

## 総説

# 操体法の「基本的な考え方」と「実施手順」

—橋本敬三先生の著書から学ぶこと—

昇 寛<sup>1)</sup>

## 1. はじめに

本誌第1巻第1号において、「操体法とその理論 仮説—代替医療としてのパラダイム—」を掲載した。そこでは筆者がこれまでの先達諸氏の知見を元に代替医療としての操体法の効果について仮説を立てて検証した。

今回、前号の検証の基礎を支える操体法実施の「基本的な考え方」と「実施手順」について操体法創始者橋本敬三先生の著書の内容を引用し紹介した。また、記述の一部において実施上便宜的に運用するために筆者が加筆修正した部分も含めるので了承頂きたい。

## 2. 操体法とは

仙台の医師橋本敬三先生が、人の生き方として示した健康法であり、人生指針である。

生き方の自然法則として、〔1〕呼吸、〔2〕飲食、〔3〕精神活動、〔4〕体の動かし方、〔5〕環境の5つの法則に従った生き方を推奨する考え方である。

人の身体の健康は身体のバランスを整えることで獲得できるとしている。身体のバランスを整えると痛みや違和感、不快感等の解消に繋がる。人間に

とって痛みや違和感、不快感、攣れ（つれ）等の症状の無い方向への動きは、自然な動きと捉えその自然な動きに従って動けば楽になるという方法のことである。

## 3. 操体法の基本的考え方

操体法の基本的な考え方は、身体のバランスを整えることによって健康を獲得できるというものがある。不健康な状態（痛みや違和感、不快感、攣れ等の症状）では身体に歪みが発生する。その歪みを改善するためには、「快」の方向へ身体を動かすと良いとされる。「快」の方向へ身体を動かすことは、身体全体のバランスを整えることに繋がるという考え方である。「快」の方向への動きとは、痛みや違和感、不快感、攣れ（つれ）等の症状の無い方向への動きということである。反対に「不快」な方向とは、痛みや違和感、攣れ（つれ）等の症状のある方向を指す。

操体法の動きでは、「快の方向」と「不快の方向」の2つの方向の動きを基本としている。

## 4. 操法について

操体法での動き、動作のことを「操法」という。

1) 帝京科学大学 医療科学部 理学療法学科

受付日 2013年11月23日 受理日 2013年12月25日

「操体法」とは、生き方等を含めた一連の考え方全体のことを指すことが多く、操法とは、操体法の中の運動方法・運動技術を指す。操法は、自動運動でも他動運動でも、どちらでも可能である。その選択は、実施者が適宜決めればよい。

## 5. 操体法における身体運動の法則

操体法には3つの身体運動の法則がある。操法を実施するときには常に3つの法則を意識する必要がある。意識することで適正な操体法が実施できる。

### 1) 重心安定の法則

立位で身体の各部分を協調させて運動するとき、全身を安定させるための法則

- ①脇を軽く締める
- ②臍の下あたり（丹田）に意識をおく
- ③上肢は小指側に、下肢は母趾側に意識をおく
- ④足心を踏む

### 2) 重心移動の法則

身体を動かすとき、重心を上手く移動させて姿勢を安定させる法則

- ① 体幹を前屈するときは重心を後方に移動させ、後屈するときは重心を前方に移動させる。
- ② 体幹を伸張させるとき、伸張する側に重心を移動させる
- ③ 体幹を回旋させるとき、回旋する側に重心を移動させる

### 3) 連動の法則

身体的全運動系は中枢神経を介して連動装置になっているという法則

身体の一部を動かすと、必ず連動して身体の一部又は全身に対して動きが出現するという法則。身体の一部の運動に抵抗を加えると、さらに大きな動きが身体の他の部分に出現する

## 6. 原始感覚

### 1) 原始感覚

人が生来持っている感覚、感じる能力を操体法では原始感覚という。例えば、同じ姿勢が苦痛なので

その姿勢を換えたい、楽な気持ちになりたい、空腹なので食物を食べたい、背伸びをしたい、横になりたい、等々のように自然の動きや身体・精神上不合理的な状況等を感じ取ったり、変化したい、というような感覚のことを指す。

