

一日目

体を正しく使う 午前の部

私が指導の最初に説明することは、「何をどう治すか」ではなく、まずは「自分の体を正しく使うこと（正しい体とは何か?）」です。とはいえ、これは私が「正しい体の使い方（理想形）」を知っているということではありません。体を正しく使うということの入り口は、体という物質、その構造に沿って無理なく使うということです。その入り口は例えば「〇〇関節はこういう構造をしているのだから骨はこう動くべき」といった、体の仕組みに適った自然な動き（使い方）です。最終的には、日常における動作が、最小の動きと最大の効率で行うことができれば理想となるわけです。

しかし、ある関節がその構造に沿って正しく動いても、それが結果として周囲の他の組織にとって負担が大きいのでは意味がありません。ある組織の正しい動きが、他の組織にとっても正しいとは限らないわけで、構造的に正しい体の使い方というのは、個別の対象ごとの正しさをどう組み合わせるのがよいか、そのバランスの結果です。この時点でもう「正しいひとつの答え」は成立しないことになります。

さらに言えば、自身の内部で「理想的と思えるバランス」が成立していても、それが周囲環境に適したバランスになっていなければそれは不完全なものとなります。正しい体には内部の調和、また外部との調和の双方が必要なわけで、体はこうした多くの要素が複雑に絡み合って動くものなので、そこで得られる正しさというのも、多くの要素がその瞬間の体に合った形で統合された、いわば「再現性の乏しい理想の体の使い方」となるわけです。

ただ、体の正しい使い方には明確な理想形はなくとも、その要素となるべき「断片的な正しい体の使い方」は

いくつもあります。この断片は、単体では不完全であっても、それがいくつも積み重なれば、これが組み合わさることで先の「理想的な体の使い方」へと繋がります。理想的な体の使い方とは、本人の意識によって可能となるものではなく、体自身が自ら紡ぎ出す自然な反応なので、施術者によって可能なのはそこに必要な要素（いくつもの断片）を可能な限り経験させ、体の記憶に留めさせることのみです。多くの施術者は、体の統合を施術によって成し得たいと考えるわけですが、ヒトの手による統合には限りがあるものです。しかしヒトの手によっていくつもの断片の経験を経た体が、一定の条件が揃った時に自ら行う統合というのは、遥かに上位の反応へと繋がります。

とはいえ、この「統合」とは決して「すべてが治る理想的な治癒反応」というわけでもありません。統合の意義は身体機能の安定にあります。統合というのは「現状の体で可能な限りの統合」という意味なので、これを経た体は現状で可能な範囲で機能が活性化し、かつ機能的な安定によってそこに余力が生じることになります。それが愁訴や疾病を抱えている体であれば、それが機能の活性化で治る範囲内のものであれば治りますし、それで治らなくてもそこで生じた「余力」は治癒力へと変換されるので、その余力が治癒に足りるものであれば治るわけです。仮にそれで治らなくても、体が機能的な安定状態にあるということは、その状態を維持することができれば、さらにその先、一段階上の機能的な安定へと至る可能性を持ちます（次の安定段階では治癒するかもしれない）。

ここで断っておきますが、こうした反応を引き出すための施術というのは、一般的な意味での「治すための施術」とは目的が異なります。どんな愁訴や疾病も、その背景にさまざまな身体機能のバランスの崩れが潜んでいます。また、それらは「表に現れた身体異常」に過ぎず、その背景には未だ表面化していない諸々の

潜在的機能異常が潜んでいるわけです。ついでに書いておくと、精神的な問題というのも必ず何らかの形で身体機能に影響を及ぼすので、ここには精神的な問題も全て含まれます。こうした体に対して、愁訴や疾病にフォーカスし、その改善を優先させるということは、少なからず視点の偏りを招き、体全体を均等に扱う結果として起こるべき「統合」からは遠ざかってしまいます。愁訴や疾病を無視するわけではありませんが、それらは体全体に起こっていることからすれば、表面に現れた「枝葉」に過ぎないので、愁訴や疾病は「身体機能が整う過程や結果によって治るもの」という位置付けとします。

※

ここからは先に取り上げた「断片的な体の正しい使い方」について触れていきます。この種の説明で私がいつも取り上げるのは「体の機能的な繋がり＝連携」です。体というのは全身にある同種の器官・組織同士、また異種の器官・組織同士が協力、連携することで正しく機能するという考えです。こうした機能的な繋がりが正しく起こるのは体の正常な機能には必須なのですが、この資料では敢えて「機能の分離」から取り扱っていきます。連携というのはともすれば「機能が繋がっていればよい」という意味に解釈されがちですが、複雑な機能が正しい繋がりを保つためには、そこに機能の優劣による“階層的な序列（ルール）”が必要となります。まず優先的に繋がるべき機能があり、ある機能はその次に繋がるといった序列です。体の連携にもしかるべき順序があり、そこから逸脱した無秩序な連携というのは、体の機能を損なう要因となるものです。そこで連携の前に“分離”という工程を設け、誤った繋がりはいったん断ち切り（分断）、改めて結合（連携）しなおす。この「分離と結合」という工程の繰り返しによって体の正しい連携を回復させていきます。

体の仕組みを単純に捉えるには、体を体幹（頭部と胴部）と体肢に分けて考えることです。「体幹と体肢」はその機能の違いから「植物器官と動物器官」に置き換えられますが、これは生命維持に必須な機能を備えているのが“体幹＝植物器官”であり、これに移動能として追加されたのが“体肢＝動物器官”であるという考えです。これに習えば動物の生命活動、つまり恒常性は体幹の機能によって培われていることとなります。これは言い換えれば、体の生命に関わる機能を正常に保つためには「いかに体幹の機能を維持するか」が重要ということです。しかし実際には、私たちの体では体幹と体肢の間の機能的な分離が正しく行われておらず、両者の機能が混同することで体幹の機能が損なわれているものです。

少し話が逸れますが、ヒトの体が機能異常をきたす大きな要因は「自律神経のバランスの崩れ」にあります。交感神経の働きが過剰になれば、副交感神経による内臓系の働きが阻害されるだけでなく、正常な体の回復（治癒）も得られなくなります。また交感神経の過剰な働きは、体の運動機能にも過剰な緊張を与え、それが結果として「緊張による無駄の多い動作」となることで、脳の活動に多くの負担を生じさせます。しかし現代人の生活というのは、こうした交感神経の過剰な緊張を前提として成立しているようなものです。私たちの社会生活とは、一定以上の交感神経の亢進なしには成立しないものなので、その結果として交感神経の亢進による多くの弊害が付きまとうこととなります。

ちなみに、ここでは「副交感神経優位による不調」というものは考えないものとします。よく「副交感神経優位による心身の不調」という言葉が聞かれますが、正しい副交感神経の活性化には、そこに必ず内臓機能の活性化や毛細血管の拡張が見られます。しかし、そうした診断を受けているヒトにはこうした副交感神経

の活性化の兆候が見られません。こうした診断の多くは「神経活動の低下」という主観を根拠になされるものです。こうした体に対しての私の考えは「交感神経の亢進とは必ずしも緊張が伴うものではない」ということです。交感神経の過剰な亢進が持続すれば、緊張状態を続ける筋肉も疲労します。筋肉は再現なく緊張を続けることはできないので、その限界になれば交感神経の亢進に追いつかなくなります。その結果として脳からの緊張の命令に対してうまく筋肉が反応できない状態となります。「副交感神経優位」と診断されたヒトの頭部を触ると、深部での脳の過剰な緊張が顕著になっているものです。何らかの理由により急速な交感神経から副交感神経が優位になると副交感神経が正しく活性化できず著しい不調に陥るといった場合もありますが、こうした場合は体の要所要所に交感神経の過剰な働きが見られるものです。

