

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



脳と身体を歩きて鍛える 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

人間にとっ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。

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ォ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」の働きを、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！！

誰でもいつでもゾ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。

身体のパーツ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！

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

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。

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。