

操体法に関する一考察

東京大学健康教育学研究室 中 蘭 伸 二

A Treatise on “Sotaiho”

Shinji NAKAZONO

The purpose of this treatise is to investigate intensively the history, principle and issue of “Sotaiho” for the first time.

The main results are as follows.

- 1) Comparing “Sotaiho” with “Seitaijutsu”, the author proved the former to be obviously influenced by the latter, early in the Showa era. Moreover, Keizo Hashimoto, originator of “Sotaiho” puts more emphasis on natural and systematic movements of bodies, with a flavour of Oriental medicine and thoughts.
- 2) “Sotaiho” mainly consists of a variety of slow and “rebalancing” movements of bodies for comfortable feelings.
- 3) “Sotaiho” will be useful in medical treatment and school or community health education, etc.
- 4) The effectiveness and limitations of “Sotaiho” must be scientifically studied in actual cases hereafter.

目 次

はじめに

I. 操体法の小系譜

II. 正体術と操体法の異同

III. 操体法の理論と実際

IV. 操体法の健康教育への応用可能性

V. 操体法において重視される快感覚についての事例検討と操体法研究の現状と課題

おわりに

はじめに

我が国でも、成人・老人だけでなく、子どもにまでも、不定愁訴や健康の危機が目立ってきている¹⁾²⁾³⁾。この現象は、今日の社会・文化・生活・環境などの諸矛盾を反映していると考えられ、また、さらに次への重大な疾病へとつながっていく危険性もある。

現代医学では異常があるといえるほどではなくても、また、現代医学ではとらえきれない程度のわずかな愁訴でも、本人としては、辛く思っている場合もある。その危険信号をとらえることこそ、取り返しのできない病へつながらない鍵になると思われる。

現代医学では、客観的で、他覚的に病いを把握でき、

例えば、手術によっていのちをとりとめることなどの効力を発揮する。しかし、客観的データとして異常がない限り、どんなに本人に愁訴があったとしてもとりあわない傾向がある。

このような自覚的な愁訴に対する教育・治療としては、大きく分類すれば、次の2つなどに分類できる。主として心からからだをも認識し治療していくと考えられるものには、自律訓練法、交流分析、バイオフィードバック、精神分析、森田療法、内観、瞑想、など⁴⁾があげられ得る。また、主として、からだから心をも認識し治療していくと考えられるものとしては、鍼灸、按摩、マッサージ、指圧、野口整体、野口体操、ヨーガ、気功、太極拳、カイロプラクティックなど⁵⁾があげられ得る。

自覚的な愁訴に対する教育・治療として、主として、からだから心をも認識し治療していくと考えられる一つのすぐれた考え方・技術として、操体法が加えられるべきである。また、操体法を発展的にとらえることで、新たな健康・疾病観へとつなげることも可能である。

操体法は、1930年代後半（昭和10年代前半）にその基本的原型が創出され始めていた。この操体法はここ数十年新たに注目され始めたばかりであり、操体法に関する全体像を明らかにしていく研究は、これまでなされてこなかったといっても過言ではない。

操体法は、大正、昭和初期の時代にかけての正体術から大きな影響を受けており、従って、まず、操体法に大きな影響を与えた正体術と操体法の異同を比較していく。さらに操体法の理論と実践から、いくつかの視点を提示する。その上で、本論を、からだところを科学的に認識する健康教育構築への最初の第一歩としていきたい。

I. 操体法の小系譜

I においては、主として文献⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾を手がかりとしてまとめる。

操体法は、仙台の医師、橋本敬三氏（1897、明治30年～）が創始者である。新潟医専（生理学）、東北帝国大学（生理学）に学んだ後、臨床医として出発した橋本氏は、多くの患者が、医師でだめなら、民間療法へと走って行くことに直面する。患者は、民間療法のはうで、苦痛感覚をある程度癒し、満足していたのである。橋本氏は、西洋医学では、特に内臓などの機能異常、器質異常をきたし、診断名がつかない限り、問題にせず、患者の愁訴には応えきれないと感じていたのである。