交感神経の過剰な亢進は、全身の筋肉に強い緊張を生み出します。そして、その緊張は主に頭部と四肢、それに脊椎で強く発現します。交感神経の過剰な亢進は脳の働きに大きく左右されるので頭部の緊張は当然ですが、問題はそれに伴って生じる四肢（体肢）の緊張です。交感神経の過剰な亢進に先立つ「脳の興奮」を持続させるためには、その緊張を安定・定着させるための物質的な変化が必須です。これは脳内だけの緊張だけではその状態を長く維持できませんが、これに四肢などの構造体に緊張に伴う一定の変化（関節の形状の変化）が伴うことで、物質的な安定を背景に脳の著しい緊張状態を維持できるということです（頭部の眼や顎などに生じる緊張も同様です）。

ただしこの四肢に生じる緊張、その強さの上限は、体を支えている脊椎の緊張度に左右されます。仮に体を支える脊椎の強度を超える緊張が四肢に生じてしまえば、脊椎はその力に負けて自身の“形”を保つことができなくなります。そのため四肢は脊椎が持つ強さ

（構造的な強度）を超える強い緊張を発現することはできません（これは脳の側で厳守されます）。こうした関係を体の構造から見れば、四肢（遠位）は錐体路の発達によって交感神経の亢進に伴う強い緊張が発現しやすい構造になっているのに対し、脊椎はそうした構造を持ちません。これは交感神経の過剰な亢進には四肢の緊張が優先して働き、これと釣り合う形で脊椎に同種の緊張が生じるものと考えられます。

ここで先の「体幹と体肢」に話を戻します。本来はその機能が明確に区分されているべき体幹と体肢の機能が誤った連携を保つようになると、内臓機能を有し、生命活動維持のために強い緊張を嫌う体幹に、体肢を介して強い緊張が生じやすくなるわけです。こうした体幹と体肢の関係性は、体肢に体幹が影響を受ける「体幹<体肢」という位置付けです。しかし体本来のあり方は「体幹>体肢」なわけで、体幹と体肢の機能的な区分を明確にすることは、この誤った関係性を本来の状態へと戻すことに繋がります。またこれは、両者の間に生じている筋肉の緊張、その強い協力関係を断つことになるので、双方に起こっていた筋肉の緊張は著しく弱まります。その結果として、強い緊張を維持できなくなることから、交感神経自体の活動も大きく抑制されることとなります。

※

もうひとつ、体幹と体肢の関係性で触れておきたいことは「体の振れ」です。筋肉の緊張には必ず“振れ”が伴うものです。例えばある関節に強い緊張が生じたとして、その関節に関わる筋肉全てが等しく緊張するのでなければ、そこで生じる緊張の偏りは必ず振れとなって表れます。ヒトの体は、それがどんなに真っ直ぐに見える動きであっても、その内部では多くの回転が起こっているものです。動作に際にこうした回転の動きが生じることは自然ですが、それが動作時以外で

も起こっていたり、動作時に本来は不要な回転が加わっているとなれば、それは不自然な回転、つまり“振れ”であるわけです。私たちの体が交感神経の亢進によって不自然な緊張を抱えていることを前提とすれば、その緊張には必ず偏りがあるので、私たちは体の中に無数の振れを抱えていることとなります。私たち自身にそうした自覚がないのは、ある振れを別の振れで打ち消すなどの補正が多く行なわれていること。また、脳の側でそれが意識に上らないように調整をしているためです。

振れについて分かりやすい例は「左螺旋」です。ヒトの体は誰しも左回旋を得意とします。これは陸上競技のトラックが左回りであることなどでよく知られています。植物が重力に逆らって上へと伸びるためには回旋の動きが必要であり、これはヒトの体でも同じことです。試しに、体幹の主要部位である骨盤部・胸郭・頭部それぞれが、が左右のどちらに回りやすいか確認してみてください（ただし他の部位は一切動かさず行う）。大抵のヒトではその全てが左回旋優位になっているはずです。次に、残る腰椎と頸椎では、これらは逆の右回旋優位になっているはずです。これは、体幹全体には左回旋の動きが生じているのを、主要部位を連結するパーツである腰椎と頸椎に、逆回転の動きを行わせることでバランスをとっているということです。そのおかげで私たちは「自分の体幹が振れている」ことを感じずに済んでいます。

この振れについて厄介なのが、筋肉等の緊張が強くと現れやすい四肢であり、この緊張が強いほど振れも大きなものとなります（同時に逆の補正も多くなる）。そしてこうした振れは、本来の自然な体の動きを大きく阻害するものとなるので、緊張によって強い振れが生じた下肢・上肢では、本来の機能を発揮することができません。例えば地面に接地して体を支える足部、ここで強い振れが生じてしまえば、本来は接地に関する

あらゆる動き、もしくは衝撃を緩衝することができないので、それらは体幹へと伝わってしまい、体幹の振れ、ひいては内臓系の機能低下へと繋がります。また振れによって本来の力を発揮できない足部が接地に耐えて体を支えるためには、さらなる緊張により足部や下腿部を強固に固める必要があります。この“固める”ための緊張にも、当然のように振れが伴うことになるので、下肢が一定以上の振れがあるというだけで、その影響は容易に全身に及びます。

こうした状況に対して、先の「体幹と体肢の連携を切る」という行為は、双方の緊張を弱めて振れそのものを減弱させるだけでなく、下肢や上肢から及んでくる振れを体幹に伝達させないことにも繋がります。交感神経の亢進によって、体幹が自ら生み出すことのできる振れというのはそれほど大きくはありません。多くは下肢・上肢の関与によって強い振れとなっている場合がほとんどです（仮にある臓器に問題がある場合でもそこを庇うための緊張は下肢や上肢の協力を得ている）。よって、下肢や上肢との連携を断つことで体幹に生じる振れをわずかな範囲にまで抑えることが可能となるのです。

ではその具体的な方法はといえば、簡単な方法では股関節や肩関節に対して、その関節裂隙に関節の圧受容器がうまく機能できない状況を作り出すだけです。体の各部が関節を介して機能的な連携（この場合は誤った緊張）を維持するためには、互いの中での情報連絡が必須となります。中でも主要な役割を果たすのが関節の圧受容器の情報で、これが一定時間途絶すると、他の筋紡錘や腱器官などだけでは関節相互の連携を維持できなくなり、関節を跨いだ相互の連携は絶たれてしまうこととなります。例えば体幹と下肢の間の連携が絶たれると、双方の協力で成立していた多くの緊張を維持することができなくなるので、結果的に交感神経の亢進が大きく抑制されることとなります。ただし

この場合、体幹側にとっては四肢の強い緊張から解放されることでその機能が正常に近づくのですが、体肢（この場合は下肢）にとっては、体幹との協力によって成立していた強い緊張（強い力）を失うことになるので、必ずしも機能が正されるというわけではありません。ここでの話は、あくまで「いかに体幹を保護するか」に焦点を置いているので、体肢の機能を正すことについては後で扱っていきます。

※

「体幹と体肢の連携を切る」ということは、これまでの私の資料を読んで頂いた方には違和感があると思います。これまで「下肢は下肢帯（寛骨）まで」「上肢は上肢帯（肩甲帯と鎖骨）まで」という説明を繰り返してきたからです。これは順序の問題で、正しくは「まず体幹と体肢を切り離し、それぞれの機能を独立させた上で、体幹の機能を維持しつつ下肢には下肢帯を、上肢には上肢帯を連携させる」となります。話がややこしくなる原因は、ヒトの体では機能的に下肢の動きに属する下肢帯＝寛骨が腹部臓器の容れ物となっていること。また上肢帯も呼吸器の機能に一定の関わりを持つことです。本来は下肢・上肢の土台としての役割から生まれた下肢帯や上肢帯というのは、その初期段階である爬虫類などの骨格構造ではほとんど棒状にしか見えない単純な構造に過ぎません。最初は「体幹と体肢を繋ぐための骨」でしかなかったわけです。

