

二 第一動から第三十一動までの各論

第一動・呼吸運動

第一動の腹をかかるる両手の位置であるが、これが初心者にはよくわからない。拇指をやや前方に向け、小指のほうを下腹の最下部に当てて、しかと抱えて準備姿勢を整えると、十文字大元『自彌術の真髓』二九頁に書いてある。この本は、自彌術普及会の初伝指導員だけに配布した青表紙の本である。教える方はもう一回よみ直してほしい。この本から、私の『自彌術』は型をとっている。初心者に教える人は、一動作、一動作を、「本にこう書かれているでしよう」と指で示してください。教える人、習う人共通の活字で確認し合うこと。

この指の組み合わせ方の図は、『自彌術』八二頁にのつている。

今回のテレビ放送で、九州の久保穎子指導員は上手に説明していた。「手の掌におせんべい一枚のせて、これを落とさないよう、両手を上下しなさい。」して得て妙な表現である。

この項を書いているとき、十文字女子学園理事長十文字良子先生から次ののような依頼があった。「学園で長い間自彌術体操を教えていた先生が定年退職になるので、先生の号令と説明をつけて孫弟子に体操をしてもらい、VTRを作つて、学校に記念に残しておきたい。それについて、型の説明が間違つていてはいけないので、そのシナリオを検閲してほしいと。私は一動作ごと、十文字大元先生の二著『自彌術の解説と実験談』と『自彌術の真髓』を照合し、一部訂正して先生のもとに提出した。

そのとき、この指の組み方にこう書いてあった。用意の号令で「両手の指をきつく組み合わせて下腹をかかえ



第一動

拇指だけは軽く合わせる」、始め！ の号令で「合わせた拇指を前方に倒し」とある。こんな複雑な操作は不要である。用意のときに、合わせた拇指を前方に倒しておけばいいのである。

项が書いてない。私の『自彊術』にも具体的に「わきをしめる」とは書いてない。こんなことは自彊術体操の常識（『自彊術の解説と実験談』では四三頁）と思って書かなかつたのだが、間違いや改ざんがよそでまかり通つては創始者に申しわけないので、訂正しておく。

『自彊術の真髓』三〇頁の一一行目。「尚、両脇は常に胴に着けて置くのは、中正を失はしめない為である」

私の場合は、組んだ両手がすべて上に上がりすぎ、いつも幸世師範に怒られる。しかし、大抵の人は、肩の上がった分だけ、腹が持ち上がる。指導者は、自分だけの型を見せないで、療法の座法をやって、肌で感じとらせること。

『自彊術』一四〇頁の腹のツボで、⑪関元のところまで手がもち上がるはずである。この絵は少しまずいのだが、関元とはへそ下三寸、へそと恥骨のちょうど中間である。男女ともに性器、泌尿器、高血圧、不眠症、冷え症、にきびに有効である。

というのは、外表（皮膚・筋・腱・関節・軟骨）の老化、すなわち硬くなるときは、内臓のすみすみまではりめ

ぐらされた動脈も老化すなわち硬化する。この動脈によつて栄養補給される内臓諸器管も老化、硬化するのも当然である。脳動脈硬化症、心冠動脈硬化症、腎硬化症、肝硬変症（これは直接に血管は関与しない）等々。