そこで、橋本氏は、民間療法の実態を知りたいと思い、正体、按摩、鍼灸などを学び、それらのよいところを集大成する形で、操体法を創始した。それらの民間療法は、東洋医学の流れを汲んでおり、西洋医学に押さえられながらも、大正デモクラシー期から昭和の初めにかけて、民間に流布し始めていたものである。操体法は、当時、正体術矯正法を開発していた高橋迪雄氏から多くの影響を受けているという事実のみについては橋本氏自身も言明している。1937（昭和12）年、生体の歪みとその矯正の問題に確信を得、その構想をまとめたところ、日中戦争が全面化した。1940（昭和15）年、橋本氏は、操体法や漢方による温故堂診療所を宮城県仙台市に開業した。温故堂は、当時、東北大学医学部生理学教室教授の藤田敏彦氏（温知社に学んだ藤田謙造氏のご子息）に相談の上、名づけられた。

II. 正体術と操体法の異同

操体法は、正体術の影響を受けているといわれているが、それらの異同は、これまで明らかにされていない。高橋迪雄氏の『正体術矯正法』（1927、昭和2年）の現代訳版である『正体術健康法』が、1990年3月に出版された。この本は、副題に「操体法の源流「正体術矯正法」現代版」とあるが、『正体術矯正法』を現代訳にしたもの

で、正体術と操体法との関連等については、一切触れられていない。そこで、正体術と操体法の異同について分析を試み、正体術から操体法への発展過程を明らかにしていく。II においては、正体術については、主として文献¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾を、操体法については、主として文献⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾を手がかりとしてまとめる。

からだの構造のとらえかたは、正体術も操体法もからだの構造を家屋の構造にたとえ、からだの骨格は家屋の柱にあたり重要としている。

病いをとらえる中心的視点は、正体術が、多くの患者のからだを診て実証的にからだの重心の偏りから病い、からだの歪みが生じてくるととらえている。操体法では、これに対してからだの重心の偏りも重視しつつ、食（飲食）、息（呼吸、呼吸法は腹式呼吸を重視）、動（身体運動、からだの重心を重視）、想（精神活動）、環境の5要因の自然なバランスが崩れることによって起こるとし、より広くとらえている。

病いの発生機序は、正体術は、重心の偏り→骨格・筋肉系の歪み→内臓などの歪みととらえている。操体法では、[食（飲食）、息（呼吸、呼吸法は腹式呼吸を重視）、動（身体運動、からだの重心を重視）、想（精神活動）、環境の5要因の自然なバランスの崩れ]→骨格・筋肉系の歪み→内臓などの歪みととらえられている。操体法では、感覚異常→機能異常→器質異常ともとらえ、現代医学ではとらえきれにくい感覚異常の段階で歪みを認識していくことを重視している。

からだの歪みを正す療法は、正体術では、例えば、仰向けになって脚を伸ばす、うつぶせて脚を胸の方へひざから引きつけるなど操体法と共通する動きがあり、動かした後一気に脱力することで歪みが正される効果が大きくなるとしている。操体法では、これらの動きに快方向へ動かすことが正体術よりも強調され、快感覚が、自然にからだの歪みをとる動きに通じるととらえている。操体法では快方向を探る動きの基本として前・後、左・右、左回転・右回転、伸・縮の8方向に体系化されている。

正体術では、からだの歪みを正す療法として、からだを弓なりにするなどかなり力のいる動きもあるが、操体法では、からだの動かし方は、単純化され、誰にでもできる動きへと収斂されている。

操体法では、圧通点を押して、痛みから逃れる動きをして一気に脱力する療法もある。また、操体法では、呼吸法に合わせて動く記述がある場合もある。

これらの正体術と操体法の異同の例について（表1）にまとめた。

正体術では、からだの歪みが図入りで記述されており、症状や病いとからだの歪みとの関連を実証的にとらえようとした点において、興味深い。しかし、からだの歪みとそれを正す技術を重視している傾向がある。

