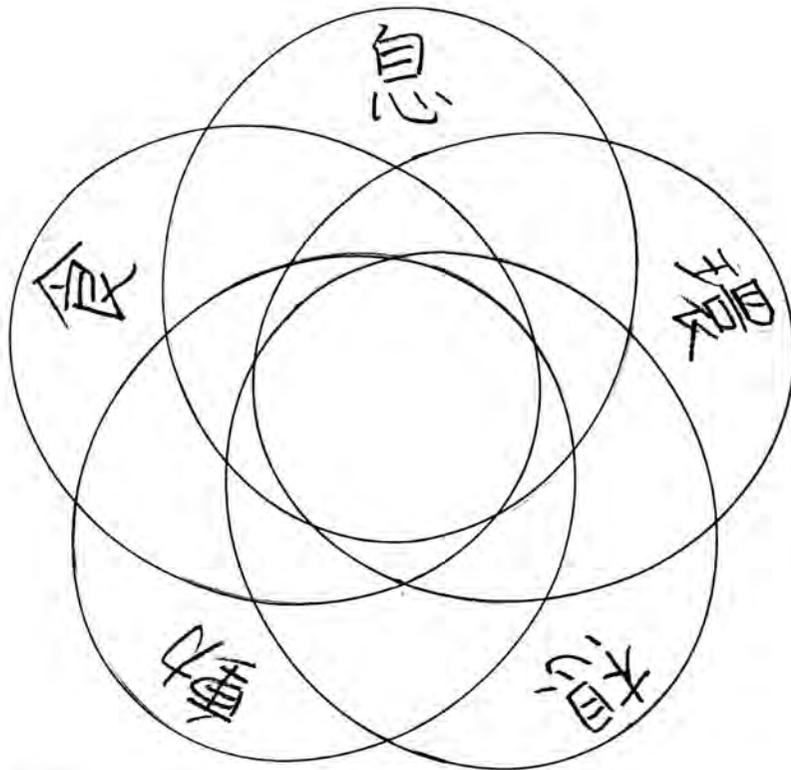


操太君の



# 自力そうたい塾

文・絵 石塚澄子



5つがお互いに影響しあう中で私たちは生きています。



# はじめに

---

●「操体法」とは仙台の医師、橋本敬三氏（1897～1993）が、心や身体のバランスをとる調整法を体系化したものです。

●私たちは自分で責任を持って行う営みが4つあります。

①息をすること。

②食すること。

③体を動かすこと。

何かを感じ、④想うこと。

この4つの営みと、そんな私たちをとりまく様々な

⑤環境、これらが調和しているとき、私たちは幸せな気持ちになります。

●「操体法」は、体の感覚に従って、心地よく動くことで調和をとりもどす方法です。

●体はしゃべることができません。YESかNOかは心地よいか、不快か、で教えてくれます。

●「心地よい動き」は「治る動き」なのです。

表題に「そうたい」とひらがなにしたのは「操体法」を知らない人が呼んだとき、頭内で自動変換して「体操」と間違われなためです。

# 体の大まかな歪みを調整しましょう。



①注  
側屈ではない

②注  
重心は常に  
土踏まず側

- ① 肩中より少し広めにタオルをつかんで息を吸う。
- ② 左足に重心 吐く息で左手でつかんでいるタオルを上
- ③ 心地よく伸びたところで吸って
- ④ 3、2、1 とタメをつくったら「フーッ」と吐いて脱力。

⑤注 体操ではないので  
左右全く同じに行なう必要  
はありません。



- ① 正面を向いて息を吸う。
- ② 左足に重心、吐く息で左うしろに体を向ける。
- ③ 心地良いところで息を吸って
- ④ 3、2、1、で吐いて脱力。

- まず立ってみて鏡を見ましょう。
- 両肩の高さはどうかかな？
  - 腰の高さはどうかかな？
  - 首もゆっくり左に右に倒してみても違和感あるかな？



- ① 予め息を吸って吐きながら左足に重心、頭の重さで右に垂れてゆきます。
- ② 心地良いところで吸って、
- ③ 3、2、1、で吐いて脱力。

④ タオルは手に巻きつけてゆるまないように。タオルも膝も背中もまっすぐにしてから行ないます。



- ① 予め息を吸って、吐きながら両肩をすくめていきます。
  - ② タオルがジャマしてたくさんすくめることはできませんが、これが「操体」なのです。心地良いところで吸います。
  - ③ 3、2、1、とタメをついて「フーッ」と吐いて脱力。
- 鏡を見てたしかめたり首も倒してみてもラクになったかな？