これがヒト（霊長類）になると、直立二足歩行のために下肢帯は内臓の容れ物のようなお椀状へと形を変え、上肢帯はヒトで著しく拡大した上肢の可動域を支えるために広い面積を持つようになりました。その結果として、最初は体肢を体幹と連結するためのパーツであった下肢帯や上肢帯に、体幹側の機能を支える役割が二次的に追加されたわけですが、その本分はあくまで体幹と体肢の連結です。よって下肢帯と上肢帯が

優先的に連携すべきは、体幹ではなく下肢・上肢となるわけです（その上で体幹とも連携することが理想）。そして下肢も上肢も、それぞれ下肢帯・上肢帯と密接に連携することで、初めて本来の機能を発揮することができるようになります。それならば、初めから体幹と体肢の分離、その境界を仙骨と寛骨、胸郭と肩甲帯とすればいいわけですが、下肢帯と上肢帯が体幹部において大きな役割を果たすまでに至り、その動きが大きく制限されたヒトの体は、そこに本来の大きな可動性を有する両生類や爬虫類（また一部の哺乳類）などと同列に扱うことはできません。ヒトの体における体幹と下肢帯・上肢帯の密接な関わりを思えば、まず体幹と体肢の分離する境界を股関節・肩関節とし、その上で体幹側の安定を保ちつつ下肢帯と上肢帯を二次的に体肢側に連携させるというのが正しい順序だと思います。

股関節と肩関節で分離した体肢に下肢帯と上肢帯を連携させる作業とは、単純にそれら本来の動きを回復させることです。本来、体幹で起こる運動とは脊椎の動きによって行われる「側方波動運動」もしくは「背腹運動」であり、先に体幹側に区分した下肢帯と上肢帯はこの動きに直接関わってはいません。つまり下肢帯と上肢帯は、“動き”という点では体幹にあって異質なパーツであり、その動きとは下肢・上肢の動きに伴う形でしか成立しえないものです。つまり可動性の乏しい下肢帯と上肢帯に本来の可動性を回復させれば、その動きは下肢や上肢と連携せざるを得ないということです。

ただしこれにはひとつ条件があります。体幹と体肢の関係性が「体幹<体肢」となっており、体の動きの主導権が四肢の末端にある場合においては、下肢と上肢の土台である下肢帯と上肢帯が動く必然性が薄れてしまうので、両者の間の連携が起こりにくくなります。しかし、先の体幹と体肢の分離によって「体幹>体肢」

という関係性が成立している限りでは、体の動きの起点は体肢側に移っているのです。下肢帯や上肢帯の動きの回復がそのまま下肢や上肢との連携回復に繋がっていきます。この時点で、体を動かさない静的な状況における体の機能は体幹と体肢の間で分離しやすく（下肢帯と上肢帯は体幹の補助に働く）、体を動かす（四肢を動かす）動的な状況になると、下肢帯と上肢帯は体肢側のパーツとして優先的に機能しやすいのだといえます。

※

これで、静的な状況では体幹と体肢が股関節・肩関節で分離し、動的な状況では下肢帯と上肢帯が体肢側に回るという関係性ができました。次に重要となるのは体肢の中における機能の分離です。体が移動するための仕組みを持つ体肢には、見方を変えれば“外界との接触する”という役割を持っています。生物における外界との接触にはいろんな形があります。魚類であれば、体の外側はすべて水なので、体幹を動かせばその力が外界＝周囲の水へと伝わり、移動することが可能になります。これがワニなどの体を持ち上げずに動く四肢動物では、体幹の底面は常に外界と接触した状態で動くことになります。対して、私たち哺乳類の選択とは、複雑化した身体機能を維持するために（自らの体温を保つために）、体幹を外界（この場合は地面）から浮かせてその機能的安定を保つことを選びました。これは言い換えれば、生命活動の基本単位である“体幹”を地面から浮かせることで、その機能的安定を図る道を選んだということです。そのためには体幹を水平にする、移動の際の衝撃を緩和するなどの機能が体肢側に必要となりました。

例えばワニなどの爬虫類の単純な身体構造では、外界による温度や地面の傾きといった問題が、体幹の生命機能に大きな影響を及ぼすことはありません。しか

し高次の機能を有する哺乳類では、できるだけ体幹が外界からの諸要素から影響をうけないよう保護する仕組みが必要となります。例えば、歩行における衝撃がそのまま体幹に伝わるようでは困ってしまうのです。そして体肢にはそうした仕組みが備わっています。ちなみに下肢や上肢の各構造は、動物全般では「大腿骨・上腕骨＝基脚」「脛骨腓骨・橈骨尺骨＝中脚」「足部（足根骨と趾部）・手部（手根骨と指部）＝末脚」と呼ぶのですが、ここからはこの表記に習って説明をしていきます。

ではこの「基脚・中脚・末脚」のうち、緩衝機能を有しているのがどこかとなるわけですが、それは「中脚と末脚」となります。基脚というのは大腿骨と上腕骨になるわけですが、ここは骨が一本で構成されているので、単体で「力を逃す動き」を行うことができません。しかし中脚は下肢なら脛骨と腓骨、上肢なら橈骨と尺骨という二本で構成されているので、この二本による回転の動きが可能となります。末脚に至っては、指（趾）の骨はもちろんのこと、足根骨や手根骨といった多くの骨で構成されているので、力を逃すための複合的な動きが可能となります。ただし末脚についてはそのすべてを緩衝機能として活用できるわけではありません。そこには「地面との接地」という役割があるからです。

体肢による地面への接地については、先に足の着き方の区分である「趾行性（しこうせい）」と「蹠行性（せきこうせい）」の二種類を説明しておく必要があります。趾行性とは、指先だけを地面に着く歩き方で、蹠行性とは踵までをべったりと地面に着く歩き方です。一般的な哺乳類はほぼ趾行性であり、踵を着いて歩く蹠行性は二足歩行（もしくは後肢で立つ）や、木を登るなどの下肢を陸上歩行以外に用いる種で多くなります。先に取り上げた中脚・末脚による緩衝機能は、その多くを中足骨や足根骨で構成される多くの関節の動きに

頼っているのです。指先だけを地面に着いて移動し、中足骨から足根骨を地面に着かない趾行性の動物に対し、踵までが接地により固定されてしまう蹠行性の動物では、その緩衝機能の上限が圧倒的に低くなるわけです。

ただし蹠行性の場合、地面に着く面積の広さから、接地においてより多くの情報を受け取ることができることが可能となります。その結果として、姿勢の変化に伴う「足底における圧力の変化（体がどの方向へバランスを崩しているか）」を敏感に感じ取ることが可能になり、それを瞬時に補正する神経反射の機能が発達することとなります。これは要約すれば、指先だけの接地で足底からの情報が少ない分を、中足骨から下腿の広い範囲の柔軟性（対応力）で補うことを選択したか、足裏から接地時の情報を多く受け取ることによって神経反射による補正を行い、限られた緩衝機能のうちで問題を収める選択、このどちらを選んだかということになります。