操体法では、病いをとらえる視点としてからだの歪みを重視しつつも、病いを食、息、動、想、環境の5要因

Ⅲ 操体法の理論と実際

Ⅲでは、主として文献⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾を手がかりとしてまとめる。

橋本氏は、食（飲食）、息（呼吸、呼吸法は腹式呼吸を重視）、動（身体運動、からだの重心を重視）、想（精神

表1 正体術と操体法の異同の例（中蘭が作成）

	正 体 術	操 体 法
からだの構造	・からだの構造を家屋の構造にたとえ、からだの骨格は家屋の柱にあたり重要	・からだの構造を家屋の構造にたとえ、からだの骨格は家屋の柱にあたり重要
病いをとらえる中心的視点	・からだの重心の偏り	・食（飲食）、息（呼吸、呼吸法は腹式呼吸を重視）、動（身体運動、からだの重心を重視）、想（精神活動）、環境の5要因の自然なバランスが崩れることによって起こる
病いの発生機序	・重心の偏り→骨格・筋肉系の歪み→内臓などの歪み	・[食（飲食）、息（呼吸、呼吸法は腹式呼吸を重視）、動（身体運動、からだの重心を重視）、想（精神活動）、環境の自然なバランスの崩れ]→骨格・筋肉系の歪み→内臓などの歪み ・感覚異常→機能異常→器質異常
からだの歪みを正す療法	・快方向へ動かすという記述あり 動かした後瞬間脱力で歪みが正される効果が大きくなる	・快方向へ動かすことを強調 動かした後瞬間脱力で歪みが正される効果が大きくなる
	・仰向けになって脚を伸ばす	・快方向を探る動きの基本として前後、左右、左右回転、伸縮の8方向に体系化 ・呼吸法に合わせて動く記述もある ・圧痛点（押して痛い部位、経穴と共通する場合も少なくない）を押して、痛みから逃れる動きをして瞬間脱力する療法もある
	・うつぶせで脚を胸の方へひざからひきつける	・仰向けになって伸ばして快を感じる方の脚を伸ばす ・うつぶせで脚を胸の方へひざからひきつける、ひきつけて快を感じる方の脚をひきつける
	・からだを弓なりにするなどかなり力のいる動きもある	・からだの動かし方は、単純化され、誰でもできる動きになっている

の自然なバランスの崩れと関連づけて広くとらえている。つまり、東洋医学的自然観・健康観にも影響を受けていると思われる。また、操体法では、動いてみて快・不快を探り、からだの歪みなどを認識する動診が正体術よりも重視されている。この動診は、東洋医学の流れにもないものであると考えられる。

活動）、環境の5要因の自然なバランスが崩れることによって、感覚異常→機能異常→器質異常へと悪化していくととらえている。操体法は、自然治癒力を高め、この過程を逆方向へと戻す可能性を高める。現代医学では、機能異常さらに進んで器質異常とならない限り診断がつかない。（しかし、操体法では、）それまでの感覚異常以前の段階をとらえ、正していくことに着目している。こ

ころが歪んでくると、姿勢も歪むように、からだの歪みは、こころの歪みであるともとらえている。からだの歪んでくる（からだの基本構造である骨格・筋肉系が歪んでくると、病いにかかりやすい状態となっていると考

気持ち良く動ける方向に、息を吐きながらゆったりと動き、最も気持ち良いところで息を吸って気持ち良さを楽しく味わい、ストーンと一気に脱力する。脱力する時には、息を吐き出す。そうするとからだの歪みが正されて

