



知っていますか？ こんな体操…

第1回

## 「野口体操・身体感覚をひらく -1-」

野口体操の会主宰 羽鳥 操

### <プロフィール>

はとりみさを

1949年東京・西新宿生まれ。国立音楽大学ピアノ科卒。野口体操の会主宰、野口三千三授業記録の会代表。1975年から野口三千三の直弟子として研さんを積み、78年から98年の20年間、助手をつとめる。1988年に「野口三千三授業記録の会」を発足。野口自身また野口体操の記録をしている。野口の死後、助手としてつとめてきた朝日カルチャーセンターの野口体操常設講座を受け継ぎ、現在ここを中心に活動中。そのほか野口が残した資料の整理、講演、ワークショップ、執筆活動等を精力的に行っている。

「野口体操って知ってる」

「何、それ」

「ほら、美術や音楽の先生が、ときどきやっ  
てるでしょ」

「ああ～、くねくね・ゆらゆら、からだを揺  
すっている、あれネ」

「藝大の人たちは、こんやく体操って言う  
みたいよ」

「個人の名前がついた体操って、珍しいわよ  
ね」

この体操について、こんな会話が交わされ  
ることがあります。そうなのです。これから  
お話する体操は、「野口」という個人名のつ  
いた体操なのです。

野口三千三（1914～1998年）東京藝術  
大学名誉教授が創始した「野口体操」は、こ  
れまで知る人ぞ知る体操として、殊に1970  
年代から美術・音楽・演劇といった芸術関係  
の人や、一部の教育関係者、社会学や心理学・  
哲学を専攻する人々の間で育てられてきまし  
た。最近の健康ブームで再び脚光を浴び始め  
ており、私も大変うれしく思っています。

### 腰痛症から生まれた体操

野口体操について一言で語るならば、「人

間のからだと動きを、自然のベクトルで見直  
す体操」といえます。つまり、いつの間にか  
置き忘れてきた自分自身のからだに、新鮮な  
自然の風を送ってみよう…。そのためには先  
入観を取り去り、あらためて自然・人間・自  
分を素手でつかんでみよう…。そんな体操が  
野口体操なのです。

野口は敗戦直後の1945年にある身体的  
ダメージを受けましたが、これがこの体操が  
生まれるきっかけとなっています。「リチャ  
ード氏病」といわれる腰椎横突起の異常発達  
から起こる強度の腰痛症で、体操教師という職  
業を続けることが難しいほどの重い病気です  
た。しかし、彼はその病を持ったまま、現職  
を続ける道を探り続け、その結果として考え  
られたのが、この新しい発想による体操だっ  
たのです。

### 「無理をしなければ無理ができる」

合理的な動きの通り道を探すには、「力を抜  
くこと」が重要であることに、野口は気づき  
ました。力を抜くことの積極的な意味は、感  
覚が鈍くならないことです。別言すれば人間  
にとって大切なことは、「感覚こそ力」だとい  
うことでしょうか。最近でこそ、力づくはい

けない、むしろ神経の鋭敏さが運動にとって  
大切であるという認識が広まってきましたが、  
野口はこれを「無理をしなければ無理ができ  
る」という言葉に残しています。

そして、最終的には自然にいい動きができ  
てしまう「非意識の自動制御能」を身につけ  
ることが大切だと、野口は考えました。

いちいち命令を下し、管理・監督をしなく  
ても、自然に伸び伸びとした気持ちのいい動  
きができるようになる「身体感覚能力」を身  
につけるにはどうしたらよいか…。野口は、  
戦後・半世紀をかけて自身の問題として探求  
し続けました。そして、これを習った人たち  
の間で、いつしか「野口体操」とされるよ  
うになっていったのです。

### 「野口体操」の特徴的キーワード

まずは「重さ」です。野口体操では、「重さ」  
を生かす動きを探ります。余分な力が抜けた  
とき、重さが無理なく生きてきます。

しかし、力が抜けるには二つめのキーワ  
ード「支え」も大切です。この「支え」は、  
必ずしも筋力だけを意味するものではありません。  
内骨格を持ったヒトのからだの中の骨も、  
その重さを受けてくれています。骨をうまく  
重ねる感覚・骨格全体でバランスよく重さ  
を受ける感覚を養うことで、そのときにふさわ  
しい力の抜け方が可能になります。

