

～映像や音声で実技が学べます～ ゆる体操DVDのご紹介



2009年版 指導者用ゆる体操DVD 2枚組

ゆる体操指導員資格試験公式教材DVD
パーツ体操数：計104体操

9,000円（税込）DVD約177分
ISBN：978-4-901904-40-7
ゆる体操実演：高岡英夫

「2006年版指導者用ゆる体操DVD（75パーツ）」と「2009年版指導者用ゆる体操DVD（29パーツ）」をセットにしたDVD2枚組セット。

☆ 本DVDはゆる体操の指導者を目指す方向けの教材用映像作品です。画面が暗い箇所があるなど、一般の方の視聴用にはおすすりできませんのでご注意ください。

ゆる体操のメカニズム第一・第二・第三教程 三巻セット

なぜ、ゆる体操にはこれほどの力があるのか？

創始者 高岡英夫による
実技解説も収録！



三巻セット

9,000円（税込）DVD約685分
ISBN：978-4-901904-38-4

一巻ずつご注文の場合は、☒

第一教程5,000円（税込）DVD約225分

ISBN：978-4-901904-35-3

第二教程5,000円（税込）DVD約220分

ISBN：978-4-901904-36-0

第三教程5,000円（税込）DVD約240分

ISBN：978-4-901904-37-7

※第一・第二・第三教程を一巻ずつご注文されても9,000円にはなりません。三巻合わせてご購入いただく場合は、必ず「ゆる体操のメカニズム第一・第二・第三教程 三巻セット」をご注文ください。☒☒

※本DVDは公開講座の記録映像を編集したものです。映像の一部に場面転換の不自然な箇所や音声の聞き取りにくい箇所があります。あらかじめご了承下さいますよう、お願いいたします。

講義・監修：高岡英夫☒☒

あの、開発者高岡英夫自身によるゆる体操のメカニズムを根本から解き明かす講義「ゆる体操のメカニズム」がついにDVD化。ゆる体操指導員資格試験の受験資格を得るための必修教材DVDです。☒

第一教程「ゆる体操の原理」（森羅万象の本質は運動である、運動進化論、細胞のコスト理論etc.）／第二教程「ゆる体操の身体文化への応用」（疲労しにくい身体と心、メンタルコントロール、身体意識の構造etc.）／第三教程「ゆる体操の仕事・実生活・保健医療への応用」（ゆる体操とコスト理論、病気・障害とゆる、天・地・人のメカニズムetc.）



武術の極意応用 ゆるスキー革命

3,000円（税込）DVD約33分
ISBN978-4-901904-31-0
監修・指導：高岡英夫

全日本デモンストレーターがスキー歴23日の武術家に
追いつけなかったあの「奇跡の滑り」衝撃の一般公開！

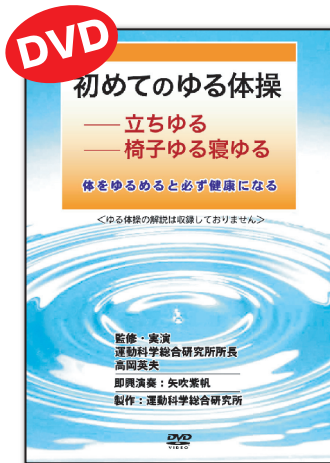
◆基礎編

- 第一教程 ゆるゆる滑り
- 第二教程 軸タン滑り
- 第三教程 骨で雪面を感じる
- 第四教程 骨の動きでターンする
- 第五教程 ターン動作で骨をさらにゆるめる

◆完成編

- ◆実践編 立ち方／スケータン／リフト乗り場／リフト降り場

☆ 武術の極意「ゆる」の解説、超快適高速レータンの実演、五段階の雪上ゆるスキートレーニング法の実技指導が収録されています。



初めてのゆる体操 パーツ体操数:25

初めてのゆる体操に触れる方に最適なDVDです。
やさしく取り組める体操を選んで収録。

- 立ちゆる(立って行うゆる体操)
……15パーツ
 - 椅子ゆる(椅子に座って行うゆる体操)
……3パーツ
 - 息ゆる(呼吸法を利用したゆる体操)
……3パーツ
 - 寝ゆる(寝転がった姿勢で行うゆる体操)
……4パーツ
- やさしい音楽(BGM)がついています。

「寝ゆる黄金の3点セット」も入っています。

3,000円(税込)DVD約35分
ISBN978-4-901904-34-6

ゆる体操実演:高岡英夫

収録パーツ体操

- 【立ちゆる】手首ブラブラ体操/肘クルン体操/
上腕ジョウワーン体操/肩ユッタリ回し体操/肩ユッサユッサ体操/
肩こりギュードサー体操/目クルクル体操/肩甲骨モゾモゾ体操/
胸フワ背フワ体操/踵クルクル体操/腰クネクネ体操/
足パタパタ体操/足ネバネバ歩き/魚クネクネ体操/
いるかクネクネ体操
- 【椅子ゆる】腰モゾモゾ体操/太腿ユッタリ 開閉体操/
手首ブラブラ体操
- 【息ゆる】息ハートロトロ体操/股キュートロ
トロ体操/息スーハートロトロ体操
- 【寝ゆる】腰モゾモゾ体操/背中モゾモゾ体操/
すねブラブラ体操/ひざコソコソ体操



楽にできる 人生後半達人化計画第一章

- 【はじめに】約6分 語り:高岡英夫
「人生の後半を達人化しよう」
- 【実技編】約35分 パーツ体操数:21
※ゆる体操の実技映像です。「2006年版指導者
用ゆる体操DVD」等に収録されているものと
共通の映像を使用しています。
- 1 ふとんの上で達人の基礎力をつくる
- 2 息使いで達人の呼吸力を養成する
- 3 椅子を使って達人の脳と脊髄を養成する
- 4 達人の股関節を養成する
- 5 人間関係力を達人化する
- 6 達人の歩力を開発する
- 7 達人の気分転換力を養成する
- 8 壮大な達人の意識を養成する

2,800円(税込)DVD約43分
ISBN978-4-901904-33-9

ゆる体操実演:高岡英夫

左の1～8のテーマ別に、
下記のゆる体操が収録されています。

- 寝たまま脚スリスリ体操/ひざコソコソ体操/腰モゾモゾ体操/
すねブラブラ体操/太腿ユッタリ開閉体操/息ハートロトロ体操/
息スーハートロトロ体操/背もたれ首モゾモゾ体操/
背中モゾモゾ体操/腕ささえ腰モゾモゾ体操/
踵クルクル体操/肩こりギュードサー体操/
胸フワ背フワ体操/手スリスリ気持ちよく体操/足ネバネバ歩き/
手首ブラブラ体操/肩ユッタリ回し体操/
脇フワモゾモゾ体操/まといフワリ体操/
水平スーイスーイ体操/大地エッチラオッチラ体操

ゆる体操DVD ご購入方法

インターネットでご注文:

インターネット通販サイト「^{ショセン}書泉オンラインオーダー」でご購入いただけます。

<http://www.shosen.co.jp/shop/>

キーワードに「ゆる体操」と入力して検索して下さい。

ゆる体操

検索

電話注文をご希望の場合:

書店「^{ショセン}書泉グランデ」のB1F売場に電話でご注文ください。

電話:03-3295-0017

送料やお支払方法については直接お問い合わせください。

*書店「書泉グランデ」店頭(B1F)でも販売しております。

住所:東京都千代田区神田神保町1-3-2(地下鉄神保町駅A7出口より徒歩約1分)

営業時間:平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~20:00

電話:03-3295-0017

*運動総研コールセンターでは注文を承っておりませんのでご了承ください。