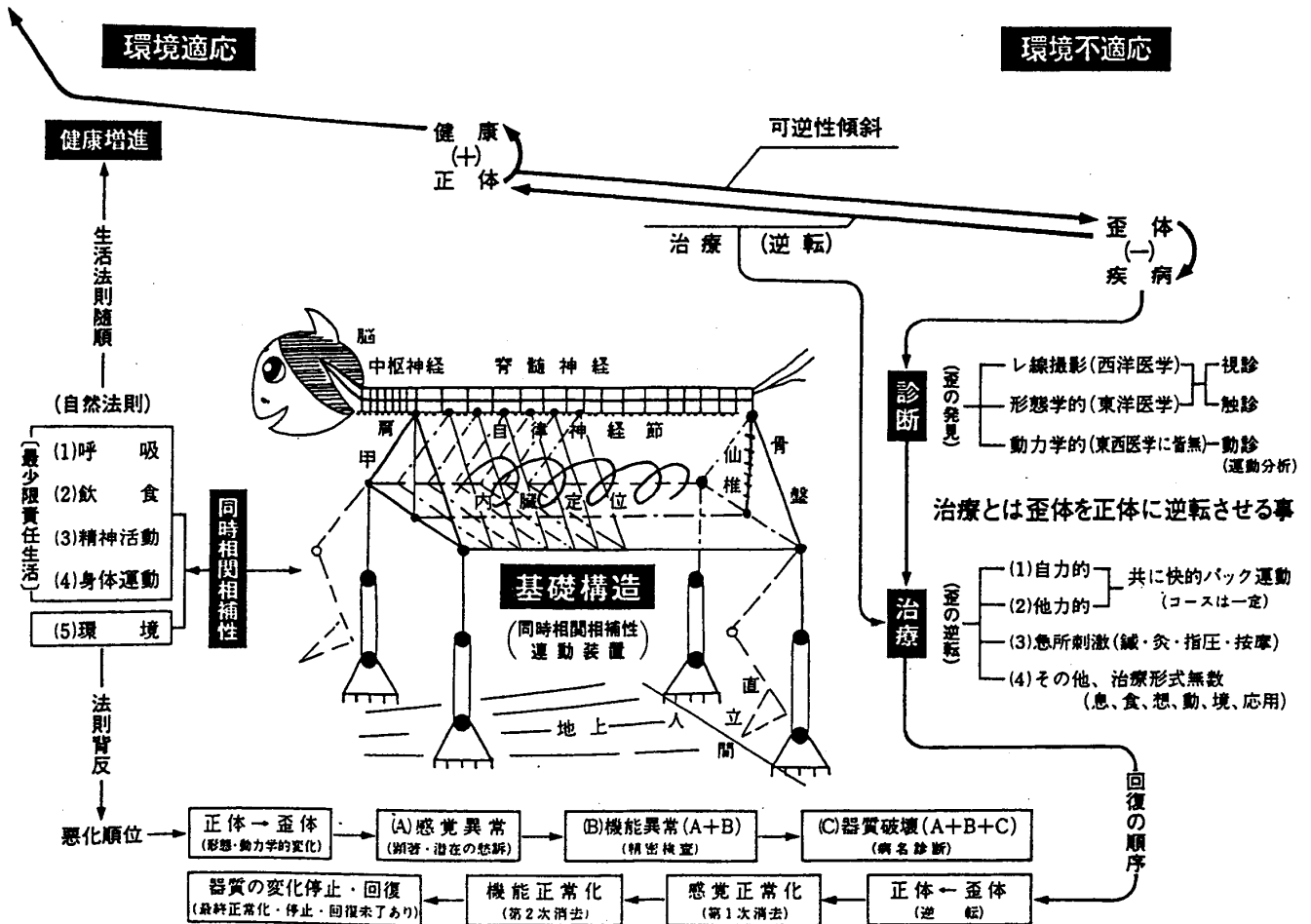


図1 人間—この動く建物 文献9)より
—診断と治療の原理—

えている。(図1)。からだの歪みは、骨格・筋肉系の歪み、内臓の歪み、さらに血管系、リンパ系、神経系の歪みなどと密接であると考えられる。従って、からだの歪みが病いにつながっていくとは考えられることであろう。

動かして歪みを見つけたり、気持ち良い動きを発見するからだの動かし方としては、8つに体系化されている。つまり、関節を中心として、左へ倒す・右へ倒す、前へ倒す・後へ倒す、左回転・右回転、伸ばす・縮めるの8つの基本的な動かし方がある。動かす微妙な角度、それぞれの動きを組み合わせることによって、動かし方は無限に広がりを見せると考えられる。自分で動かして調べるので、動かしたことで悪化はしないと考えられる。

いく。

また、圧痛点（からだを押して痛む部位、経穴と共通する場合も少なくない）を探り、そこを押しながら、痛さから逃れる動きをすることによって、からだの歪みは正されていく。

操体法では、からだの歪みだけでなく、食、息、動、想、環境の5要因の自然なバランスを重視している。からだの歪みについては、かなり論じられているが、食、息、動、想、環境については、詳しくは論じられていない。今日、人間を快適に導き得る本来の自然が奪われつつあり、食品添加物、農薬、大気汚染、からだを動かすことの減少、ストレス社会、環境破壊などの諸問題と関連づけながら、橋本氏の提起した食、息、動、想、環境から、発展的に新たな科学的健康観を提起していく必要

もあろう。

操体法では、例えば、環境などについての理論は、充分には展開していない傾向もある。からだの歪みを正して環境にも適応していくことにやや重きがおかれ、環境変革の視点は弱いと考えられる。

環境などについては、環境などの問題を国民、弱者の立場から科学的に分析し、変革していくこととあわせて、からだの歪みを科学的に認識し、主体的に正していくことにつなげていく必要性があると考えられる。