足首、<sup>ひざ</sup>膝、股関節は仲良しです。(足の3点セット)  
ひとつが調ってくると他の部分も楽になります。

- ① タオルのまん中あたりを両足の甲にあて、足うらぎを包むように。
- ② 足うらぎから甲側にもってきて交差
- ③ 両膝をできるだけ胸にひきつける。  
(痛くないように)

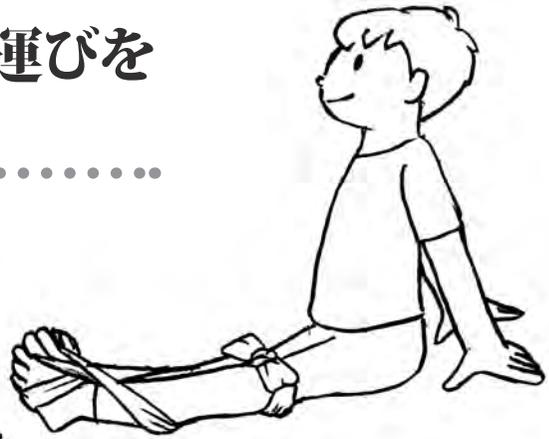


ここから自力そうたい法です

- ① つま先を上に向けて息を吸い
- ② 吐きながら両踵を前方へうき出し、両肘はうしろへひく。
- ③ 両膝と相談しながら心地良いところで吸って
- ④ 3、2、1で吐いて脱力。



# 両足の内側と外側の 歪みを調整して、足の運びを 軽やかにしましょう。



① タオルのまん中あたりを  
両足の甲にあて、足うらへ、

② 足うらでタオルを交差して

③ 足うらから親指と示指の間を  
とおし甲側へ

④ すねの上で交差、ふくらはぎの下へ

⑤ ふくらはぎの下で交差、膝の上へ出して結ぶ

- 予め息を吸って 1 吐く息で踵どうしを押しつけ合う。  
そのまま吸って吐いて脱力
- "     2 同じやり方で踵どうしが離れていく
- "     3 右つま先を上に向けて  
右踵と前方につま出す。
- "     4 同じやり方で左踵を  
前方につま出す

5 両脚を  
扇のように  
開こうとする。



\* 踵がつま出す分、上体もねじれくる

# 右にも左にも上体を気持ち良くねじれるかな？

① パンダ"坐り"になって、背すじを伸ばし、上体を右にねじったり左にねじったり。

② ゆっくり行なうことでどの角度でどの部分がふらいか(又は気持ち良いか)味わってみます。



## ここから自力そうたい法

① やりやすかったほうに少しねじって反対側の膝を曲げ、息を吸う

② 吐きながら

①足の小指側で床を押す。

②おと踵が床から浮き、

③膝も床から浮いてくる。

③ その膝を軽く押さえると

④ さらに上体がねじれてゆく。

④ 一番心地良いところで息を吸って

⑤ 3.2.1で吐いて脱力。



# 歩くとき膝が伸びのび、大腿であるけますか？

① 片足を横に軽く伸ばし  
つま先を上に向け

② 膝を足首のほうに向けて  
軽く手で押した状態をつくる

曲がった膝は  
チヨコチヨコ歩きで  
転びやすいヨ

## ここから自力ぞうたい法

予め息を吸って  
① 吐きながら膝を  
床から浮かせてくる。  
(痛くない範囲で)