どちらにせよ、下肢であれば膝関節より上位の大腿部・寛骨部はそれぞれ一つの骨で構成されているので、ここに必要以上の衝撃や振れの動きが生じた場合にはそれを緩衝しきれず、その力は体幹へと伝わってしまうこととなります。では接地における緩衝機能を有する膝関節以下の部位に対して、寛骨や大腿骨が果たす役割というのは「体幹からの力の伝達」です。ここまでは体肢の機能を「接地」という面から説明してきましたが、「体幹>体肢」という関係性を前提とすれば、体のすべての動きは体幹から生じ、その力が体肢へと伝わることとなります（体幹で起こる僅かな動きが体肢側へ伝達するにつれ次第に大きな動きとなる）。

これと別の視点については上肢を使って説明するのが適していますが、体幹から起こる力はたまかなもので、これが実際に上肢（指先）の動きとなるためには、そのたまかな力がどこかで精度を有する「制御された

力」へと変換されなくてはなりません。この変化に働くのは、先に「緩衝機能」と説明した肘から先の前腕（中脚）と手部（末脚）です。手指を動かす場合には、まず肩甲骨と上腕骨が体幹で起こったたまかな力（荒い力）が肘関節に伝わるのですが、この段階で目的とする手指の動きに適した“上肢全体の位置”が定まることになります。そして肘関節に伝わった力は、前腕から手部の間で目的に即した「制御された力（精密な力）」へと変換されるわけです。これが反対に、接地のように末端から動きが起こる場合は、基脚と中脚の段階で不要な動きや衝撃が緩和され、それが基脚と下肢帯にとって受け止めやすい単純な力へと変換されるわけです（複雑な力が単純な力へと変換される）。もちろんこの二つの仕組みは下肢・上肢ともに共通です。

こうした説明の意図は、下肢・上肢はその全体が一樣に機能するのではなく、膝関節・肘関節を境に異なる仕組みを持つということにあります。下肢の機能は膝関節を境に、上肢の機能は肘関節を境に根本的に異なっており、この双方を正しく機能させるためにはそこに明確な「機能や感覚の分離」を設けなくてはなりません（例えば前腕は回るが上腕は回ってはいけません）。ここに機能的な混同が生じると、それぞれの機能は著しく低下してしまうためです。では実際に一般的なヒトの上肢がどうなっているのかといえば、大抵は本来分離すべき基脚と中脚の間で誤った連携が密になり、逆に強く連携すべき中脚と末脚の間でその連携が著しく途切れているものです。ただ、こうした状態は「体幹<体肢」の関係性の中で生じやすい誤りなので、これを正すにはその関係性を「体幹>体肢」の状態に戻しておくことが前提です。ただし、これは“序列”の問題なので、まず基脚と中脚を分離し、次に中脚と末脚を連携させたなら、そのあとで基脚と中脚の機能はそのままに両者を連携させるのが理想です（体肢における連携の優位性は「中脚と末脚>基脚と中脚」）。

この作業を行う上で重要なことは、下肢・上肢のうちで回旋の動きが可能なのは中脚（脛骨腓骨・橈骨尺骨）のみだということです。肩関節は多くの可動域を有していますが回旋の可動性は持っていません。手関節も屈曲・伸展と僅かな側屈しか行うことはできません（下肢でも同様）。中脚と末脚における緩衝機能のうちでより重要なのは“回旋により力を逃す機能”であり、これができるのは二本の骨が回旋に動く中脚だけなのです。基脚と中脚の分離とは、誤った動きのためにその内部に捩れを有してしまっている基脚の捩れを解消し、中脚に回旋の動きの全てを担当させることに他なりません。また、中脚と末脚の連携の回復も、末脚（主に足根部と手根部）に生じている捩れを解消し、末脚は回旋の動きに参加せず、中脚のみが回旋する状態とすることで両者の正しい連携が成立します（多くのヒトは手首を捻ることを自然と感じているので、この感覚的な誤りを正す）。とはいえ、実際には中脚と末脚との間で造られる繊細で多様な「緩衝機能」を正常に機能させるためには、中脚と末脚を構成するすべての骨の動きを正常化させ、その上で全ての骨間の動きを密接に連携させる必要があるのですが、これは別の項目で扱うものとしておきます。

体はその構造に沿って無理なく動けば、それはひとつの理想的な動きであるといえます。ここで説明したことは、まず体幹が周囲から干渉を受けることなく自身の恒常性を保ちやすい状態にあること。そのためには体肢がどうあるべきか、その機能を正すために行うべき「分離と結合（連携）」、その序列の説明でした。ただ、これらは主に「体幹は周囲からの影響を受けずにその安定を保てば良い」という視点からの説明で、体幹内部の動きや機能については触れてきませんでしたので、次は「体幹の正しい動き」について扱っていきます。

一日目

体を正しく使う 午後の部

前回までは「体幹の機能的な安定を得るために、体幹と体肢の関係性を見直すべき」という観点から、体の説明をしてきました。しかし体肢の状態に関係なく、体幹自体が抱える幾つかの構造的な問題というものもあるので、ここからはその説明に移ります。まず、ここでの「体幹が正しく機能する」ということは、頭部から尾部に至る全体で、その機能が正しく連携している状態と考えます。例えば脊椎とは椎骨の集まりですが、そのひとつひとつが独自の動きを保ちつつ、かつ違いに理想体な協力関係で動いていれば（連携していれば）、それは脊椎全体にとって「正しく機能している」状態であるといえます。しかし脊椎全体には椎骨単位での柔軟性を持たない「仙骨」を含みますし、これが「体幹」となればそこに頭部までも含まれます。体幹全体が理想的に連携した状態となるためには、これらの全てが椎骨単位の動きと連携する必要があります。

そもそも、体を体幹と体肢に区分することなく全体でとらえた場合、そこで生じる機能的な分離が最も強いのは頭部とそれ以外の体部です。これは一般的なヒトの身体感覚では「体と頭は別」として捉えられているためです。例えば動物にとっての頭部とは、捕食のための道具であり、武器でもあるわけです。そこに「頭部は守るべきもの」といった特別な意識は存在しません。しかしこれがヒトになると「頭部は守るべきもの」という意識が働き、他の体の動きからは切り離された扱いとなってしまいます。誰も幼い子供の頃は、体とは頭部を含めた全体を意味していたのが、成長の過程で体と頭が分離してしまうわけです。この背景にあるのは、脳を含む頭部を“思考の座”とし、体の動きは頭部を除いた部分に任せるという「思考と動き」の役割分担です。

こうした頭部とそれ以外の体部の分離は、これまで説明してきた交感神経の過剰な亢進によってより顕著になります。体に生じた強い緊張状態を維持するためには、まず頭部への一定の血液供給が優先となるため、その結果として頭部に安定した緊張自体が成立します。この時点で頭部は「体の動き」には参加しないことを選択しているわけで、体の動きは頭部以外で行わなければいけなくなります。つまり頭部と体部における機能の分離は、体が本来その構造として持つものではなく、誤った体の使い方の結果です。とはいえ、体幹の大部分を構成する脊椎と頭部では、その仕組みが大きく違うことは確かなので、そこに密接な機能的な連携はイメージしにくいかもしれません。

これを補う説明として私が用いるのは、ゲーテの「頭蓋椎骨説」です。これは簡単に言えば「頭蓋を構成する骨とは椎骨が形を変えたものであり、両者はもともとと同じ仕組みを持った構造体である」という考え方です。もちろん実際には、軟骨性骨である椎骨に対して、頭蓋では皮骨が含まれているなどの理由から、この説自体は概ね否定されていますが、この説の根拠となった「ハイ魚の後頭骨に肋骨があった」という発見は、頭蓋そのものが脊椎と全く異なる構造を持つわけではないということを示唆しています。また、私たち手技療法家の施術が、頭蓋に「第一次呼吸」という動きがあることを前提としていることを思えば、環椎と後頭骨の間に「明確な境界線を引けない」こととなります。これらの理由から、脊椎と頭部にも十分に連携が成立すると考えることができるのです。

