



内容紹介

小柄な老人が屈強な大男をいとも簡単に投げ飛ばす——一見不思議として思えない達人の技。しかしそれは、人体の構造を知り尽くした合理的な身体技術に基づいている。人間の秘めたる可能性を最大限に引き出す武術の神髄に科学の目で迫る。

序章 武術への招待—体の使い方を質的に変える

第1章 人体の構造を知り抜いた武術の動き

第2章 筋力は武術にどこまで必要か

第3章 武術の基本技—手首を制して全身を制する

第4章 肩の動きを意識する

第5章 パワーとスピードの源—体幹

第6章 達人の身のこなし—武術特有の歩法

第7章 奥義神秘を解明する

達人の“技”の秘密を徹底解明！

体を割る、膝を抜く、床を蹴るな、引くように突け……

体の使い方を質的に変える

小柄な老人が屈強な大男をいとも簡単に投げ飛ばす—— 一見不思議としか思えない達人の技。しかしそれは、人体の構造を知り尽くした合理的な身体技術に基づいている。人間の秘めたる可能性を最大限に引き出す武術の神髄に科学の目で迫る！