② そのまま もう一度吸って  
3、2、1、で吐いて脱力。

★ 横に伸ばした足を正面に  
むてくる。

予め息を吸って  
① 吐きながら  
内ももと足うらで  
押し合いっこをする。

② そのまま もう一度吸って  
3、2、1、で吐いて脱力。



# 猫背は首の痛みや内蔵圧迫のもと。

① タオルの中央を足首の下にしく

② 両肘をL字型にして  
二の腕のまん中から  
タオルが出る。

ここから自力そうたい法

予め息を吸う

① 吐きながら  
胸を前に、両肘はうしろに。

② そのまま吸って  
3、2、1、で吐いて脱力。

アゴは少し上に  
向けるんだヨ



\*パンダ'坐り'でもOK

① タオルを肩甲骨にあてがい、

② 両肘がL字型、  
二の腕のまん中から  
タオルが出る。

自力そうたい法

息を吸って

① 吐きながら背中をうしろへ、両手は前へ。

② そのまま吸って、3、2、1、で吐いて脱力。

目はあへそを  
見るように



# 股関節がほぐれると、他の間接もほぐれてきます。

- ① 左脚は前に伸ばし  
右脚は立て膝  
(踵は腰のそば)

- ② そけい部の伸び具合を見るように膝を押してみる

- ③ 上体は自然に左を向いてくる



## ここから自力そうたい法

- ④ の体勢のまま息を吸って  
① 吐く息で、先程右手で  
追いやられた右膝が  
体に戻ろうとする

- ② 右手はそれをジャマする。

- ③ すると上体は自然に  
右にねじれてくる。⑤

- ④ 心地良いところで息を吸い、

- ⑤ 3、2、1、で吐く息と共に脱力。

★ 反対側も心地良さの範囲で行ないましょう。

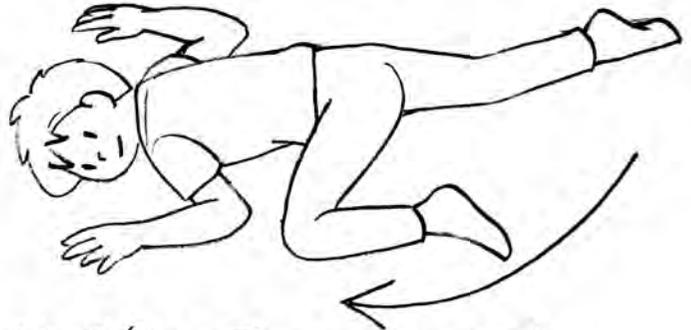


# カエル足で<sup>ひざ</sup>膝の引き上げがラクにできますか？

★ うつぶせになり右膝を上げたり下げたり、左膝も同じようにやってみて、上げやすいほうはどちらですか？

① 上げにくかったほうの膝を無理のない祈まで上げ、

② 同側の手、4本の指を股関節と床とのすき間に入れ、すき間の大きさを調べる。



(すき間が大きい程、その半身が歪んでいきます。)

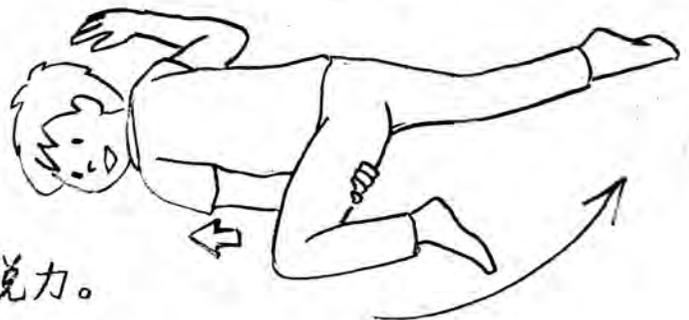
## 自力そうたい法

① その4本の指を内モモにひっかけ息を吸います。

② 吐きながら曲げた膝を元どおりまっすぐにしようとします。  
(4本の指が抵抗)