私たちが頭部と体部を感覚的に区分するのは、脳や主要な感覚器といった体にとって重要な機能的が頭部に集まっていること、それを意識した結果に過ぎません。そして、こうした「意識的から生じる誤った動き」は、本来の「全身が連携した自然な動き」から、私たちを遠ざけてしまうものとなります。「全身の連携」と

は、全身の各部が等価であることが前提で、等価であるがゆえに全身が均等に連携するわけです。ここに「頭部を守る」という意識が加われば、頭部を守ることを前提として全ての動きが再構築されることとなり、そこには多くの不自然な偏りが生じることとなります。また、頭部の安定を優先させるために、脊椎は自身の動きより頭部の安定を優先させなければいけないので、ここで脊椎の動きの自由度も大きく制限されることとなります。こうして体幹全体の動きが大きく制限を受ければ、体を動かすためにはその多くを体肢に頼るしなくなるわけで、その結果として体肢に多くの力＝緊張が必要となります。

ただ、こうした一般的なヒトの体における頭部と体部の分離というのは、施術で簡単に消し去ることができるようなものではありません。大抵のヒトの体が日常生活に「一定の交感神経の亢進」を前提としていることを思えば、頭部と体の分離というのはそのヒトが有する身体機能の多くに深く関わっていますし、またそれはヒトの身体感覚や意識に深く根ざしているのです、これを直接に改善しようと試みることは多くのリスクが伴います。成長の過程で定着してしまった頭部と体部の分離という感覚、これを前提としてその上に多くの誤った機能が次々と構築され、「いまの体」が存在しているわけで、これを「元の状態に戻せば良い」と簡単に扱うことはできません。いったん「頭部と体部の分離」に慣れてしまった体にとって、頭部を体部と同じように動かすということは、ほとんどのヒトにとってはこれまで安定の崩れから“極度の不安定”としか感じられないからです。

この頭部と体部の分離という問題は、体を連携させるという目的において重要な意味を持ちます。それは頭部と体部が分離することによって、それまでの全身を均等に動かしていればよかった「単純な動き」から、頭部という大きな支点を抱え、その支点を庇いつつ動

かなければいけない「複雑な動き」へと転換する契機となっているからです。体の動きが複雑化することで、次第に体のあちこちで正しい連携を維持できなくなり、機能的な分離（連携の断絶）が起こるようになります。その結果として、私たちの体は本来の正しい機能を有する「統合」から遠ざかることになったわけです。これを元に戻すためには、まず頭部と体部（頭蓋と脊椎）がその連携を回復できる状態にまで、体の諸機能を整える（連携させる）必要があります。誤って機能によって失われた諸々の体の連携を回復させていくことで、自然と頭部と体部が連携しやすい状態をつくる。これがリスクを伴わない方法論だと思います。そうした意味では、先に説明した体肢のあり方というのも最終的に頭部と体部を連携させるための準備としての施術ということになります。

※

ここで頭部の話はいったん終え、もうひとつの「体幹の連携」の障害となる仙骨の話に移ります。仙骨が問題となる理由は、脊椎を構成する椎骨個々が独自の可動性を持つのに対して、仙椎が癒合した仙骨にはその可動性がないことです。これでは尾椎から頸椎までが均一に動く連携を得ることはできません。ただ、この問題に対する答えは脊椎動物の進化の歴史の中にあるわけで、仙椎が癒合して仙骨となる過程は、下肢の発達に伴って生じた変化となります。そもそも、歩行というのは初期では両生類の段階の「這い回る動き」から始まり、それが爬虫類では「体を持ち上げて動く」ことが可能になりました。ここまでの段階は、体肢が体の側方に張り出し、肘や膝を直角に曲げて歩く「側方型」と呼ばれます。これが恐竜などの高度に発達した爬虫類や哺乳類になると「下方型」と呼ばれる体の真下に体肢が伸びる形態へと進化を進めることになるわけですが、この過程は初期の四足歩行から二足歩行へと歩行の方法が進化した過程でもあります。

動物の歩行は一般的に、ヒトなどの霊長類や一部の動物が二足歩行を行う以外は、四足歩行が主流だと考えられています。しかしそれは現在の哺乳類全盛の動物界の話であり、爬虫類・両生類が全盛であったが恐竜の時代には多く動物が四足歩行から二足歩行へと進化を進めました。高度に発達した動物の身体構造は、その重心を徐々に下肢を支える骨盤帯に近づけることで、二足だけでも立ち上がることができるようになりゆっくり移動する時には四足歩行、早く走る時や獲物を捕まえる時には二足歩行になるといった「随時二足歩行」を生み出し、更なる発達の結果として二足だけで歩行する「常時二足歩行」へと至りました。現在のウマなど「走行型」と呼ばれる類に見られる速さとは別の形で、速く移動するために二足歩行へと進化を重ねてきたわけです（走行型の他には重量型・中量型・原始型・垂走行型など）。ちなみに、二足歩行が主流になった後の四足歩行の多くは、いったん随時二足歩行へ進化した種が、その重さを支えるために二次的に退化して四足歩行へと戻ったものが多くなります。それほど恐竜全盛の時代では二足歩行への進化が進んでいました。

動物が四肢を備え、体を持ち上げて歩くという選択をして以降、その構造は「側方型」から「下方型」へ進化してきたように、「いかに速く移動するか」という方向へと進化を重ねてきました（他にも「大型する」や「鎧を纏う」「武器を身につける」などありますが、構造的な進化は歩行の面でより発達を重ねました）。速く走るために重要となったのは「下肢の発達」で、恐竜の時代ではそれが著しかったわけです（初期の動物の身体構造では二足の方が早く移動できた）。この発達した下肢を支えるためには、脊椎の相応の「補強」が必要になるわけで、その結果として起こったのが仙椎の癒合であり、仙骨の形成です。椎骨を癒合させることによって、下肢の力を受け止めるに足る仙骨が形成

されたわけです。

ただしこの仙骨の形成も、下肢の強さに応じて次第にその癒合の数を増してきたという経緯を持ちます。それほど強度が必要ない種では仙椎の癒合が三個程度であり、これが、負担が大きくなるにつれて数を増してきたわけです。これが意味することは、仙椎の癒合の数には、下肢の構造的な強度との相関関係があるということです。これを考える上で最も分かりやすい答えは「カエル」にあります。カエルには仙椎がひとつしかありません。その代りに仙椎は大型化し、他の脊椎とは全く異なる形をしています。そしてカエルが跳躍する時、その仙骨に明確な「しなり」が生じることが知られています。カエルの持つ身体構造が、体の大型化と下肢の機能の充実に伴い、仙椎を癒合して「仙骨」を形成するという選択へと繋がっていくわけです。

私たちヒトにとって仙骨とは、骨盤を支えるための可動性のない強固な構造体と感じやすいものですが、もしそうであれば頸椎から胸椎・腰椎と繋がる椎骨の機能的連続性は、尾椎に至る手前で絶たれてしまうこととなります。これを尾のない私たちヒトではなく、尾の長い動物群で考えて貰えば、体幹を構成する頭部から尾椎までが柔軟に連携し、腰椎と尾椎を繋ぐ仙骨にも相応の柔軟性があることはイメージして貰えると思います（頭部から尾部までが一直線となるティラノサウルスなどの姿はその好例です）。仙骨とは柔軟な頸椎・胸椎・腰椎と尾椎を繋ぐものであると同時に、下肢・下肢帯の力を受けとめる強度の双方を兼ね備えた構造体です。もちろん仙骨自体は、単体で見れば硬く動きのない構造体ですが、頭部から始まる頸椎・胸椎・腰椎（古生物額では前仙椎と呼びます）の動きと尾椎の動き、この両者の間で生じる力と、下肢・下肢帯から生じる力の双方を受け止めるという役割を果たすことで、初めてその柔軟性を発揮することのできる構造体となるわけです。

