

身体調整と武技との関係性を「操体法」に学ぶ

# 操体法で身に付ける 身体の声を聴く方法

操体バランス協会 会長  
合気道唯心会  
大阪本部本部長 十段

## 岡嶋邦士

昭和初期、仙台の外科医師、橋本敬三氏  
によって考案された「操体法」。身体の自  
然な反応を元に「動きやすい方へ動かす」  
ことで不調を改善するその方法論には、  
「あらゆる身体活動における『レベルアッ  
プへの力ギ』が秘められている」と、操体バ  
ランス協会の岡嶋会長は語る。  
今回は、操体法によって得られる「自分の  
身体の声を聴く」ことと、武道の技との関  
連性について明かしていただいた。

監修◎岡嶋邦士  
取材協力◎操体バランス協会  
文◎本誌編集部

岡嶋 邦士 Okajima Kunio

1956年大阪府生まれ。合気道唯心会大阪本部本部長十段。操体バランス協会会長。

昭和51年、心身統一合気道大阪支部に入会した時に、橋本敬三氏の書籍と出会う。昭和62年、心身統一合気道退会。平成16年、元心身統一合気道の丸山維敏氏と再会、合気道を始める。平成17年4月、合気道唯心会の大阪本部本部長として活動を始め今日に至る。

平成10年、操体道普及友の会代表中川重雄先生から指導員資格を頂き、大阪中央支部代表として操体法の指導を始める。平成15年、関西操体バランス運動研究会を立ち上げる。平成19年、名称を現在の操体バランス協会に。現在は、操体法専門家の育成として、操体インストラクターと操体士の指導等、操体法の普及に力を注ぐ。

操体法とは何か？

明治維新を経て、西洋医学が国家をあげて整備されていく中で、それまでの医療が淘汰されるのも時間の問題かに見られた近・現代。独特な理論を有する様々な療術は、「富国強兵」を謳う当時の国民体育向上の機運に乗った様々な「体操法」を生み出し、あるいは種々の「民間療法」として、時にブームを巻き起こしながら連綿と伝え続けられた。仙台の外科医、橋本敬三氏（1897～1993）によって昭和初期頃に提唱された「操体法（操体療法）」もまた、そんな民間療法の一つに数えられる施術であり、身体調整を旨とした代替医療として認識されてきている。

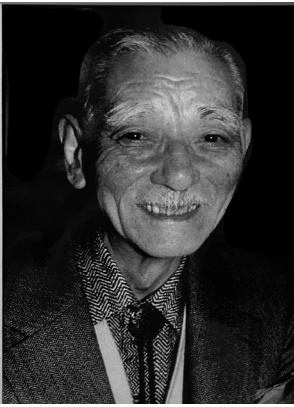
操体法では、「呼吸」「飲食」「身体運動」「精神活動」の四つを健康に必要なものと定義し、この四つのバランスの崩れが体調を悪化させると考える。逆に言えば、これら四つのバランスを自ら調整することで健康が維持されると説くのである。中でも「歪み」というものに着目し、身体の歪みを取ることで身体の自然治癒力が高まり、病気にかかりにくい体となるとした。

その方法論が特徴的で、まず実際に身体を動かすことで、左右上下

に「動かしにくい角度や方向」を見出す。この「動かしにくい」＝運動機能の異常を改善するために、その逆方向となる「動かしやすい角度や方向」すなわち「楽に動かせる」方向へゆつくりと息を吐きながら体を動かす。そのまま一息入れた後に瞬間脱力、これを何度か繰り返すことで、身体を調整していくのである。

## 自分の身体の「声」を聴く

このように、歪みのない身体作りを目的とする操体法は、その場で一人で行える（施術者＝操体士がサポートする二人操体もある）簡易さからも、一般的には、健康法としての活用や腰痛及び痛みの改善の目的のみならず、高齢者や障害者のリハビリテーションなどに効果的とされている。そんな操体法を「スポーツや武道、ダンスなどの身体パフォーマンスの向上を目指す人のためにオススメする」というのが、操体バラ



操体法を創始した橋本敬三氏。

ンス協会会長の岡嶋邦士先生である。岡嶋先生は、昭和51年（1976）に合気道（心身統一合気道）へ入門された時に、橋本氏の著書『万病を治せる妙療法』に出会われたという。その後、一時、合気道からは離れた岡嶋先生は、平成10年（1998）、「操体道普及友の会」代表の中川重雄氏より操体法の指導員資格を取得すると、大阪中央支部代表として操体法の指導を開始。平成15年には「関西操体バランス運動研究会」を立ち上げる（平成19年、「操体バランス協会」に改称、現在に至る）。