また「直立」も特徴的な言葉です。ヒトの  
からだは、長軸が鉛直方向に一致したとき、  
楽に立つことができます。いすに掛ける姿勢  
も正座姿勢も、背骨が立っている状態とい  
うことで立つことだととらえてください。S  
字曲線がきれいに生かされているからこそ、力  
みのないきれいな直立姿勢が生まれます。

右上の写真は、野口体操の代表的な「上  
体のぶら下げ」という動きです。上体の重さ  
を受けているひざはすっきりと伸ばされ、骨  
が「支え」として動き、骨盤を含む上体が「ぶ  
ら下げ」られています。野口体操では、これ



野口体操の「上体のぶら下げ」（筆者本人）。

を「立つ」ことの基本としています。次回以  
降、具体例を交えながら、野口体操の原理を  
楽しく解説していきたいと思います。

ところで、この連載は同名のブログに連  
動していきます。今年1月に上梓した、岩  
波ジュニア新書『身体感覚をひらく—野口体  
操に学ぶ』（共著）に掲載した写真を、動画で  
見せるブログです。ぜひ参考になさってくだ  
さい。（「野口体操—身体感覚をひらく」URL：  
<http://blog.goo.ne.jp/karadahiraku/>）



「野口体操の会」ホームページ

URL : <http://www.noguchi-taisou.jp/index.html>

連載

知っていますか? こんな体操...

第2回

## 「野口体操・身体感覚をひらく-2-」

【野口体操の会主宰 羽鳥 操】

## &lt;プロフィール&gt;

はとりみさを

1949年東京・西新宿生まれ。国立音楽大学ピアノ科卒。野口体操の会主宰、野口三千三授業記録の会代表。1975年から「野口体操」を創始した野口三千三(1914~1998年)の直弟子として研さんを積み、78年から98年の20年間、助手をつとめる。1988年に「野口三千三授業記録の会」を発足。野口自身また野口体操の記録をしている。野口の死後、助手としてつとめてきた朝日カルチャーセンターの野口体操常設講座を受け継ぎ、現在ここを中心に活動中。そのほか野口が残した資料の整理、講演、ワークショップ、執筆活動等を精力的に行っている。

## 年をとればとるほど柔らかくなる?!

「エッ、手が楽についてしまった」

どよめきが起こります。ほとんどの学生たちは、狐につままれたような表情を見せます。

「前屈運動とは、まったく違うんですね」

「皆さんのからだと動きのイメージが変わっただけです。それだけで柔らかくなりますよ」

「これが噂の野口体操なのね！」

あちこちから驚きの声があがります。

「丁度よく力が抜けたとき、丁度いい力が入るのです。そこを忘れないでください」

では、読者の皆さんも試してみてください。最初に「前屈運動」を行って、どのくらいからだ曲がって手が床に近づいたか、その時のからだの中での感覚を記憶しておきましょう。(まだ、自分のからだは硬いと決めないでください)

私が野口体操を始めたのは、26歳の時でした。前屈すると、手は床からはるかに離れたところにありました。自慢ではありませんが、若い時よりも今の方がはるかに柔らかくなっています。

「年をとればとるほど柔らかくなる」と、野口は口癖のように言っていました。やり方を上手に続けられれば、柔らかくなる可能性はどなたにもあります。自信をもって言えるのは、私自身が実証したからです。

## からだの構造にマッチした動きを探ろう

前屈運動は、いかがでしたか?

さて、ここで質問です。「前屈するとき、からだのどこから曲げていきましたか?」

ほとんどの学生は、こんな答えをします。

「よくわからな~い。でも、なんだかおへその後ろあたりのような感じで~す」

そこで問いかけます。

「おへその後ろに、大きな関節がありますか」

「質問の意味がわかりません」

「動きというのは、関節を中心に成り立っています。たとえば腕や足を曲げるには、ひじ関節やひざ関節から曲げますよね」

「ああ~、そういうことですか」

つまり、前屈する時におへその後ろあたりから曲げ始めるというのは、いくら腰椎は胸椎よりも大きいとしても無理がありません。脚や腰に力を入れたまま、頭を先に下

げていくと背骨は45度しか曲がらない構造です。その状態で手が床につくようにと頑張れば頑張るほど、力が入ってしまいます。その結果、息も止めてグイグイ押すことになります。