つまり本来の仙骨とは、脊椎の中にあつて動きを持たない異質な骨ではなく、一定の条件が揃うことによって僅かながらも柔軟性を有し、全身の連携に重要な役割を果たす骨であるということです。これは周囲の動きに応じて僅かにしなる程度の動きがあればよいわけですが、中でも重要なのは伸展方向に対する柔軟性となります。一般的な動物の体の仕組みは、胴を構成する胸椎・腰椎・仙骨のすべてが後彎（屈曲優位）となり、そのアーチ構造によって胴（内臓）を効率よく支えるようにできています。対して、頸椎と尾椎は前彎（伸展優位）となることで多くの可動性を有し、また胴の前後でバランスをとる役目を果たします。これによって体幹全体が連携して機能するわけですが、走るなどの大きな動きでは胴全体の屈曲・伸展が不可欠となるので、後彎＝屈曲優位の形で癒合した仙骨がわずかでも伸展方向に可動しければ体幹の連携は成立しなくなります。

※

ただし、これがヒトの体となると随分と話が違ってきます。これはヒトに限った話ではありませんが、まず「尾」を持たないこと。尾が長い、もしくは尾が重いということは、それだけで仙骨に柔軟なしなりを生む要素となります。これが「尾が短い」というだけであれば、尾の動きは頸椎・頭部の動きと対をなすので、短くても体幹のバランスをとる役割として機能し、頭部から尾部に一貫した動きと力の伝達が生じやすくなります（仙骨がしなりやすい）。しかし尾が退化によりほぼ消失している場合では、尾椎そのものが動かないのですから、体幹で生じた力が尾椎まで伝達されるためには、体幹の大部分をなす“前仙椎”の動きが仙骨を介して尾椎へと伝達されねばなりません。しかしヒトのように五個もの仙椎が癒合した仙骨では、体幹で起こる動きも仙骨で動きは止められてしまうので尾椎

までは伝わりません。これは体幹の動きだけでは尾椎までを連携させることができないということです。

これを補うための機能とは、寛骨を介して仙骨へと伝わる下肢の動きとなります。仙骨の可動性が体幹の動きに起因するものと、下肢の動きに起因する二つの要素で起こるものである以上、体幹の動きの不足は下肢の動きで補われることとなります。仙骨に対して下肢からの力の伝達が強まれば、その力が仙骨に伸展方向のしなりを生み出しやすくすることで、結果的に頭部から尾椎に至る体幹全体の連携が成立しやすくなります。

まず、下肢を介してその力が仙骨へ伝達する仕組みというのは、互いの軸線が直交に近い角度で交差することが前提です。一般的な動物における下半身の構造というのは、脊椎（特に仙骨）と大腿骨で形成される角度が、ほぼ垂直などの“鈍角”で形成されているため、下肢で生じた力は大腿骨、寛骨を介してほぼ直線的に仙骨へと向かいます（大抵の動物では下肢に最も力が入る角度は大腿骨と仙骨でほぼ直交に近くなる）。これは四足歩行の動物に限らず、二足歩行の霊長類であっても、膝や股関節を深く曲げた姿勢を基本とすることで、大腿骨の延長線上（直交に近い角度）に仙骨が位置することになります。こうした形状では、能動的であれ受動的であれ、下肢に大きな力が生じれば寛骨には必然的に“外旋”の力が関わることとなります。そして左右寛骨に外旋の力が加われば、それは仙腸関節を介して仙骨の中心部が前方へと押し出そうとする動き、つまり伸展の動きに繋がります。これは下肢に自身の体の重さが集中するだけでも、そこに仙骨のしなりが生じやすい構造を持つということです。

そこで問題となるのが、ヒトの直立二足歩行です。そもそも膝関節・股関節を完全伸展できるのはヒトだけなのですが、ヒトの立位（直立位）では、大腿骨と

仙骨（脊椎）の関係は直交ではなく平行な位置関係にあります（大腿骨は体の前寄り、脊椎は後ろよりでそれぞれ垂直に立つ）。この場合、下肢の動きに対する寛骨の動きは外旋よりも伸展（後傾）の方が優位となってしまうので、下肢に生じた動きが直接仙骨の伸展へと繋がることはありません。ただし寛骨の動きというのは必ず、外旋の動きには伸展が、内旋の動きには屈曲が伴うものです。下肢の動きに応じて寛骨の伸展が起こるといえるのであれば、それは同時に外旋の動きも関節的に起こるため、間接的ながら仙骨にしなりを生じさせる力は存在することになります。ただし、この力が仙骨のしなりへと繋がり、体幹における頭部から尾部の連携へと繋がるためには、そこに一定の条件が必要となります。その条件とは、下肢に生じた力が然るべきルートを通り、正しく寛骨と仙骨まで先達されることです。ヒトの体では下肢を介して起こる動きは関節的にしか仙骨へ伝達されないため、そこに伸展の動きが生じるためには、下肢からの力が無駄なく効率よく仙骨に伝達される必要があります。

こうした体の仕組みを自分で実感しやすいのは「つま先立ち」です。つま先立ちをすると膝関節は自然に完全伸展となり、これに従う形で「股関節の伸展」と「寛骨の伸展・外旋」が自然に起こります。この時、仙骨には自然に伸展方向への強制力が生じるようになります。これは、つま先立ちというひとつの動きを起点とし、下肢・寛骨を経由して仙骨に伸展の動きを強制する一連の流れ＝“連動”が生じた結果です（ある関節の動きに他の関節が従うことで起こる一連の運動をここでは「体の連動」として体の連携とは区別します）。大抵は「普通の立位」ではこの連動を感じにくいので、ここでは「つま先立ち」を用いて説明しましたが、実際には普通の立位でも力の起点が正しくつま先に集中していれば同様の連動の動きは起こります。

これを外見的な動きとして、さらに必要となるのは

力の伝達で、これは地面への接地から生まれる応力によります。足が地面に接地することで生じる力は「地面を押し力」なので、そこには反対の「地面から押し返される力（応力）」も生じます。この地面から生じる応力が無駄なく仙骨へと伝わるのが、ヒトの体において仙骨がしなり、体幹の連携、ひいては全身の連携を生み出すことに繋がります。しかしこの応力というのは、仙骨に至るまでの“関節”が正しく機能していなければ、その力が分散してしまうものです。関節の正しい機能といってもその定義は難しいのですが、ここでは便宜上「関節が正しい運動中心に従って動くことのできる状態」としておきます。関節の動きには必ず「中心」が存在するわけですが、歪みや捩れを抱えた関節ではこの中心が「本来あるべき位置」から外れていたり、中心が安定せず揺らいだりしています。対して正しい関節では、その構造に沿って“あるべきところ”に動きの中心があり、それが関節の動きに際しても安定しているわけです。先の連動の動きに加えて、この正しい応力の伝達が揃うことで、ヒトの体でも仙骨に伸展の可動性を得ることが可能となります。