その翌年に丸山維敏氏（現・合気道唯心会会長）と再会し、合気道も再開し、平成17年4月より同会の大阪本部本部長として後進の指導に当たっている。その一方で、操体インストラクターと操体士の指導など、操体法の専門家育成とその普及に長年尽力されている。

そんな岡嶋先生が近年、気になっているのが、合気道を学びに来る子



施術を行う岡嶋先生。

供や他の武道やスポーツ経験者の多くに、初歩的な動きができていない人が多く見受けられることだという。そして「一番重大なのは、それを自分自身がわかっていないことです」と懸念する。

これは武道に限ったことでなく、あらゆるスポーツや身体パフォーマンスの分野において見られる。その要因こそ、各々が「自分の身体の声」を聴かなくなっている「ことにある」と岡嶋先生は説く。

「練習をしていて、自分の身体が『不調』を叫んでいるのを聴きとれる人が、果たしてどれくらいいるでしょうか？ 身体に痛みがあったら、その痛みを薬で紛らわせ、治ったことにして練習を重ねてしまっただけではないですか？」

と問いかける岡嶋先生は、「逆に言えば、自分自身の身体の声に耳を傾けていけば、才能云々に関わりなく、動きは必ずレベルアップします」と断言する。

「レベルアップしていくのは、あなたの身体そのものです。あなたの身体そのものの力で、身体は整い、運動は向上していくのです。特別なサプリメントや練習方法など、外からの『何か』がそれを実現させてくれるわけではありません。

それが健康目的であれ、武道やス

ポーツの向上が目的であっても、自分の身体の能力を最大限に引き出すカギとなるのは、『自分の身体の声』を聴くこと。それが、この上なく大切なことです」

この『自分の身体の声』を聴くことを、何よりも主眼に据えているのが「操体法」なのだ。

こうして、岡嶋先生が『自分自身の身体の声の聴き方を忘れてしまった人たち』へ向けて上梓したのが『最高の操体法』（操体バランス協会編著・BABジャパン刊）であり、その内容の一部を昨年の本誌11月号でもご紹介させていただいた。

今回は、より武道に沿った形で、操体法が如何に技法の向上に役立ち、その土台作りをなすものなのかを、改めてご紹介いただいた。

## 身体から整え、心まで統一する

「武道やヨガ・瞑想法の中では、気（気持ち）を膺下丹田に鎮めることによって、心からカラダを統一する」と教えていますね。逆に身体を整えることから心を一にしていくのが操体法の目的なのです」

と語るの、操体バランス協会の東口華代表。東口代表には今回、岡嶋先生が示される武技と操体法との関連性を解説いただいた。



本記事の関連動画を、WEB秘伝「動画ギャラリーコーナー」にて公開しています。左記のQRコードからもアクセスできますので、ぜひご覧ください！

「例えば、骨盤のバランスを整えることによって身体の歪みが取れ、全身がリラックスできます。このリラクセスができることで、心を丹田に鎮めやすくなるわけです」

骨盤が安定するということは、その上に乗っている上体の重心が、中心である丹田の位置に落ちていようと意味する。それは座していても、立っていても同じだ。「身体の声を聴く」とは、この重心が今どこにきているのかを把握し、より安定する位置へ置くことを自覚することでもある。

試しに、正座した状態から、胸や背中、左右の肩と前後左右に押ししてみよう。すると、どこか弱い(押されて崩れる)箇所があるのでないだろうか? あるいは、膝頭を持ち上げられると、簡単にひっくり返ってしまう人もいるかもしれない。そんな時、まず、息を吐きながら骨盤を後方へ倒して背中を張るように動かした後、同じく息を吐きながら逆に腰を前へ押し出すようにして胸を反らせる動きをしてみる。そのどちらが楽に動かせるかを感じ(動診)、今度は楽な方へ3回、ゆっくと動かし、気持ちの良いところで

### 動診から得る重心の安定=身体の強さ

正座の状態から前後左右に押された時、例えば、後ろへ倒れてしまう場合(①②)、前後に動診を行い(③④)、楽に動かせる方に3回、操法を行う。すると、前後に押されてもビックともしない重心の安定が得られる(⑤)。同様に左右の動診(⑥⑦)からの操法で左右に強く(⑧)、左右の捻りによる動診(⑨⑩)から操法を行うことで、膝を持ち上げようとしても上がらない強さが得られる(⑪)。なお、⑥⑦と⑨⑩の白線は、身体の動きに応じて自然に移動する重心(軸)を表している。