## 「上体のぶら下げ」

野口体操の「上体のぶら下げ」は、その名の通り「骨盤を含む上体をぶら下げる」運動です。具体的な動き方を説明しましょう。

まず、足は腰幅くらいに開き、左右の足の裏に均等に重さが乗っていることを確かめてください。次に、左右の足の裏に、重さを乗せ換えてみましょう(目は、座禅の時のように半眼がいいかもしれません)。すると、からだの中に揺れがうまれます。その揺れを足

の裏からひざ、骨盤から胴体に伝えます。そのまま揺すりながら、お尻を後方に引きます。すると上体は前方に降ります。

写真を見ながらまとめてみましょう。揺すりながら腰を後方に引き、左右の股関節を軸にして骨盤を前方に回転させながら、上体を下ろします。骨盤が傾くと→へそ→みぞおち→胸→首の順に方向が変わります。最後に首の力を抜いて、頭をぶら下げます。

上体がぶら下がったところでも、左右の足の裏に重さを乗せ換えて、揺れをからだの末端に伝えます。

起きてくる時には、膝を曲げるのをきっかけにして、骨盤の向きを変えると、へそ→みぞおち→胸→首の順に方向が変わって、最後に頭が起きてきます。

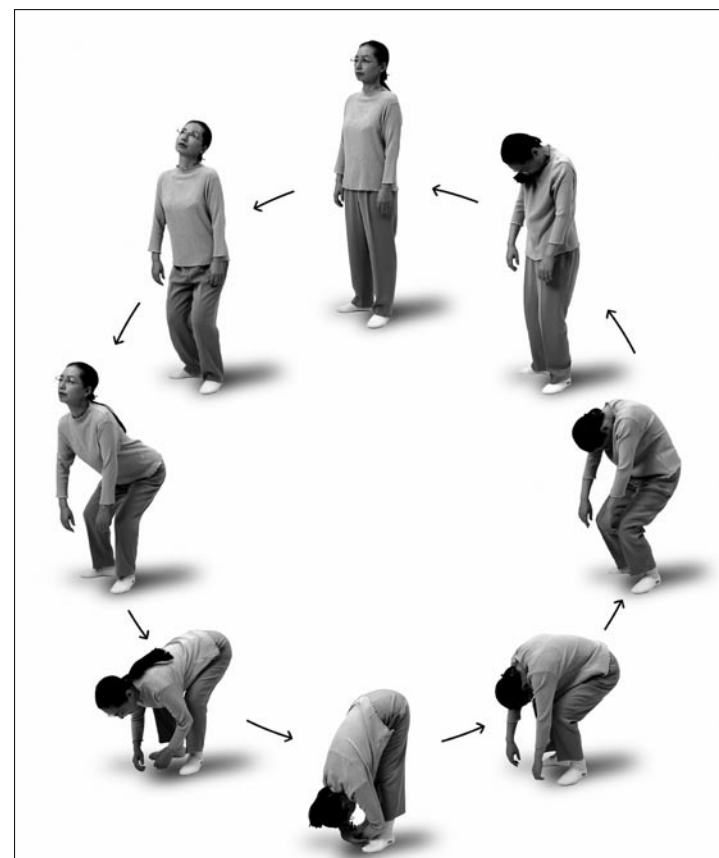
「上体のぶら下げ」から戻ってくるこの動き方は、ギックリ腰を避ける動き方です。野口が「上体のぶら下げ」を考えついたのは、自身の腰痛症を予防するためでした。

こうした動きのイメージを持つことによって、からだの中心が緩み自然に力が抜けます。この動きを丁寧に繰り返すだけで、冒頭の学生たちの驚きの変化が起きるわけです。掲載写真と動画ブログ「野口体操-身体感覚をひらく」を参考にして、ぜひお試しあれ!

「野口体操-身体感覚をひらく」

URL : <http://blog.goo.ne.jp/karadahiraku/>

◆今回の「上体のぶら下げ」の動画を見ることが出来ます。動きの速さなど、写真や説明ではわかりにくい部分がよくわかります。



## 「上体のぶら下げ」

…通常の前屈運動のように、ひざを伸ばしたまま上体を倒していくのではなく、腰を後方に引いて前傾していく時にひざが伸びます。動きも揺れながらになるので、かなりゆっくりです。



連載

知っていますか? こんな体操...

