫著 講談社刊
2,200円(税込)
＊電子書籍あり

2024年
4月4日刊

レフ筋トレでしなやかで若々しい身体・健康・高能力を獲得できる！！

従来の筋トレは確かに筋肉を太くする。だが、力みかえてガチガチの筋肉は身体の滑らかな動きを妨げ、精神の自由な働きすら阻害する。

人生のパフォーマンスを向上させるのに必要なのは、「トロトロにゆるみきった、マシュマロのような筋肉」だ！そんな柔らかい筋肉を手に入れられる独自のトレーニング「レフ筋トレ」を公開！