止めて一息入れ、3〜5秒後に瞬間脱力して元に戻ることを繰り返す。

今度は、片側の耳を肩につけるようにしながら、反対側へ重心を移動していく動き(上体をくの字にする)を左右で行う。同じく動診から楽な方へ3回、上述のような瞬間脱力を繰り返す。これだけで、前後左右に押されても崩れることがなくなる。合わせて、上体を左右に捻りながら重心移動、楽な方を探って、同じように操法を行うことで、膝を挙げようとしてもビックともしない安定性が得られる。

この安定性が、すなわち身体(体

幹)の強さに結びつき、技を行った際の威力へと還元されることは言うまでもないだろう。

「技がかかりにくい、動きが悪く技に威力が出ないといった原因は、力が弱いからではないのです。どこかにひずみがあると上手く動けなくて、技がかかりにくくなるのです。歪みによって生じた痛みやコリを無視して動かしていることが多いため、無理をすると身体を壊してしまうこともあります。バランスの取れた身体を身に付けることによって、スムーズに技がかかり、上達するのも早くなるのです」(東口代表)

### 「運動の法則」で技を活かす

先の骨盤の調整は、操法法における運動の三大法則の内、「重心が安定する身体状態を維持する」という「重心安定の法則」と、「重心安定を維持しようとする」ことで、動き(身体状態)に応じて自然に重心が移動する」という「重心移動の法則」を端的に表すものと言えるだろう。

それでは、三大法則の残りの一つである、「全身は繋がっており、自然に連動する」とする「連動の法則」を、端的に表す例を見てみよう。

## 腰からの連動で崩し投げる「足合気」



仰向けとなった両足を抑える相手を崩し投げる、大東流などで演武されることが多い「足合気」。単に脚力で振り回すわけではなく、相手に掴まれた足首から膝、股関節と連動し、腰から背中(首筋)までがつながった体幹からの力を相手へ流すことで、手首、肘、肩までが固まった相手は腰から崩れて行ってしまう(①〜④)。これらの連動は左右の踵を伸ばす「踵左右伸ばし」に同じく左右の踵を押し出す「踵左右押し」、足首を内外に回す「爪先内外回し」の操体法を行うことで、より全身を連動して動かす感覚を身につけることができる。



爪先内外回し



踵左右伸ばし



踵左右押し

ここで行うのは、操体法の基本4法に数えられる「踵左右伸ばし」。それに「踵左右押し」と「爪先内外回し」を加えれば完璧だ。まず「踵左右伸ばし」は仰向けとなり、左右の踵を伸ばし比べてみる(動診)。この時、足指を反らすような強い力を入れないこと。次に、痛みのない

こうして再び、相手に両足首を持たせると、接触部分に圧がかかると同時に、足首から膝、股関節、背中から首へとつながりが感じられると

足首、膝、股関節、腰、背中、首が連動し、足裏(この場合、膝を倒す側ではなく、外側となる脚の足裏)が床を踏む反力がスムーズにつながることを

合気道ではあまり見られないが、その源流の大東流合気柔術などでは、仰向けになった状態で両足を取らせた相手をそのまま左右に崩し投げる技法がある(便宜的に、ここでは「足合気」とする)。これを単に持たれた足首を捻ることで投げようとしても、なかなかそうはいかないものだ。しかし、操体法の動きを取り入れることで、そのコツを掴むことができる。

ラクに動かせる方の足の踵をゆっくり息を吐きながら伸ばす。ラクな位置で一息吸って2〜3秒、ストロー返す。踵を伸ばす際、足首だけでなく膝から股関節、背中へとつながる感覚が得られることが大事だ。同じく「踵左右伸ばし」と「爪先内外回し」を行う。「踵左右押し」は一見、「踵左右伸ばし」に似ているが、踵を押し出す際、爪先を反らせるようにする。「爪先内外回し」は片足ずつで爪先を内側、外側へと回し比べ、動かしやすい方へ前述の要領で行っていく。

共に、それらが連動した大きな力で相手を崩し投げるができる(写真では、連動をより明確に見せるため膝を上げているが、実際には脚を伸ばしたままでも十分威力を発揮する)。これによって、身体の末梢部を動かす際にも、部分的に動かすのではなく、全身が連動して動かすことを身に付けます。