操体法の特徴を中藺が抽出し、まとめてみる。操体法には、主として次の五点などの特徴があると考えられる。

- (1) 病いは、自然なバランスが崩れて生じるととらえており、東洋医学的健康観に基づいている。からだの各部位もひと連なりであるにとらえている。からだの歪みに着目しており、感覚異常の段階での愁訴にも応えることが可能である。
- (2) 鍼などでは、一般的には、一人で行うことは難しいが、操体法は一人でも二人でもでき、無理な動きもないので誰にでもできる。正体術やヨガなどでは、無理な動きも含まれているが、操体法には無理な動きはない。
- (3) 鍼などでは、からだに対して侵襲的であるが、操体法は、非侵襲的であり、からだを傷つけない。
- (4) 操体法には、筋緊張と弛緩がもり込まれ、この両者に呼吸法も加味されており、快感覚・リラックスを味わいやすい。操体法で重視される腹式呼吸は、自律神経系にも奏効しやすいと考えられる。
- (5) 操体法は、基本的に快感覚の追求であり、行うことでかえって悪化することもなく、からだところの状態を認識することにつながりやすいと考えられる。

IV. 操体法の健康教育への応用可能性

操体法は、心身障害児にも、ある程度奏功することが見いだされている。橋本敬三氏の温故堂と宮城教育大学のグループ⁶⁾で、心身障害児への応用が試みられており、筋ジストロフィーで、歩行不能といわれた子どもが、水泳ができるようになったり、運動会の競技に参加できるようになった事例があげられている。また、精神薄弱児で、視線があまり定まっていなかったものが、改善されていたり、声の出し方も違ってくる例も見いだされつつある。

健康教育(学)の研究者の立場から数見隆生氏¹⁷⁾も、

操体法に興味を示し、インタビューを通して、橋本敬三から次のようなことを聞き出している。①気持ち良いように楽に動くことは健康を守る基本原理であること②動く時には息を吐きながら動かし、重心のとり方も誤らないように動かす必要があること③体育ではシゴキ的な動きをさせがちになってしまっているが、操体法では、そのような考えはとらないことなど。

武田忠氏と川上吉昭氏の宮城教育大グループ¹⁸⁾では、今日の子どもたちからからだの歪みが目立っていることを指摘し、子ども向けの操体法を開発している。

日本学校保健学会(1987年)、第7回バランス運動研究会(1990年)の一連の研究で、奈良操体同好会^{19), 20) 21)}は、これまで、からだの状態に注意が向けられてこなかったことを指摘し、操体法を健康教育に取り入れている。例えば、奈良市のある小学校で、猫などの動物もしている伸びの図をみせながら操体法を指導して、子供たちが、朝起きた時、寝る前、疲れた時、からだのどこかが痛いとき、肩が凝った時、運動の後などに操体法を自主的に実践していくようになることに成功している。

長崎市内の高等学校の養護教諭である野口淑子氏²²⁾は、自覚症状を訴えて保健室に入室した子どもに、操体法を実施して、自覚症状が改善される傾向があることを報告している。操体法実施前では、63名中、自覚症状を「大分感じる」26人(41%)、「中位を感じる」20人(32%)と症状は重い傾向があった。操体法実施後では、自覚症状を「ぜんぜん何も感じない」、「ほとんど感じない」をあわせて21人(33%)、「少し感じる」22人(35%)と自覚症状の程度が軽減している。この長崎市では、養護教諭が中心となって操体法の講習会も開催され、体育の教諭、保健婦、保母らが関心をもって参加し、操体法が地域に広がりつつある。

日本体育学会(1990年)において、芳賀健治氏²³⁾は、操体法は「治療体操」として現代化しうる身体に関わる文化財であると報告している。

必要であれば、子どものこころの悩みに「寄り添い」ながら、操体法によって子どものからだところの歪みを正していくことも可能である。また、操体法によって、子どもは、自主的に自己のからだの歪みを認識し、正していく能力も養い得る。

医学的診断名がつく病気、あるいは、その前段階においては、必ずといってよい程、筋・骨格系の歪み、からだの動きの悪さ、不快感が生じると考えられる。操体法の創始者である橋本敬三氏が指摘して来たことであり、その他、このことを最近、認識し始めている民間の治療者も少なくはない。しかし、このことには、意外にも医

療や教育の場においてはあまり着目されて来なかったと考えられる。操体法は、予防・診断・治療に応用することが可能である。病いを未然に防ぎ、からだどころに寄り添い、健康、人間への新たな科学的認識へと導く一つの健康教育の方法・考え方として応用できるであろう。

V. 操体法において重視される快感覚についての事例検討と操体法研究の現状と課題

操体法において、動きやすい動きを行うことと快感覚の追求は、本質的なものとして重視されている。しかし、動いてみても快感覚をなかなか味わえないという人が講習会などの受講者の中にもいるのを聞いている。中園は講習会や自分自身で操体法を実践的に研究する中で、快感覚の追求につながり得る「操法」に気づく機会があった。以下において一例を紹介しつつこの「操法」について述べてみたい。