第3回

# 「野口体操・身体感覚をひらく-3-」

(「野口体操-身体感覚をひらく」 URL : <http://blog.goo.ne.jp/karadahiraku/>)

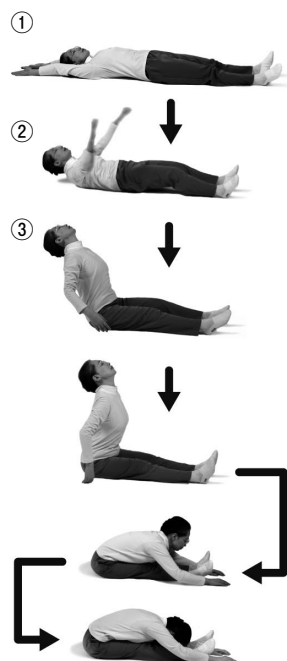
【野口体操の会主宰 羽鳥 操】

## 「おへそのまたたき」

(参照: ブログ「野口体操・身体感覚をひらく」2月22日付)

みなさん、「おへそのまたたき」と聞いて、どんなイメージが浮かびますか? ちょっとかわいらしい名前ですが、これは野口体操の腹筋運動の一つです。しかし、いわゆる腹筋運動(介助者に足を床に押さえてもらい、上体を起こすことで腹筋が強くなるように鍛える運動)とは、似て非なる動き方をします。

では、実際にやってみましょう。



①仰向けになり、腕を万歳のように床に置きます。②その腕を一気に上方に放り上げて下ろします。放り上げた瞬間に、肩や胸の後ろ側がふわっと浮き上がります。③この瞬間に腹筋にわずかに力を入れると、骨盤の向きが変わります。そうしたら、胸の中や腰、脚全体の力を抜きます。

おへそのまたたき イメージとしては頭が胸や首からぶら下がった状態で、腰や脚の方に重さで引っ張られて上体が起きてくる感じ。この時、腰や脚に余分な力が残っていると脚が床から上がってしまい、せっかく骨盤の向きが変わっても上体は起きてきません。

「何か難しい。でも、できてしまうと楽なんですね」…ほとんどの方がそう言います。

野口三千三は、筋肉の働き方をこの「おへそのまたたき」で試しました。おへそがまたたきするというイメージは、『筋肉が働く数は少なく、働く時間は短く、働く度合いは低い』ということです。おへそがまたたきするくらいのわずかなエネルギーで、上体が起きてくる動きです。

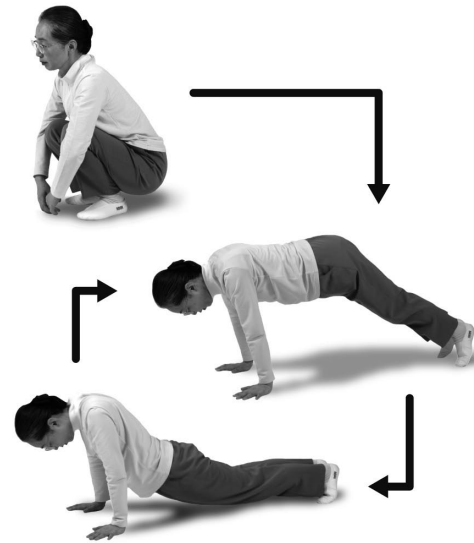
## 「腕立てバウンド」

(参照: ブログの1月18日・2月4日付)

次は、「腕立てバウンド」です。最初にしゃがんだ姿勢をとります。そして、首の力を抜くと頭がうなだれた形になります。そこで手を床に着くと同時に、両足を後ろに運びます。腕は、柱としてまっすぐを保ちます。手をつく位置は、床に対し90度くらいか少し狭い位置に。そこで腹と胸の力を抜きます。その落ちる作用に反作用をもらって、胴体を浮か上げます。重さを、次のはずみの運動へ生かすわけです。

何回か「落ちる→はずむ→落ちる→はずむ」を繰り返してみましょう。すべて同じリズムでゆるめず、2度目は落とすすぎないようにします。大きく弾みあがる時には、足先が床から離れます。足先が床に接触する時に音がしないよう、優しくつきます。足先に余分な力が入っていなければ、床との接触音はせず、静かに足先が床に着地できるのです。

なお、「腕立てバウンド」にはいろいろなバリエーションがあります。ブログを見て、試してみてください。



腕立てバウンド

## 「蹲踞」から「四股」へ

(参考: ブログ2月17日付・3例あり)

「蹲踞」は「そんぎょ」と読みます。蹲も踞も「うづくまる」の意ですが、ここでは腰を低く落としてその上に上体を乗せる動きです。剣道や相撲などで、対戦相手と差し向かう時の姿勢ですが、野口体操ではその後の「四股」をする前に入れることにしています。