例えば、相手に馬乗りになられた場合に、これを返す技法でも、操体法の基本4法における『両膝倒し』で身体を整えてから行うと、

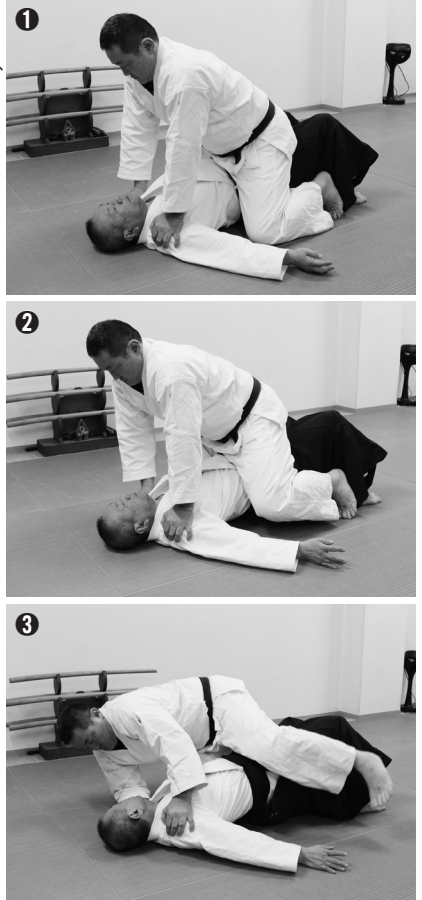
この「足合気」は、実は手首を掴まれた際に、合気上げから相手を左右へ投げ返す技法をそのままで行うものだ。例えば、両手を掴まれた時に合気上げや合気下げを行う場合、操体法の「手首屈伸」を行うことで技が極まりやすくなる。手首を反らせたり、倒したりする動きが、それを掴む相

### 武技で互いを調整し合う

が感得できます」(東口代表)

操体法「両膝倒し」で磨く「馬乗りの返し技」

仰向けになった状態から馬乗りになられた時に、これを返す場合にも下半身から腰へとつながる連動が相手を土台から崩していく(①~④)。この時、外側の足裏(写真右足)がしっかり床を踏むことに注意。



両膝倒し

基本4法の一つである「両膝倒し」は仰向けとなって両膝を立て、左右へ倒す動診から、案に動かせる方へ息を吐きながら倒していく(⑤~⑥)。動診は大きめに動かすが、操法はやりすぎないこと。

武道の技が身体を調整する

左は岡嶋先生が両手を掴まれた相手へ合気上げを行っているところだが、正座した下半身からの力が腕を通して相手の手首、肘、肩、そして腰までつながっていることがよく分かる。と同時に、両者がつながることで、互いが下の「手首屈伸」操法をそれぞれ行っている状態ともなっている。



手の手の内で押す力と引く力を同時に働かせ、より強い密着が生まれることで、こちらの連動した力が更に相手の手首、肘、肩から腰にまで連動していく。この「密着」こそ、足合気においても足首を掴む相手の掌へ足の甲が密着することで、足首を掴む相手の手首、肘、肩へと力が連動して固まることが確認できる。

この密着について、岡嶋先生は技を掛ける呼吸と操体法との関連性について言及されている。

動かし、息を吸い、脱力する。この一連の流れで「連動」が起きます。これが、技を掛ける時にも連動して、接触したところへ私の力が足からずくと伝わって、腕を通して相手の肩から腰まで入っていく。操体法と同じ感覚でかけていく。すると、連動が起ころるので、そこでフッと力を緊張させると相手も固まるので、その瞬間、ストンと抜いてやる。すると相手も力が抜けるんですね。例えば、相手が強く握っていない場合でも、触れた瞬間にこちらが力

を抜くことでわずかな隙間ができる。すると相手は反射的にその隙間を埋めようと力が入る(密着する)ので、そこへ技をかけていくのだと岡嶋先生はいう。

この「相手までつながった連動」は、実は操体士によって導かれる「二人操体」に通じている。実際、合気上げを掛けられた相手をみれば、その状態は「合気下げ」を行っているのほとんど変わらない。それを導いているのが、相手(技を掛けている方)だというだけの違いだ。逆に、その意識をもつてすれば、武道の技もそのまま操体法となるということである。それを証するように、岡嶋先生は技を掛けることで、相手の不調な部分へ緊張から瞬間脱力をかけ

て改善してしまうことを実践してくだされた。東口代表はいう。

「武道には身体を壊すイメージがありますが、身体の使い方や技のかけ方によって、逆に健康な状態に戻すこともできるのです。それを知っていただけたなら、加齢などにも関わらずなく武道を楽しく続けていけるのではないのでしょうか。

本来、身体の中にあなたの魅力が眠っています。それを見つけて生かすのが操体法の動きです。天才だけがトップになるのではないのです。全ての人にその能力があります」

「自分の身体の声を聴く」操体法によって、それを身につけた時、武道の達人への道もそこに拓かれているのは間違いないようだ。