被験者は立位で腕を挙上すること、仰臥位で脚を挙上することに困難傾向を示す軽度筋力低下者である。力をゆっくりと入れていきその力の流れを意識して動かしていくことで動きやすさと快・不快感覚に変化が生じるかを検討した。

被験者は、立位で、一気に腕を挙上しようとする、肩まで挙げたところで、腕はL字型になり、不快さを伴ってそれ以上は挙がらない。しかし、力をゆっくりと入れていき肩から指先へ次第に力が流れていくことを意識していくと、完全に挙上できた。しかも、一気に挙げようとした時のような不快さではなく、快感覚を味わえた。

同じ被験者に、仰臥位で、一気に脚を挙上させると、10° 挙げたところで脚はへの字型になり、不快さを伴ってそれ以上は挙がらない。しかし股関節から足の指先へ次第に力が流れていくことを意識していくと、45° まで挙げることができ、不快感はなかった。

この結果は、力のながれを意識することで、動きやすさ、快感覚を味わうことが可能であることを示唆していると考えられる。これは、動きやすさや快感覚を重視する操体法の考え方をさらに発展させて、ゆっくりと力を入れていき力の流れを意識することが、動きやすさや快感覚につながることを示唆しているものと考えられる。この点について今後、被験者を増やしデータを蓄積して検討していく必要がある。

気功、太極拳などにおいても、気の流れを意識することは、力の流れを意識することにつながり、動きやす

さ、快感覚につながっていると考えられる。このことは、気功、太極拳による健康への効果や気の内実の一部を表しているものとも思われる。この点ともあわせて今後検討していきたい。

さらに、不定愁訴を訴えるグループと訴えないグループとでからだの歪みを比較検討することも、今後重要な課題であると考えられる。仮説としては、不定愁訴グループにからだの歪みが目立って見られる傾向があると考えられる。また、操体法による不定愁訴グループへの効果も不定愁訴者の生活・環境の問題をも視野に入れた測定していく必要がある。操体法では、医学的診断がつく前段階で感覚異常を伴い、不定愁訴をきたして、からだの歪みが進行していくととらえているし、この歪みを操体法によって、正していくことが可能であるとしているからである。

今後、操体法に生理学的・科学的な裏付けが与えられるような研究が一層なされ、操体法の普及が促される必要がある。

現在そのような研究が各方面で行われつつあり、例えば、筋電図を用いて、操体法において全身が連動することを身体各部の筋の動きにより立証する研究^{24) 25)}などもでてきている。

第8回操体バランス運動研究会(1991, 仙台市で開催)では、心理学の研究者の立場から、石井康智氏²⁶⁾は、操体法に興味を示している。不快部位ではない他の部位に操体法を施して、不快部位が快に変化し得、からだは連動していることを立証しつつある。

また、操体法を施す前と後とでの血圧の変化を測定することなども重要であろう。

一方、第7回操体バランス運動研究会(1990年、仙台市で開催)において、操体法も用いて治療をしているある鍼灸師は、操体法は、確かにどんな病いでも自然治癒力を高める働きがあるが、感染症などにかかっている場合は、なかなかよくなるということがあるという意見も出されていた。

操体法が、どの病いにどういう理由でよく効果があり、どの病いにどういう理由により限界もでてくるのかを科学的に押さえる必要もある。また、人によっては、気持ち良さとはどういうことなのかわからない人もいるという意見も出されていた。からだの歪みを正すことにつながる「気持ち良い」という感覚がどういうものかをより明らかにしていく必要がある。

食、息、動、想、環境のバランスを整えることが健康にとって重要であるとする操体法の考え方を発展的にとらえる必要がある。われわれを取り巻く社会・文化・生

活・環境などの諸矛盾を科学的にとらえて変革していくことと、からだとところに寄り添い認識していくこととを統一していく実践と理論が積み上げられていく必要があると考えられる。

操体法の動きは、気持ち良い動きをし、からだは、一つの部位を動かすと、それにつられてからだ全体が、連なって動いていくようになっているという感覚を楽しめばよいのである。従って、その動かし方は、無限と言ってもよいほどの発展可能性を有している。

