

ピッチ全体も背後も見通す技術！世界トップを目指す選手・指導者必携の一冊！！



## サッカー球軸トレーニング

高岡英夫, 松井浩 共著 世界文化社刊  
1,760円(税込)  
＊電子書籍あり

まるで足とボールが糸でつながっているようなプレーができる！！

球軸ができれば、プレーの判断と動きが段違いに凄くなる。ボールと自分との関係性を強化する「球軸を鍛えるトレーニング」。

本書初公開となる「ビュー軸」「モーター軸」をはじめ、計54点のトレーニングを紹介。日本サッカー界に革命を起こす衝撃の一冊！

脳が正しく股関節の位置をわかれば、ハイパフォーマンスを発揮できる身体に変わる



## キレッキレ股関節でパフォーマンスは上がる！

高岡英夫著 カンゼン刊  
1,870円(税込)  
＊電子書籍あり

股関節を三次元に使いこなすことが、超一流選手への最短距離

世界のトップアスリートだけが持つ、カミソリのような切れ味鋭い股関節＝“キレッキレ股関節”

初公開となる「股関節脳」理論に基づき、人体で最も鈍い股関節をキレッキレにする画期的なトレーニング法を計56点紹介。本書のトレーニング法で股関節を“キレッキレ”に開発すれば、あなたの動きは圧倒的に進化する。

肩甲骨を自由自在に操れる者こそスポーツを制す！スピード・パワーが爆発的にアップ！



## 肩甲骨が立てば、パフォーマンスは上がる！

高岡英夫著 カンゼン刊  
1,870円(税込)  
＊電子書籍あり

眠っていた潜在能力を引き出し、ハイパフォーマンスを発揮できる身体に変わる

パフォーマンス向上を目指すアスリートなら誰でもが切望する肩甲骨のメカニズムに関する最先端情報が満載。

「歩力・走力」「投力」「打力」「蹴力」など、あらゆる身体能力を高める立甲(＝肩甲骨をたてる)トレーニングで身体の野生を取り戻し、肩甲骨が本来持っているパワーを開放せよ！

身体には希望がある！人間の身体はどこまで高められるのか？



## 究極の身体 文庫版

高岡英夫著 講談社+α文庫刊  
968円(税込)

人間はカラダという輝く宝をもっている。動物としてのすばらしいカラダが埋もれている！目がさめるカラダの謎とき！

高岡英夫の「身体資源論」と「運動進化論」の両者が本書を舞台に結晶化し、身体の奥深い本質を明らかにする。

四足動物や魚類の運動を具現化し、機能として発現させる究極の身体とは何か？

＊高岡身体運動理論の記念碑的名著を文庫化。

## オススメ「ゆる体操」のご紹介

### 寝ゆる黄金の3点セット

効能：腰痛・不眠・疲労の改善、足腰のだるさ・むくみ・冷えの解消、美脚、ダイエット、転倒予防、大腰筋・センターの強化ほか



#### 1 腰モゾ(腰モゾモゾ体操)

あお向けになり、両ひざを立て、両手・両足を軽く開き、力を抜く。その状態で「モゾモゾ」と声に出しながら、腰を床にかかるところにつけるようにして左右にユッタリと動かし、ときほぐれるようにゆるめる。

#### 2 膝コゾ(ふくらはぎ膝コゾコゾ体操)

あお向けになり、両ひざを立てる。左ひざに右脚のふくらはぎをのせ、力を抜く。ふくらはぎの痛気持がいい場所をさがしながら、「コゾコゾ」と声に出しながら、ふくらはぎがときほぐれるように前後にユッタリと動かす。左右の足を入れ替えて同様に行う。



Nidoさん



#### 3 すねブラ(すねブラブラ体操)

あお向けになり、両ひざを立て、力を抜く。左脚のひざよりやや太もも寄りに右脚をかける。「ブラブラ」と声に出しながら、右脚のひざから下を上下にユッタリとゆらす。左右の足を入れ替えて同様に行う。

「寝ゆる黄金の3点セット」についてもっとお知りになりたい方は、こちらの書籍がおすすめです。  
スマホねこ背・パソコン腰痛を一発改善！  
高岡式 背骨1分ゆる体操  
高岡英夫 著 (小学館)