こうした条件を満たすことで仙骨に伸展の動きが生じると、その変化は広い範囲に影響を与えます。まず仙骨の伸展の動きは、腰仙関節に形成される「岬角」を減少させることになるので、その結果として腰椎の後彎が大きく抑制されます。腰椎の前彎が抑制されると、これに“連動”する形で胸椎の後彎と頸椎の前彎も抑制されるので、結果的に頭部の位置も頸椎と連携する形で大きく変化します。また、仙骨の伸展の動きは尾椎にも伝わるので、これで体幹を構成する頭部から尾椎に至る連携が成立することになります。また、こうした下肢から体幹に及ぶ変化は上肢帯・上肢にも及びます。胸椎の後彎の抑制によって胸椎が伸展に優位になると、胸部の前側では胸郭が大きく開くことになるので、肩関節は後方へと移動することで上肢帯と上肢の間の連携が強まり、より正しい機能を有するよ

うになります。つまり、つま先荷重から起こる一連の連動が正しく行われれば、それは全身の連携にも繋がるといことです。加えて、先の地面からの応力は仙骨を介して上位の頭部、下位の尾部へと伝達されるので、結果的に地面からの応力は全身へと伝達され、その連携の程度を高める役割を果たします。

※

ここで“連動”と説明した一連の体の動きは、よく姿勢を正す時に使われる「お尻を締める」「胸を張る」「顎を引く」といった動作と同じもので、正しく行えば体の連動を強める動作となります。胸を張るという動きは、ただ肩を後ろに引いて胸を張り出してしまうと胸郭に不自然な緊張を生じさせるため、呼吸が浅くなってしまいます。正しくは下部胸椎の伸展によって胸椎全体で伸展の動きを増大させると、自然に胸郭全体が開くので呼吸機能が著しく高まります。また肩の位置も後方へと移ることで、本来の可動域が回復することになります。顎を引くという動作は、やはりただ顎を引くだけでは咽頭が圧迫されて呼吸機能が低下するのですが、これを下部胸椎と同じく屈曲方向に優位となりやすい上部胸椎を伸展させつつ行う動作に置き換えると、胸椎・頸椎間の機能的な連携が強まり、呼吸機能だけでなく肩関節や頸部といった一体の連動機能が高まります。

「お尻を締める」「胸を張る」「顎を引く」といった動作は、それぞれ体幹の主要部である骨盤・胸郭・頭部に正しい動きを回復させるための動作です。これは連動の動きそのものでもあり、「お尻を締める」という動作は関節的に「胸を張る」「顎を引く」という動作を誘発しますし、これは他の二つの動作にも同じことがいえます。また、これらの動作のどれをとっても、それを行うには膝関節や股関節を完全伸展させた方が楽に行えます。連動の動きというのは、ある動きが起こ

れば、関連する関節すべてがその動きに従うという、関節相互の密接な協力関係なわけですが、その最初となる動きは「つま先荷重」であるものの、いったん起こった連動を維持する動きは、他の「膝関節の伸展」「股関節の伸展」「お尻を締める」「胸を張る」「顎を引く」のどれであってもいいわけです。

この一連の連動によって起こる全身が連携した状態というのは「最小の力で体に理想的な安定をつくる」という意味を持っています。慣れないヒトにとっては力が要る姿勢であっても、それは構造的にみれば非常に無駄のない姿勢です。膝関節と股関節の完全伸展とは、その関節位置の維持のほとんどを“靱帯”に頼っているため、そこで必要となる筋肉の動きは非常に僅かなもので済みます。また脊椎に至っても、仙骨に伸展による安定状態を作ることには脊椎の前縦靱帯に下位より一定の緊張を与えることに繋がり、さらには「顎を引く」動作による頭部の屈曲運動も同様の緊張を上位より引き起こすので、結果的に腰椎・胸椎・頸椎はこの前縦靱帯の適度な緊張に頼ることで、やはり筋肉の動きに頼ることなくその姿勢を維持することができます。その上で、出来上がった姿勢というのは体が真っ直ぐ上へ伸びる形となり、その結果として体幹の前後への不要な揺らぎも抑制されます。こうした結果として得られる姿勢は、ヒトの体が重力に対して最も効率良く立つため、その構造を最大限活かしたものとなります。

しかし問題なのは、多くのヒトにとってこの姿勢の実践が非常に難しいことです（立位において連動が正しく起こらない）。大抵のヒトで起こりやすい誤りは、下肢の外旋の力が正しく仙骨の中心に伝わらないことにあります。これは膝関節を完全伸展させた状態から「お尻を締める」動作を行うと明快で、左右寛骨の外旋の力の向かう先が“仙骨の中心”より上にずれれば骨盤全体が前傾し、下にずれれば骨盤全体が後傾して

しまうためです（たいていのヒトはこのどちらかに属する）。左右の寛骨が外旋することで仙腸関節を介して仙骨の中心を前へと押し出そうとする力は、それが正しく仙骨の中心に入らない限りは、それが仙骨そのものを傾ける力へと変換され、その結果として骨盤自体に傾きが生じてしまうのです。下肢の動きを介して起こる仙骨のしなりという動きは、下半身の諸関節が一定の条件を満たした場合に可能となる機能です。これは言い換えれば、ヒトの体は“正しい立位”これだけで全身の運動機能を連携させることができる機能を有してはいるものの、その実践は難しいということです。

※

ここまで「体の構造に沿った正しい動き（使い方）」について、基本的なものを選んで説明をしてきましたが、これらは体の“運動器（体壁系）”、それも頭部の機能を除いた部分に限った話です（この頭部を除いた体壁系をここでは「体部」とします）。これらを“体が正しく動くためのルール“だとすれば、体部に限っても、他にもいろいろな細かなルールがありますし、頭部には頭部なりのルールがあるわけです。こうしたルールには必ず”序列“があり、優先的すべきものと、その次に機能すべきものといった、機能の優先順位があります。これは施術でも同じことで、どんな施術でも「その変化＝効果が脳にとって学習しやすいものであるべき」なわけで、より脳にとって優先的に学習させるべき”施術の順序“があるわけです。この資料における施術の目的は「体を大きく変化させること」ではなく、「体の正しい機能を脳に学習させること」にあります。施術による変化が脳にとって学習しやすいものであれば、その変化は脳の学習によって維持・再現が容易となります。こうした施術を重ねることで、脳の学習度合いに比例して、体もより本来の効率良い機能へと”成長”を重ねていけるわけです（ここでの成長とは「もともと体に内蔵されている機能を引き出し

使えるようにする」こと）。そのためには“効果の大きな高度な施術”よりも、“脳が学習しやすい適度な効果”の方が適するわけです。

脳・体の学習を前提として施術を進めていく限りは、まず最低条件として覚えて欲しい幾つかの“ルール”があり、それが終われば“次のルール”と、段階的に体はその構造に沿って機能するためのルールを学習して貰うわけです。最初に学習すべき一連のルールを体が覚えると、そこでその段階でしか起こりえない“全身の統合”といった反応が起こります。次の段階の“ルール”は、この反応の後でなければ正しく学習されないもので、施術を順序立てて行う必要があるのです。こうした順序の目的は、誤った動きから“複雑化”してしまった体の機能を効率良く“単純化”していくことにあります。

体の機能とは本来“単純”であるべきものです。多くの動物においては、体を動かす機能の大部分が“反射”によって行われるため、体を動かすことによる脳への機能的な負担は僅かなものとなっています。これは動物ではその動きの多くが「無意識レベル」で行われるということです。これに対してヒトでは、体の動きを意識的に操作せざるをえないことが格段に多くなるので、その結果として体を動かすことが脳への大きな負担となっています。これはヒトの体で格段に発達した「錐体路系」の神経の働きと関係しており、これまで説明してきた交感神経の過剰な亢進が、錐体路系の神経機能を過剰に活性化させ、その結果として無意識レベルの機能を司る「錐体外路系」の機能が抑制された結果といえます。ちなみに錐体外路系が主に担当するのは内界（自身の体の内部）の滞りない動きであり、対する錐体路系が主に担当するのは体が外界と関わる上で必要な精度を伴う動きです。