おわりに

操体法についての手はじめとしての一考察結果を以下に提示したい。

- (1) 操体法の小系譜：臨床医として出発した橋本敬三氏は、患者の愁訴に応えきれないことに悩み、そのことが契機となって、東洋医学の流れを汲んでいる多くの民間療法のよさを集約していた。特に、正体術の影響を受けて、それを発展的に単純化し、操体法を創出した。操体法は、快方向にゆっくり動いていき瞬間的に脱力して、からだの歪みを正していくというものであった。正体術は、無理な動きも含まれているが、操体法には無理な動きはなく、操体法では、快感覚の追求が重視されていた。
- (2) 操体法の特徴：操体法は、病いは自然なバランスが崩れることで生じるとし、東洋医学的健康観に基づいていると考えられる。からだもひと連なりであると考えられている。操体法は、特にからだの歪みに着目しており、感覚異常の段階での愁訴にも応えることが可能である。操体法は、一人でも行うことができ、無理な動きもないので、誰でも行いやすいといえる。からだに対して非侵襲的でからだを傷つけない。快感覚の追求なので、行うことでかえって悪化することがないと考えられる。快と不快を判断し、快を追求する中でからだとところの状態を認識することが可能である。
- (3) 操体法の広がりや健康教育への応用可能性：今日、操体法は、医療、教育などの場に広がりつつある。快感覚の追求などを通して、からだとところを科学的に認識する健康教育の一つの考え方・技術になり得ると考えられる。また、操体法で提起されている食、息、動、想、環境の5要因の自然なバランスを国民、弱者の立場から科学的に分析し、理論付けていくことも必要である。
- (4) 操体法についての科学研究：操体法の効果と限

界についての科学研究は、「操体バランス運動研究会」などで発表されつつあるが、始まったばかりであり、今後の一層の理論と実践の蓄積が期待されている。

- (5) 中藪は、一筋力低下者を被験者として、力の流れを意識することで、動きやすさや快感覚を味わいやすくなることを示唆した。操体法における快とは何かを明らかにすること、不定愁訴者のからだの歪みを健常者のそれと比較したうえで、操体法による効果をみることで、これらなどについての研究を手がけていきたい。

(指導教官 柴若光昭助教授)

〔文 献〕

- 1) 厚生統計協会『厚生指標臨時増刊 国民衛生の動向』同協会、39(9)、1992
- 2) 中藪伸二「からだの危機と乗り越えていく実践・視点」第3回東京の地域から子育て・教育を考える実行委員会編『東京の地域から子育て・教育を考える』同会、1991. 42-45頁
- 3) 中藪伸二「子どもに温かく寄り添うことの必要性を示唆—シンポジウム「子どもの健康を見直そう」を通して」『健康教室』東山書房、43(1)、1992. 6-9頁
- 4) 桂載作編『医療心理のための心身医学—こころと体の科学—』医療ジャーナル社、1991
- 5) 石井慎二編『東洋体育の本』JICC出版局、1983
- 6) 橋本敬三『万病を治せる妙療法 操体法』農山漁村文化協会、1978
- 7) 橋本敬三『からだの設計にミスはない操体の原理』柏樹社、1978
- 8) 橋本敬三『誰にもわかる操体法の医学』農山漁村文化協会、1986
- 9) 橋本敬三『生体の歪みを正す 橋本敬三論集』創元社、1987
本書には、橋本の1928(昭和13)年からの論想が収められている。
- 10) 橋本敬三、川上吉昭『操体法写真解説集』柏樹社、1979
- 11) 橋本敬三、茂貫雅崇『写真・図解・操体法の実際』農山漁村文化協会、1980
- 12) 橋本敬三、小崎順子『ひとりで操体法』農山漁村文化協会、1981
- 13) 高橋迪雄『正体術大意』日本正体術協会、1926(1986 谷口書店より復刻)
- 14) 高橋迪雄『正体術矯正法』日本正体術協会、1927(1986 谷口書店より復刻)
- 15) 高橋迪雄『からだの使い方』日本正体術協会、1928(1986 谷口書店より復刻)
- 16) 小関勝美監修、高橋迪雄原著、鈴木正教現代訳『正体術健康法 操体法の源流「正体術矯正法」現代版』谷口書店、1989
- 17) 橋本敬三(聞き手、数見隆生)「操体と体育指導」『体育科教育』大修館、26(5)、1978. 36-39頁
- 18) 武田忠、川上吉昭『からだのゆがみをとる 子どものバランス運動』柏樹社、1983
- 19) 浅井節子、竹田斌郎、北村翰男、松本恵子「姿勢教育を入り口とした“健康づくり”の試み(その2)」『学校保健研究』29.