「人間は血管とともに老いる」——老人性疾患の大部分は、血管の硬化が関与していることを銘記してほしい。

自彌術体操の全動作は、全身の筋^をを屈伸して柔らかくするのが目的である。血管も筋・肉が構成の主要因子であるから、当然これも柔らかくなる。

第三動は、胸部筋肉が柔らかくなるので、肩こり症、老人性気管支炎、心筋硬塞症の予防、リハビリにも有効である。

この二動作で、呼吸と肛門筋の運動をよく覚えて、全動作の呼吸に肛門筋の開閉を意識してやれば、便秘症、痔を治すことはいとも容易のことである。

たつた第一動の下腹を抱えて肩を上下する呼吸運動でも、これだけ補遺がある。三十一動作の説明まことに前途遼遠である。

第二動・肋骨を抱えて肩を上下する

この動作は、大変に簡単であるが、これを型通りにやれる人は至つて少ない。実は難しいのである。

最近の写真のモデルの型は皆違つてゐる。ここに掲げた久保穎子のモデルは、手の置き方はだいたいいいが、拇指が伸びていない。拇指がきちんと伸びて、いかにも肋骨を抱えているという第二動の正しい型の写真は見たことがない。昔の人の型は正しいのではないかと、『自彌術の真髓』三八五頁にある、大の男の型をみると、これが女子・小人のように、拇指が曲がつてぢぢかんでいる。



第二動

女の場合は男子と違つて胸郭（すなわち肋弓）が狭長のため、どうしても四本の指が身体の中心部に寄つてくる。

また、拇指が乳首の下に伸びないのは、乳房が邪魔をするので勢い曲がつてしまふ。実際にタレ乳房の人は、拇指をどこに置いていいか戸惑うくらいである。

しかし、堂々たる胸郭の広い男子は、拇指をのばして幅広く肋弓を抱えてやつてほしい。

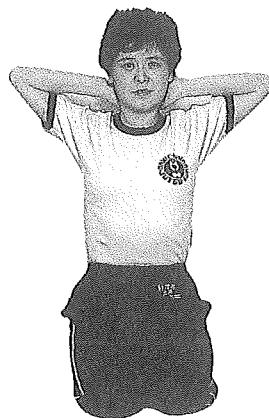
準備姿勢。手掌の置き方 私の『自彌術』にも、手の置き

方が正確には書いてない。それで原本（中井房五郎『自彌術』、十文字大元『自彌術の解説と実験談』、『自彌術の真髓』）を調べてみよう。次のように書いてある。

「乳の真下にあたる肋骨の下端の弓状をなしているところ（肋弓と乳の線の交わるところ）の下に四本の指をそろ入するようにして抱える。そのとき指の位置は、中指が乳の線の下にあるようにする、そして両脇を開く。指が、さしこめぬ人は唯あてて置く。又脂肪肥りで肋骨が抱えられぬような人はその辺の肉をつかんだまでもよい」と。

これで、手掌の位置がおのずから定まるのであるが、原本にも書いてないのは、拇指の位置である。

そこで福島の中井勝先生にお聞きしたところ、次のように言われる。「拇指の位置は、乳首の真下。四本の指を肋弓の下にさしこむことに熱中して、手掌が胸壁より離れてはいけない。初めは、指がなかなか肋弓の下に入らないので、手掌をつけると、両脇が後方にひっこむ。これは当分の間仕方ない。ともかく、肩を上げるも下げ



第三動

第三動・両脇を一文字に開き胸郭を広げる

胸をひらく運動であるが、これが十分できない人は、胸郭、背部、頸・肩・上肢まで筋がこわばり、詰まっているためである。

肘があごの前で合わぬ人がいるとき、私はよく「老化現象ですね」と冗談を言う。本当はその通りなのである。「筋が硬く詰まる」ということは、老化そのものである。

身体外表の老化現象は、内臓の老化現象とおよそ並行す

るも、手掌だけは胸から離すな。指が入るようになると、両脇はおのずから真横に出てくる。」

脇の下の医学 五指の位置が定まると、手掌の位置はおのずから定まるが、注意してほしいのは、手掌の手首に近い部分である。これは腋の下、すなわち前腋窩線に当たるのである。ここが一番胸壁に圧が加わる所である。

ここに、どういう医学的な意味があるか。興味のある人は、『自彌術療法』の一九一頁を読みかえしてほしい。ここが、身体中で最も敏感な自律神経の圧刺激受容体のある所である。だから、手掌を胸壁から離してはいけないのだ。