ただしこれは動物とヒトの決定的な差ではありません

ん。ヒトでも、昔の仕事というのは「体で覚える」ものであり、どんな難しい技術でもそれをいったん習得してしまえば、それは意識せずとも当たり前のようにできたわけです。よって経験（年齢）を重ねれば重ねるほど、熟達した仕事が可能となります。つまり習得するまでは脳に大きな負担がかかるものの、習得してしまえば脳の負担は軽減するわけで、歳を重ねることが動きの効率化に繋がっていたわけです（「歳をとると子供に戻る」といわれる一因）す。しかし、いまの私たちの社会生活というのは、そうした“経験”の価値が低下し、常に新しい学習を強いられているようなものです。そこでは意識的な判断や新しい学習が必須となり、脳は常に多大な負担を強いられることとなります。こうしたことが交感神経の過剰な亢進と、錐体路系の過剰な活性化に繋がれば、本来はその多くが無意識の神経反応に頼ることで単純だった「体を動かす」ということが、意識的な動きに多く干渉されることで複雑化してしまうわけです（当たりの動きが当たり前でできなくなる）。

※

体の動きが複雑化するという事は、その情報を処理して命令を下す“脳”にとっては大きな負担となります。例えば、体の至る処に不要な振れが生じていれば、その体から脳へと届けられる“感覚情報”は、非常に曖昧かつ膨大なものとなってしまいます。感覚情報の曖昧さ（感覚神経の機能低下による情報の不足など）は、脳にとっては「不十分な情報をもとに体に動きの命令を下さなければいけない」ということに繋がりますし、膨大すぎる情報の処理が脳に多大な負担をかけることになれば、そこには多くの“誤作動”が生じやすくなります。こうした状況下で体が正しく動くわけもなく、体の動きは誤作動に誤作動を重ねてより複雑化していくことになるわけです。こうした体に対して、仮にこれまで説明してきた“ルール”を覚えさ

せることができれば、それは体を制御する脳への負担を軽減させ、誤作動を減らす“機能の単純化”へと繋がるわけです。

こうした体の働きを率直に表現するなら、愁訴や疾病に悩まされ続けているヒトの体というのは、そのほとんどが「間違いだらけ」の中で機能しているといえます。それが私たちの眼にそう映らないのは、ひとえに脳の機能の優秀さに依るものです。私たちの持つ高性能な脳機能が、そこで起こる数多の問題を処理し、残ってしまった問題もそれが痛みや違和感として意識に上らないよう、うまく処理してくれている（うまく誤魔化してくれている）お陰で、私たちは普通に日常生活を過ごしているわけです。しかし脳の機能にも限界があるわけで、あまりに間違いが重なれば、それが疾病や愁訴となるのも当たり前です。

ただ、これは“体”というものをどう捉えるかの問題なので、一般的なヒトとしての体の捉え方が「愁訴に至る前は相応にうまくバランスがとれていた」と考え、「その状態にまで戻せば愁訴も解消される」とするのもそれはそれで正しい考え方だと思います。しかし、実際にはそれで治るものは多いものの、それでは治らない体の不調というのも多くあるものです。体の機能バランスが一時的に崩れたことで生じる愁訴や疾病なら、それを元のバランスに戻すことは可能ですが、そのバランスそのものが破綻した場合にはもはや戻る術はないわけで、新たなバランスを再構築せざるをえなくなるわけです。私は“体を治す”ということ、よく“機械の修理（ここでは車とします）”に置き換えて説明するのですが、比較的新しい車が壊れた場合は、その壊れた一部だけを修理なり交換すれば事は足ります。しかし長年乗ってきてすっかりくたびれた車の故障というのは、そう簡単ではありません。では、その車を昔のように動かすためにはどうすればいいかといえば、それには「オーバーホール」しかないわけです。

つまり「悪い箇所を全部見直して修理する」ことになるわけで、そうした作業には必ず“しかるべき順序”が存在します。

私たちの体は、間違いに間違いを重ねる中で「いかにうまく妥協するか」というバランスの中で“相応に機能する”ようになっています。多くの方が実感する“健康”というのも、間違いを前提としつつも、その中でより体が安定する“バランスポイント”で機能しているに過ぎません。体が不具合なく動いているからといって、大抵の場合はそこに「何が正しい」という明確な基準は存在しないわけです。正しい基準を持たず、すべてが曖昧な中のバランスで機能している体に起こる機能異常、これが私たち施術者の扱う対象です。

正しい基準のない体に、施術者が「これが正しい」と思う変化を体を与えたとしても、それが「何を基準に正しい」のかが問題となります。体というのは、それが全体性というバランスの上に成立しているものである限り、どんな施術の変化も「こちらを立てればあちらが立たず」となってしまうわけで、そこに安定した正しい基準というものは存在しません。そもそも正しい基準を持たずに機能しているものに与えるべきは、より正しく機能するための“秩序”です。これは会社にルールがあり、人間関係に上下があることでそこに秩序が生じ、ヒトの集まりが効率良く機能するのと同じことです。これに対して体を、施術者が考える、または感じる「正しさ」によって体を整えようとするのは、結果的に「何かを整える代わりに何かを壊している」という可能性を常に孕んでいるわけです。

体が本来その構造の中に持っている機能。それを正しく引き出せれば、体はより秩序立って全体をより効率良く機能させることができます。そのひとつひとつが、体が内部でバランスを取るための“ルール＝基準”として働くわけです（基準はひとつではない＝ひとつ

の基準で動く体ほど危ういものはない）。これまで説明してきた内容は、それを忘れて無秩序に機能している体に、いくつかの“基準”を植え付けることで、体自身の行う選択をよい方向へと導こうとするものです。そのひとつひとつが「正しい施術」である必要はなく、それが体にとって「自身の機能をより単純化するための一要素」となればいいわけです。

私たち施術家というのは、とかく“答え”を欲しがってしまうものですが、最初に説明したように、体に正しい答えなど存在しません。最終的な答えは体自身が選択して導き出すもので、私たち施術家はその結果を見て「その瞬間なりの正しい答え」を知るのみです。仮にそれを自身で施術によって再現しようとしても、それでは「自分で作ってしまう」こととなるので、結局は偽物を押し付けたに過ぎません。つまり体に対して、施術者側が答えとなる「正しい機能」を特定する権限はないわけです。しかし、体に明確な答えを与えることはできなくても「答えにつながる基準」をひとつ提示する、また提示し続けることは可能です。「正しい施術によって体を治そう」とすれば、できることには限界がありますが、施術を「体がより効率良く単純に機能するための“基準（ルール）”を与える」に止める限りは、体自身の変化・成長に限りはないのだと思います。

進化におけるヒトの体の大きな特徴は、まず上肢の可動域の拡大とその動きに高い精度を有するようになったことと、効率よく頭部を支えることで脳の大容量化が可能になったことの二つに尽きます。そしてこれらを可能としたのが“直立姿勢”と“完全二足歩行”です。しかし、こうした仕組みを正しく活かすためにはこれまで説明したような“条件”が必要であり、その条件を満たせなければ、機能を正しく活かせないばかりか、そこで生じる機能的な誤りから愁訴や疾病に悩まされることになるわけです。とはいえ、誰も幼

い子供の頃は、大抵のヒトがこうした仕組みに沿って体を使うことができていたわけで、それを成長過程の誤った学習により失ってしまったわけです。この“本来持っているべき機能”また“失ったもの”を取り戻させることこそが、ここで取り扱う“整体”の本意となるわけです。