- SUPPL. 1987. 192頁
- 20) 後藤トシ子, 竹田斌郎, 松本恵子, 北村翰男, 浅井節子「保健室における「処置法」および「保健指導」としての『操体』の導入」『学校保健研究』29. SUPPL. 1987. 193頁
- 21) 北村翰男, 竹田斌郎「「自己の感覚」に着目した「自律」を目指す保健指導の試み(1)」『第七回操体バランス運動研究会抄録集』1990
- 22) 野口淑子「保健室での操体法の試み」『イサキ』72, 1991
- 23) 芳賀健治「日本の民族医療体系にみられる『治療体操』について」『日本体育学会第41回大会号』1990. 831頁
- 24) 橋本千春, 太田龍三「筋電図に見る操体時の運動性に関する一報告」『第7回操体バランス運動研究会抄録集』1990
- 25) 橋本雄二「操体法の原理を探る」『第8回操体バランス運動研究会抄録集』1991
- 26) 石井康智, 安田朝子「運動性に関する基礎的研究(1)ー運動分析時の動作感覚評定を手掛かりとした運動性の検討ー」『第8回操体バランス運動研究会抄録集』1991
- 50) 小崎順子『操体法ビデオシリーズ 誰でもどこでもすぐできる操体法の実際 第3巻 症状別・下 肩コリ・頭痛・便秘・婦人病他』農山漁村文化協会, 1992
- 51) 中川重雄「操体法」『ボディワーク・セラピー』JICC 出版局, 1992
- 52) 橋本雄二『温故堂テキスト第1回操体法講習会(保健婦講習会)』1992

〔参考文献〕

- 27) 間中嘉雄「橋本式経筋療法」『肩こりと腰痛』創元社, 1968
- 28) 佐藤元「操体療法」『毎日ライフ』10(7), 1979
- 29) 橋本行生『あなたこそあなたの主治医自然治癒力の応用』農山漁村文化協会, 1979
- 30) 爪生良介『心とからだの健康事典』発見の会東洋医学研究所ウリウ治療室, 1981
- 31) 高橋迪雄『整体術矯正法』エンタプライズ, 1985
大正15ー昭和3年刊の合本複製
- 32) 地涌社編『絵で見る操体ー病気になるない体の法則ー』地涌社, 1985
- 33) 金井聖徳『職業にあわせた操体法』農山漁村文化協会, 1986
- 34) 中川重雄『ラクに動かして痛み・こりをとる すぐにできる・ひとり操体』JICC 出版局, 1986
- 35) 中川重雄『ラクに動かして痛み・こりをとる ふれあいの・ふたり操体』JICC 出版局, 1986
- 36) 橋本行生『操体 食 漢方 現代医学 家庭医療事典』農山漁村文化協会, 1986
- 37) 三浦寛, 今昭宏『操体法治療室』柏樹社, 1987
- 38) 金井聖徳『写真でわかる腰痛を治す操体法』農山漁村文化協会, 1987
- 39) 武田忠『写真でわかる子ども操体法』農山漁村文化協会, 1988
- 40) 鈴木章平『養生医学の基礎』エンタプライズ, 1988
- 41) 須永隆夫『リハビリに生かす操体法』農山漁村文化協会, 1989
- 42) 片山洋次郎『気と身体』日本エディタースクール, 1989
- 43) 三浦寛『原因を探り<ひとりでもできる>操体法 腰痛の治療と予防』池田書店, 1990
- 44) 茂貫雅崇『静かな呼吸操体 新・操体法写真解説集』自由現代社, 1991
- 45) 林光彦『ストレス時代の操体法』福音社, 1991
- 46) 小崎順子『操体法ビデオシリーズ あらゆる病を元から治す操体法のすすめ』農山漁村文化協会, 1991
- 47) 金良雄『からだの痛みをとる らくらく操体』柏樹社, 1992
- 48) 小崎順子『操体法ビデオシリーズ 誰でもどこでもすぐできる操体法の実際 第1巻 全症状共通 体の歪みの診断と治し方』農山漁村文化協会, 1992
- 49) 小崎順子『操体法ビデオシリーズ 誰でもどこでもすぐできる操体法の実際 第2巻 症状別・上 腰痛・痛・足の痛み他』農山漁村文化協会, 1992