### 2) 生命力と自然治癒力

操体法では、操法を繰り返し練習し学習を重ねることでこの原始感覚を強化できるとしている。この原始感覚を高めて自然に逆らわない生活をすることで身体の歪みを調整して病める状態から健康な状態へと改善することができる。つまり、自己の持つ元々の生命力を高め、自然治癒力を向上させることができるとしている。

## 7. 操法のすすめ方と基本的手順

### (1) 動診

動診とは、身体を動かしながら症状を診断することである。操体法では、操法を実施する前にまず身体の状態を把握するために動診を行う。動診を行ってから操法を実施する。

試技者自身が頸部、体幹、四肢の各関節をあらゆる方向に動かしてみても「快」と「不快」の方向を確認することである。

操体法においては、最初の身体見立てとして動診は非常に重要である。動診なくして操法はない。

動診は操法の実施の後、効果判定にも実施する。動診は必要に応じて適宜実施する。

#### ① 自覚的動診

自覚的動診とは、試技者自身が身体各部の各関節を自動運動で動かしてみても「快」と「不快」の方向を自分自身で確認することである。

#### ② 他覚的動診

他動的動診とは、術者より他動的に身体各部の各関節を動かされても「快」、「不快」の方向を確認することである。

#### ③ 抗的動診

抵抗的動診とは、術者より抵抗をかけられながら身体各部の各関節を動かしてみても「快」

と「不快」の方向を確認することである。

※ 動診を行う時の注意

- 1) 身体状況を把握するためにゆっくり動かす。
- 2) 身体の部分と全体を同時に観察する。
- 3) 僅かな痛み、違和感、不快感、攣れ等も察知する。

(2) 操法の運動方向

1) 一般的操法の運動方向

操法の運動方向は、身体の各部・各関節における運動を最小単位とするが、実際の操法の運動では各部・各関節から運動が開始されることとなりその運動は身体全体へと繋がりながら運動し、複数の各部・各関節を複合的に運動させる運動となる。

操法の運動方向は、屈曲、伸展、側屈、回旋、伸張、短縮の運動方向が基本的な運動方向である。

「日本整形外科学会、日本リハビリテーション医学会（1995）による関節可動域表示ならびに測定法」に準ずるものではない。

概ね以下のような運動方向で運動する。

2) スパイラル運動方向

上記1)の一般的操法運動方向での筋伸張を増加させるためにスパイラル（らせん）運動を加えた運動方向のことである。操法では、運動の中でスパイラルな運動が連動して起こることがある。この運動は自然な連動運動として考えられる。

(3) 操法の運動域

操法の運動域の決定要素は「快」である。「快」の箇所までを運動域の基準とする。痛みや違和感、攣れ（つれ）等の症状の無い方向で且つ最も「快」である箇所までを運動域とする。

(4) 操法の運動スピード

操法の運動スピードは、「快」のスピードを基本とするが、概ねゆっくり、できるだけゆっくりとしたスピードが適切である。「快」の方向への運動をできるだけゆっくり確認しながら、また「快」を感受しながら運動する。操法では「快」

を感受することが最も重要である。

(5) 操法の呼吸法

操法での呼吸法の基本は、腹式呼吸である。運動の始まる前に腹部を膨らませて空気を含める。次に運動の開始と同時に吐き始める。吐き方は口をすぼめてゆっくり吐く。事前に動診で決定した「快」の箇所までの動きの間に順次70～80%程度まで吐くようにする。「快」の箇所では呼吸と運動を同時に停止し、「快」を数秒間～4.5秒間確認（感受）した後、適宜脱力する。その脱力時に同時に残りの20～30%の残気を吐き切る。

「快」の箇所呼吸と運動を停止した時、もし残気量が不足していたり無い場合には停止中に吸気を得ても構わない。

脱力して残気を吐ききった後は体動せず、その脱力した状態を数秒間～4.5秒間確認（感受）して心地よく静止する。この時の呼吸は自然で静かな呼吸をする。ここでも「快」を感受することが非常に重要である。

