

歩道=歩きを利用して身体意識・身体能力を鍛える総合トレーニング体系



脳と身体を歩きで鍛える 毎日をコンプリートに楽しむマルチ ウォーク「歩道」入門

高岡英夫著 さくら舎刊
2,200円(税込)
*電子書籍あり

人間にとてほぼすべての全身運動
の原型である「歩き」にメスを入れる

最も多く繰り返し、必要不可欠な移動法である歩きを基
に開発した「歩道」—その全貌が明かされる。

優れた脳と美しい身体の動きをつくる「姿勢軸」や疲労を
軽減・解消しながら超高速で歩ける「リード軸」など、目的に
応じた軸をつくることで、能力も健康も飛躍的に強化! あなた
の中に眠る素晴らしい能力を開化させよう。

誰でもいつでもゾーントレーニングができる、
圧倒的な究極の脳と身体づくりのバイブル



スポーツ・ ルースニング入門

高岡英夫著 ベースボール・マガジン社刊
2,200円(税込)

メンタルと身体の双方をゾーンに導く
最善かつ最大効率の方法

スポーツ選手から芸術家、一般人
まで1万人以上の実践により、有効性を実証できた体系的な体操法。それがルースニングメソッド。

身体のパートごとにルースニングさせる方法を綿密丁寧
に徹底解説。毎日1時間以上取り組めば、メンタル、フィジカル、
スキルの劇的向上があなたのものに!

すべては呼吸法で解決できる! 目的別84の
呼吸法を一挙公開!! 呼吸の達人を目指せ!!!



高岡英夫の「総合呼吸法」 呼吸五輪書

高岡英夫著 BABジャパン刊
2,200円(税込)
*電子書籍あり

呼吸法のみを300ページ超丸々一
冊で語り尽くす、前代未聞の決定版!!

呼吸をしない人はいない。呼吸を
使って人の能力・可能性を高めるはずの呼吸法が、これほど
未開発のままで良い訳はない!

多様な呼吸法のメカニズムを解明、原理原則と方法論を
徹底的に見直し、創始された空前絶後のメソッドが総合呼
吸法である。呼吸法なら、この一冊でコンプリート。

内転筋軸の優劣の差が、アスリートの結果を
左右する!



内転筋軸トレーニングで、 パフォーマンスが上がる!

高岡英夫著 カンゼン刊
1,980円(税込)
*電子書籍あり

秘策・帝王“猛獣スクワット”でアスリ
ートの能力を一気に解き放つ!

一流アスリートは「内転筋軸」を鍛えることで最高のパフ
オーマンスを発揮している。

ルースニングした(ゆるんで組織分化が進んだ)身体の各
パーツをまとめ上げる超重要「内転筋軸」の動きを、高岡英夫
がパフォーマンスに沿って詳細解説&徹底実技指導! 今
日から取り組める効果的トレーニング法、満載!!

空前のアスリート武蔵! これまで誰もなしえな
かった強さの秘密を解明! 驚きの身体づかい



発見! 武蔵の極意 五輪書は物理学の天才が書いた!

高岡英夫著 さくら舎刊
2,200円(税込)
*電子書籍あり

人類史上稀有な一冊「五輪書」を完全
解明。武蔵像革命の本!

六十余度の生命がけの戦いに全勝
した武蔵の強さの秘密は、最先端のスポーツ科学も及ばぬ
流体力学的「発想」と現象学的「認識」で自らの精神・身体・
武技・戦闘を解明したことだ! 著者の徹底科学解析により、
武蔵が「五輪書」で遺した、現代人が生きるための身心の
「最適解」が、いま、明らかに!

*「宮本武蔵はなぜ強かったのか?」(講談社刊)の加筆・再編集版

自身の潜在能力(ポテンシャル)を一気に引き
上げる究極奥義



背骨が通れば、 パフォーマンスが上がる!

高岡英夫著 カンゼン刊
1,980円(税込)
*電子書籍あり

26個の背骨一つひとつの自由度を
高めて、軸を形成し、肩甲骨と股関節を
“脊椎連動”させる!!

背骨が通ることで、アスリートとして至高の本質力が整う!

「始原にして究極の骨格=背骨」の秘密を明らかにする歴
史的著作。背骨と「最根底にして最枢要の身体意識=セン
ター」の関係が白日のもとに曝される。高岡英夫が放つ、究
極の難問=「背骨」解明の書。