

武術専門誌  
『月刊秘伝』  
8月号 (7/14 発売予定)  
にて本書の関連  
記事掲載予定!

相手に作用する! 反応されない! 八光流柔術の動き方

簡単だけど  
ムズかしい?

# 「肩の力」を抜く! (仮)



あなたは本当にできているのか?  
「肩の力」さえ抜ければフシギと強い!  
“脱力”のやり方と使い方、教えます。

力を出すとき、つい力んでしまうのが人間の性だろう。しかし、筋肉に力を含めるより効率的で、絶大な力を“涼しい顔”のまま相手に作用できる方法がある。日常動作にも使え、生き方にまで通じる柔術の極意を、わかりやすく教える!

## CONTENTS (抜粋)

- ◎「帯に短し、たすきに長し」～脱力のバランス～
- ◎“腕”「腕を上げる」～肩肘は下ろす～
- ◎“足”「地に足をつける」～蹴らずに大地を踏みしめろ～
- ◎“力の先”「暖簾に腕押し」～手応えの無い力を目指して～
- ◎“分離と固定”「付かず離れず」～力に向かわず力から逃げず～
- ◎“呼吸”「息が通う身体」～呼吸と脱力の関係～

著者◎広沢 成山 Seizan Hiroswawa  
八光流柔術皆伝師範、鍼灸師、皇法指圧師。1970年生まれ。少林寺拳法、中国武術を学んだ後、1993年、八光流柔術に入門。1999年に八光流柔術師範、2000年に皆伝・基柱師範を取得。2009年、八光流柔術の稽古会をスタートさせ、2010年、千葉県の馬橋にて道場を開く。現在、「八光流柔術豊和会」を主宰し、千葉・東京・神奈川で指導している。

■著者：広沢成山 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：248頁 ■予価：本体 1,500円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135  
【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでの注文はこちらへ ☎ 0120-190-162 (書店様FAX用注文専用フリーダイヤル)  
E-mailでの注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

新刊申込書	書籍名	相手に作用する! 反応されない! 八光流柔術の動き方 簡単だけどもズかしい? 「肩の力」を抜く! (仮)	7月下旬 発売予定
	注文数	■著者：広沢成山 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：248頁 ■予価：本体 1,500円+税 冊 ISBN978-4-8142-0144-0 C2075 ¥1500E	
発行	発行	株式会社 <b>BAB</b> ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	