私の前掲書では、前胸部のツボのことを精しく書いてあるが（一四〇頁）第一動の本命はむしろ、この圧の医学と、腹圧の変化による肝動脈へのポンプ流入作用ではないかと考えている。

る。外表の若々しい人は、内臓も若い。

第四動・両手を後ろで組み合わせ肩を上げ下げする

この運動ほど、簡単で難しいものはない。前もつてよく手指の組み方など教えておいても、いざ後方へ回つてみると、

①手掌がぴたりと合わさっていない。初めのうちは合わさっていても、数回上下するうちにゆるんでくる。

②肘がどうしても曲がる。

③肩を上げたとき、アゴが前につき出る。または肩が前方にすぼまる。

これはいったいどこに欠点があるのか。こういう型をとる人は、どうしても身体に力がはいりすぎる。

これは、初めの教え方が悪いのではないかと、私の『自彌術』をみてみる。一四二頁の四行に「背後で両手をしづかり組み合わせて、ひじをぐんと伸ばしてごらんなさい」とある。これではどうしても力がはいりすぎる。原本にはどう書いてあるか。『自彌術の真髓』三四頁には、「手の平が密着する様に確と組合せ……」と書いてある。手掌を密着させるためには確と組み合わせるのが当然であるが、手掌の組み合わせに力がはいれば、当然、伸ばした腕にも力が加わる。これでは、肩がはずみをつけて、スワーとは持ち上がりない。力をいれて肩を持ち上げようとすれば、どうしても肘が曲がり、アゴが前に出てくる。力のはいった人の動作は見たところ、初めのうちは大変立派に見えるが、長い間に型がくずれてきて、直しても、くせになつてなかなか直らないものである。

『自彌術の解説と実験談』四九頁一行には、「両手を背後に回し、腰の所で手指を堅く組み、腕には力をいれず、

にゆるく垂れておく」とある。

手指をかたく組めば、力は伸ばした両腕に及ぶと考えたのが間違いで、これを別々に考えたほうが正しいらしい。

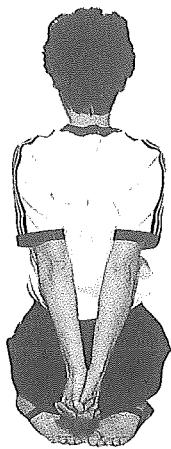
そこで、私は次のように教えている。中井房五郎『自彌術』に記載されている通りである。「両手を背後に回し、腕には力をいれずゆるく垂らし、手指をぴたりと組み合わせなさい。」

力をいれてかたく組み合わせないでも、手掌は軽くピッタリと密着できる。腕に力がはいると、肩は上がりにくい。

アゴをいつでも引かせておくことは、後ろの首すじを伸ばすことになる。上体を正しく真っすぐに保つことができる。

この運動は肺尖（鎖骨上窩部のこと）を引き伸ばし、気管・肩甲骨の裏の熱を発散させ、また肩甲骨の周りの筋肉に伸縮をつけるために行うのだから、肩を引き上げたとき、両肩が前方にすぼまつては、鎖骨上窩にボカリとくぼみができる。肺尖部がおちこむことになる。肩を後方に引けば鎖骨上窩のくぼみは水平になり、肺尖部が引き上げられるわけである。

大体、われわれの日常生活において、後ろ手の運動はきわめて稀であるから、この運動をなすに当たって、筋肉が緊縮しているために、第一、第二動の場合のように、または手を両側にブラ下げておいた場合のように、



第四動

よく肩を上げ得ぬ人が多いものであるが、これも練習に従つて、自由に上下することができるようになるものである。（中井房五郎『自彊術』四九頁）

このように、肩の上下がうまくゆかない人のために「療法」がある。これは座法の何番に当たるか。座法を教えるときに、こういう質問を出してください。座法の一番です。

これが、手を両側にぶら下げておいた場合に当たる。

この運動で頭が前後に動く人は、内臓の伸縮がにくくなっているところがあるからである。（十文字大元『自彊術の真髓』）

第五動・胸郭を広げる

やはり、この運動が、自彊術のなかで一番難物。しかし、この型が一番自彊術の特長を表している。ヨーガにも、中国の導引・氣功にも、このポーズだけはない。だから、自彊術体操の写真をとつてもらうときに、昔からこのポーズをとる人が多い。この型がきれいにできる人は自彊術の免許皆伝である。