「蹲踞」から「四股」へ

まず、両足のかかとの上にどっしりと重さを乗せます。このとき大切なことは、股関節を左右に開くイメージをもつことです。蹲踞姿勢が落ち着いてできるようになると、呼吸が深くなります。そして、そのことが大切な意味を持ちます。姿勢と呼吸は密接な関係があり、心理的にバランスを崩した時は、呼吸を整えることで修正することもできるからです。

次に、ここで立ち上がるタイミングをはかりながら、四肢の運動につなげてみましょう。

四肢は立つことの基本です。まず、左右の股関節周辺が柔らかくほぐれていることが大切です。手は、足の開きが狭いときには上げない方が楽になります。脛が鉛直方向に一致する位置を、からだのなかで見つけてみましょう。腿は水平に保ってください。大地にすくと、ゆとりを持って立つイメージを持ちましょう。

ところで、野口体操の四肢は、相撲の四肢と違って上体がまっすぐになることを求めています。上体が横から見たときに、まっすぐかどうかを二人組みでチェックしてみましょう。

股関節の柔らかさは、一日にしてならず。時間をかけじっくり取り組んでほしい運動です。「四肢」が楽になればなるほど、骨盤の中から余分な力が抜けて、重さ(バランス)で立つことの感覚が養われてゆきます。

楽になったら四肢の姿勢のまま、前進してみましょう。このとき着地した足が床との間で接触音を出さず、音もなく移動ができるところまで練習を重ねましょう。また胴体から肩の力が抜けていると、まっすぐの姿勢を楽に保つことができます。

## 力を抜けば抜くほど力が出る

ここに取り上げた動きは、年齢とともに落ちていく筋肉の張りを保ち、維持する運動です。力を入れる方向だけだからだを使うのではなく、「力を抜けば抜くほど力が出る」…。余分な力を抜くことで、動くことが楽で楽しいという実感が得られるはず。です。

連載

知っていますか? こんな体操...



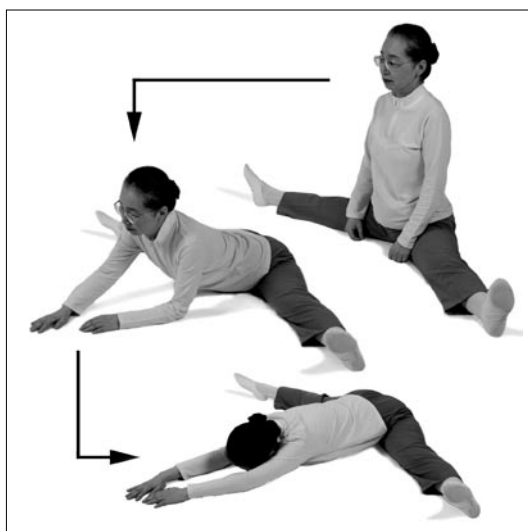
## 「野口体操・身体感覚をひらく-4-」

〔野口体操-身体感覚をひらく〕 URL : <http://blog.goo.ne.jp/karadahiraku/>

【野口体操の会主宰 羽鳥 操】

### やすらぎの動き

(参照: ブログ「野口体操・身体感覚をひらく」1月18日・2月13日付)  
「この動きを、野口体操では「やすらぎの動き」と名付けています」



「いやあ、やすらぎどころではないわ。脚は開かないし、痛いし…」

「皆さんは、学校で嫌な体験をしていますよね。後ろからグイグイ押されて、ひたすら痛さを我慢するというような。最近になって、無理な押し方はしないようになってきましたが…」

こんな会話を交わしながら、私はいつも体操のやり方を説明しています。

「まず、脚を広く開こうとしないことです」

「エッ、広げなくていいんですか」

「確かに広い方が、骨盤が入りやすいですが、広げ過ぎて痛めてしまつては、何にもなりませんからね」

では、説明していきましょう。

この「やすらぎの動き」に限らず、一般に筋肉をのばすストレッチは、余分な力が入っ

ている状態で行うことを避けたいのです。確かに脚の開きは広い方が良いですが、自分の体に無理な姿勢をとらせることが正しいとはいえません。では、どのくらいを目安にしたら良いのでしょうか?