(6) 操法の誘導指示

1) 口頭誘導指示：

操法の口頭指示の基本は、事前の動診で得られた情報から「快」の方向へ、「快」のところまで動かすことを指示する。動診して確認した「快」の方向、「快」の箇所を目標にして動かす。「快」の箇所まで動かすことを指示するために、「一番心地よいところまで動かしましょう」や「気持ち良いところを探しながら動かしてみよう」等、試技者にとって快感を得られ、「快」への期待を促す様な誘導の言葉で指示することが重要である。

2) 用手接触誘導指示：

用手接触誘導指示の基本は、事前の動診で得られた情報から方向の誘導を行う。

強力な指示を与えるのではなく、試技者の動きに同調するような僅かな方向への用手接触誘導的指示を行う。

(7) 抵抗

事前の動診で確認した箇所まで誘導して、「快」の箇所まで到達すると、その箇所運動を停止す

る。その箇所を安定静止させるために術者は術者自身の手や下肢などを用いて試技者の動きを固定するような抵抗を与える。この時、動きに同調して呼吸も停止させる。この抵抗は「壁」のような固定でも良い。もし試技者が抵抗反力を欲するようであれば、反力を加えてもよい。

#### (8) 視線

操法の実施において試技者の視線は運動方向に同調させても良いし同調させなくても良い。四肢体幹回旋運動等の様に視線が必ずしも運動に同調しない場合もある。試技者にとって楽な方法で行なえばよい。

#### (9) 操法の姿勢

操法の姿勢の概念として、「人間は動く建物」という考え方が根底にある。その前提で姿勢を捉えている。このことは人間として本来的であり、動くことを前提として各姿勢を捉える。

## 8. まとめ

今回、橋本敬三先生の創始された操体法の「基本的な考え方」と「実施手順」を橋本先生の著書や研究諸氏の方々の著書から引用してまとめた。

操体法の基本的な考え方は多くの研究者・実践者で考えを同じくするところであるが、その手法や手順においてはそれぞれが独創性を持って取り組んでいるのが現状である。国内外で開催されている多くの研修会や講習会でもその独創性を学ぶこと

は出来る。今後、操体法の体系が解明され科学的根拠が確立することを切に願っている。

最後に、本稿の操体法の「基本的な考え方」と「実施手順」において問題点の指摘等を頂ければ幸いである。修正を加えてより良いものに仕上げたいと考えている。操体法の治療体系は発展途上にあると言える。多くの御教示を戴ければ幸いである。

## 参考文献・引用文献

- 1) 橋本敬三：万病を治せる妙療法 操体法, p.91, 農山漁村文化協会, 1988.
- 2) 橋本敬三：生体の歪みを正す, 橋本敬三論想集, 創元社, 2003.
- 3) 嘉陽春人：臨床家のための ダイアグラム操体法, エンタプライズ株式会社, 2004.
- 4) 須永隆夫：リハビリに生かす操体法, 農山漁村文化協会, 2005.
- 5) 奈良操体の会編：操体法基礎テキスト, 奈良操体の会, 2005.
- 6) 中村隆一他：基礎運動学第6版, 医歯薬出版, 2006.
- 7) 昇寛：操体法とその理論仮説—代替医療としてのパラダイム—, pp.1-7, 平成24年3月, 日本スポーツリハビリテーション学会誌, Vol.1, 2012.
- 8) 昇寛：姿勢・動作と立位バランスの関係について—疼痛, 不快感, 違和感からの回避動作の影響—, pp.9-14, 平成24年3月, 日本スポーツリハビリテーション学会誌, Vol.1, 2012.

---

●

**“A basic way of thinking” and “enforcement procedure”  
of the SOUTAI methods  
—From the books of Dr. KEIZO Hashimoto study—**

Hiroshi NOBORI<sup>1)</sup>

Abstract

In this magazine Vol.1 first, we placed the following. “The SOUTAI methods and the theory hypothesis —Paradigm as the alternative medicine—”. We hypothesized about the effect of the SOUTAI methods as the alternative medicine for the cause, and we inspected the knowledge of Senior researchers and clinicians. In this time, we introduced from a book of Dr. Keizo Hashimoto about “Basic way of thinking” and “Enforcement procedure”. In addition, we included the part which we corrected it to manage it in a part of the description conveniently and revised.

Key words: SOUTAI, basic way, enforcement procedure

---

1) Dept of Physical Therapy, TEIKYO University of Science, Japan