③ その体勢のまま息を吸い、3、2、1.で吐いて脱力。

やりやすいほうの膝はただ上げ下げしていいヨ



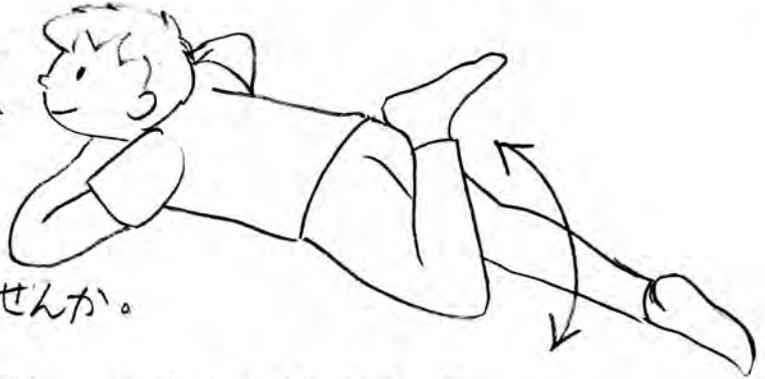
★ 3回程行ない、すき間を確認します。

# 踵でお尻がたたけますか？

太ももの前側が緊張していたり、うしろ側がゆるんでいると、これがやりにくい。足の運びもしっかりしません。

① 左脚、右脚を交互に尻たたきをしてみよう。

② たたけたとしても体のどこかに異和感はありませんか。



③ 異和感があったほう、又はたたけなかったほうの足の下にクッション又は座ぶとんを置きます。(厚みは様子を見ながら)

## 自力そうたい法

① 膝がラクに曲がる位にしてクッションにのせ、息を吸う。

② 吐きながら膝をゆっくり伸ばしてゆく。すると膝が床から浮いてくる。

③ 心地良いところで吸って

④ 3.2.1.で吐いて脱力。



(※両足いっぺんに行なうこともあります。)

# 両肩が内側にねじれていると猫背になりやすい。

(右肩だけ内側にねじれていると背骨は左にねじれます。)

★ねじれ度チェックしてみよう。



① 両肩を内ねじり  
(右手が上)  
指をからめて



② 胸のほうに  
ググッと  
もってくる



③ 指をからめたまま  
両腕を前に  
(左手もやってみる)

① 歪みのある腕を  
両膝で左右から  
しっかりはさみ、息を吸う。

自力そうたい法

② 吐きながら、手首、肘、肩の  
関節を内側にねじろう  
とする。(腕の3点セット)

③ 力は抜かずに  
息を吸って。

④ 3、2、1で  
吐いて脱力。



# 胸や背中をほぐすと、呼吸が深くなり、リラックスします。



胸の前で  
指をからめ  
ます。

① A

① 右手を下にして  
重心を左足に。

② 予め息を吸って  
吐きながら  
手首をさらに  
ねじっていくと、  
① 上体が右に傾く。  
② 左肩が上がる

吸って①に戻り  
吐いて②の動き  
(3回位くり返す)



② B

③ ↑

④

また①に戻り、  
① 右手を下にして  
重心を今度は右足に。

② 予め息を吸って  
吐きながら  
右肘をうしろに  
ひいていくと、

上にならしている手が  
ひっぱられて  
上体も右うしろへ  
向いていく。



③ C

吸って①に戻り  
吐いて③の動き  
(3回位くり返す)

反対側も心地良い  
角度で行なって下さい。

★手首の向きで肩の  
内外旋をつくって  
います。これらの  
動きは胸椎と連動  
しています。

だいたいこつ      だいようきん  
**腰と大腿骨を結ぶ大腰筋、よく伸び縮みますか？**



- ① つま先を上に向けて膝の内側に掌を当てて息を吸います。
- ② 吐きながらつま先を内側に倒そうとします。掌で抵抗。



- ③ 心地良いところで吸って
- ④ 3.2.1.で吐いて脱力。



- ① つま先は上に向け、膝の外側に掌を当てて、息を吸います。
- ② 吐きながら、つま先を外側に。掌で抵抗。

- ③、④は上記と同じに。



「上がりかかり座り」を続けていると「腰猫背になり」、首がコリます。

↓の方向に圧がかかり、そこに痛みが発生。



この体勢で、前方を見る為、頭を上げると首に力が入り、コリます。

寝た腰を起こす自力そうたい法

P7の(A)(B)も効果的だよ

- ① 後頭部で指をからめ、吸って吐きながら尾骨と両肘を床へ押しつける。(A)
- ② 吸ってゆるめて吐いて(A)を、数回くり返し。
- ③ 3、2、1、でタメて吐いて脱力
- ① 吐きながら、おへそを床へ両肘は顔をささむ。(あとは(A)と同じやり方で)



# 腕の動きは胸や背中中の筋肉と連動しています。

★ 肘を脇腹に軽くつけて、手をお腹側にもってきたり  
(肘の内転)