野口体操では、どんな姿勢であっても揺れるようでありたいと考えます。力が抜けて、ゆるんでいる筋肉をのばすというわけです。実際に大学の講義で学生にやらせてみると、ほとんどの学生がそのことを実感できています。

この「やすらぎの動き」では、骨盤が傾きを変えることが大切です。それが自由になれば、胸も額も床に触れるようになります。末端の頭から倒すのではなく、土台からゆるめていく感覚をつかんでいくようにしましょう。

### 二人でほぐす

(参照: ブログ2月18日付)

「では、二人で組んで、ほぐしてみましょう」グイグイではなく、軽く手を当てるだけです。

「手当てとは、まさに手を当てることです」

「気持ちいい。とってもあったかくて…」

「そうです。手のぬくもりで、かたまっているところをほぐしてあげましょう」

学生たちは、友人の手のぬくもりが気持ち

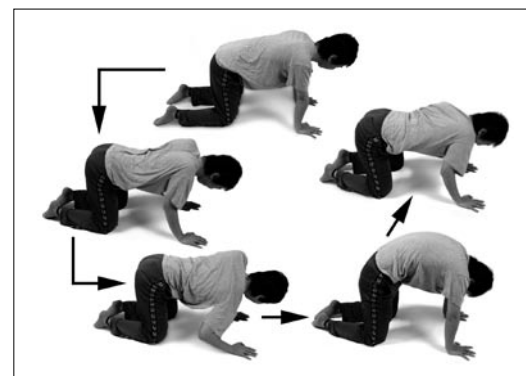


いいことを初めて感じる人が多いようです。これは、マッサージ感覚だともいえます。筋肉は、温められるとゆるみます。お風呂に入っているときの気持ちよさを思い出してみましょう。二人で組んで行う一番の意味は、痛さを少しでも和らげることです。そうすれば、繰り返してやってみたくくなります。

一瞬にして上体が床にペターとつく…などということはありません。継続するためには、痛めないこと・無理をしないことが大切です。

### 背中の中の百面相

(参考: ブログ2月2日、3日付)



最近では、姿勢の悪いことによって肩こりが慢性化している学生も少なくありません。そこで頸や肩の柔軟性を回復するためにも、「背中の中の百面相」を試してみましょう。

まず、両膝を腰幅で開いて、床につけます。両手も肩幅で開いて床につけ、四足動物のような姿勢をとります。そこで力を抜くと、肩とお尻が高い位置をとりその他の部分はぶらさがります。

そこから、背中の中の百面相を行ってみましょう。今まで、一度もしたことがない形や動き



肩甲骨の柔軟度を試す。

を試してみましょう。肩甲骨の自由さは、腕や手や指の働きに欠かせない条件なのです。

次に、ペアになって肩甲骨の柔軟度を確かめてみましょう。

背中を高くふくらませます。次に息を吐きながら、フツと力を抜きます。左右の肩甲骨の間が真下に落ちて、左右の肩甲骨がピタッとつきます。他の人に手伝ってもらおうと感覚がはっきりします。ペアで行うことの良さは、お互いに感覚をひらく手伝いをしながら、身体での対話を重ねられることです。

### 最後に

4回にわたって「野口体操・身体感覚をひらく」と題して、野口体操を紹介してきました。この体操の特徴は、力を抜くことで本当の力の入れ方を見つけていくところにあります。この力を抜くことの積極的な意味を、解剖学者の養老孟司先生は、「われわれは筋肉に力がはいつていることを無意識に知っている。後ろに手を回して物を取ることも自由に出来るのは、緊張したり緩んだりするという知覚入力が入ってきて、何気なく自然に計算しているからです。ところが意識して何かをやろうとすると、そういう入力が働かなくなる。力を入れると小さな変化は無視されてしまう。それが肩に力が入っているということです。野口(三千三)先生の場合は最初から入ってくる力をできるだけ落としてしまう。すると小さな動きがより大きく頭に感知される。自分の体の動きがむしろ意識下で理解されている」(『DVDブック・アーカイブス野口体操』春秋社)と対談でおっしゃっています。

力がほどよく抜けた時、感覚はイキイキ働きます。野口体操では、「感覚こそ力」だととらえ、独自の動きを創発してきたのです。

最後に、四回の連載に写真を用意してくださいましたのは、写真家の佐治嘉隆さんでした。佐治さんにはこの場を借りて、御礼申し上げます。また読者の皆様、ぜひブログ「身体感覚をひらく」を参考に、野口体操を試してください。ありがとうございました。