外側にもっていったり  
(肘の外転)

これらの動きをゆっくりと行なってみたとき、  
体のだよかに異和感はありませんか？



(肩の外旋)  
(肘の外転)



★ 同じようにして 手を前方につき出したり  
(肘の伸展)

うしろに引いてみたり  
(肘の屈曲)

力が入りにくかったり  
スムーズに動かなかったり  
しませんか？



# 自力で行なう為のタオルの使い方(掌くるみ)。

- 右側に異和感があると仮定して、
- ① タオル中央で掌をくるみ、親指側から手の甲へ、そして小指側から手の甲へ、2本の尾のほを二の腕外側へ。  
(掌くるみ)



★AⅡやBⅡの動作がやりにくい人は…

- ①のようにしてもう片方の手で抵抗しながらAⅠやBⅠの動きをします。呼吸法や脱力の方法はいつもの要領で…。

①の形

膝痛の人は足を伸ばしてやってネ



★AⅠやBⅠの動作がやりにくい人は…

- ②の形をとってもう片方の手で押さえてAⅡやBⅡの動きをします。

(足の動きがすでに抵抗になっています。)

②の形

# 自力で行なう為のタオルの使い方(手の甲くるみ)。

左側に異和感があると仮定して  
 ① タオル中央で手の甲をくるみ、  
 親指側から掌へ、そして  
 小指側から掌へ  
 タオル両端を二の腕外側へ  
 (手の甲くるみ)



\* 肘がうしろに  
 引きにくい人は...

- ① 手の甲くるみをし  
 タオルを背中から前  
 に出し、しっかり握る。
- ② 吐く息で肘を前方に  
 突き出そうとする。
- ③ ちょうどいいところで吸って
- ④ 3、2、1で吐いて脱力。



\* 肘が前に  
 突き出しにくい  
 人は...

- ① 手の甲くるみをし  
 タオルを体の前に  
 出し、しっかり握る。
- ② 吐きながら肘をうしろに  
 引こうとする。
- ③ ちょうどいいところで吸う。
- ④ 3、2、1とタメをつくり  
 フーッと吐いて脱力。

# 肘や肩周辺の連動はうまくいっていますか？

★ 手首と肘の力を抜いて肩を横から上に引き上げてみましょう。  
異和感(は)ありませんか？

★ たったこれだけの動きでも  
背中や胸、脇腹、首など  
色々な筋肉の連携プレイが  
うまくいってラクに動けるのです。



★ 引きあげにくい角度までいったら  
そこから行ないます。

① 膝を立ててガードをつくる。

② 肘をのせて息を吸う。

③ 吐きながらその肘で  
膝を下のほうに押しゆく。

④ ちょうどいいところでもう一度吸って

⑤ 3、2、1、で吐いて脱力。

〔立て膝が辛いときは  
テーブルやイスなど  
利用して工夫して  
みてください〕

(肩の外転)



うしろの手で床を押し  
背すじを伸ばして  
やってみよう

# パソコン姿勢やスマホの指酷使は「背中猫背」になりやすい。

★この状態が続くと  
心臓や肺に負担が  
かかります。

①図のように頭のうしろで  
指をからめて、  
体の前側をお餅の  
イメージで上に伸ばして  
みましょう。



②のように背骨を右にねじったり  
左にねじったり、

③のように右に倒したり、左に  
倒したり、(背骨をたわめる。)

やりやすいのはどちら側？



P5やP12の  
方法と合わせて  
行なうと  
さらに効果が  
上がります。



# 親指の酷使で<sup>とう</sup>橈骨筋がこわばり腕が内転してきます。

＊例えば左腕が内転すると肩から指骨に連動し、体は右にねじれてきます。すると首は右にねじれるけど左はねじりにくいから、となります。



よつんばいになり



右ふり向き、左ふり向きで「シッポ探し」を試みよう。やりやすいほうはどちらかな？

よつんばいで指先を向かい合わせ



① 吐く息で向きやすい方に向こうとる。  
(肘は曲げずに)  
(曲げてしまうと肩の内旋が保てない)

② 首や肩甲骨あたりが一番痛キモ4  
良いところで「タメ」をつくり  
息を吸い込む。

③ 3、2、1、でフーツと吐いて脱力。