この型を上手に教えるかどうかで、指導員の先生の腕前がわかる。各自苦心して、教え方に色々工夫をこらしているようだ。

特別講習会でも、指導員研修会でも、私は、この第五動を新人にどのように教えているかで、その先生を評価することにしている。教える先生方は、だいたい型はいいのだが、次の項目に気をつけること。（『自彊術の真髓』三六頁）

①左の手が、ニイのかけ声の時、その小指のつけ根の所を、右手の人さし指と中指の股の間にはさみ、右手の

肘があごより左にくるまで、素早くこれを左方に押すのである。

その時は、左手首を曲げぬよう、また、左の肘が水平より下がらぬよう、むしろ水平より高くなるくらいにする。ここまでみなんができるのだが、次が大切である。

そして左手の拇指が、頸とスレスレに通るようになる。

②この時、上体は約四十五度に左方にねじれるようになるが、顔は常に正面に向けておく。

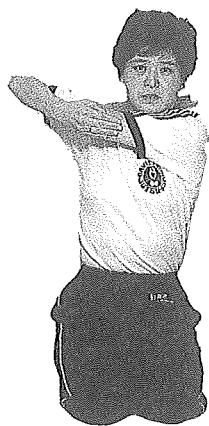
左手の拇指が首とスレスレに通るということは、左手と首の間隔がごくわずかであるということである。ところが、皆さん第五動をみてみると、左手は首の位置を下がって胸のあたりを往来している。しかも、左手は胸壁を十センチも離れて、外まわりで動いている。他人をただす前に、自分の姿を鏡で映して第五動をやってみてほしい。

古い時代といつても、一九二一年（大正十）から二五年（大正十四）くらいまでであるが、このころ巣鴨の十文字道場で習った人たちの第五動の号令のかけ方は現在と変わっている。

「右手をもって、左肘が右方に上膊があごの下に来るまで十分引き込み、直ちにその反動を利用して『一』のかけ声と共に、ハズミを以て左腕と肘を曲げたまま、左方に強く押しやるのである。これを左右十回ずつやる」（十文字大元『自彌術の解説と実験談』五〇頁。第五動の運動方法）

第五動

これが二五年（大正十四）八月刊の『自彌術の真髓』の三六頁には、号令は次のように変わっている。



「そこで、一のかけ声と同時に右手を以て、左手の上膊が首にまきつくまで、急に且つ強く引込み、それが極度に達した時、直ちに二のかけ声と共に、それを左方にはずみをつけて押しやる。左右ともに二〇回くりかえす。」

この二つの本を比べてみると、現在のかけ声「一、二」で一動作を終えて二〇回やるのは、一九一五年（大正十四）以来であつて、それ以前は右手で左腕を引き込み、首にまきつけたときは「一」のかけ声はかけないで、黙したままになっている。そして、左方に押しやって、初めて「一」とかけ声をかけて一動作が終える。これを一〇回やる。大正十四年以來現行まで、一動作は「一、二」のかけ声かけて二〇回やる。かけ声は倍数になったが、動作の回数は同じである。

ところが、一九一六年（大正五）版の中井房五郎『自彌術』では、号令は一動作につき「一」の一回だけで、動作はたつた三回しかない。私が「一、二」とかけ声で六回でやると回数は同じである。六回法が実は源法であつて、私の独創ではなかつた。

第一動の訂正

『自彌術』の本一三五頁には、「手の組み方が、手首で直角に曲がるくらいに十分広げた方が抱えやすいでしょう」と述べてある。それにもとづいて、モデル加賀美津子さんも久保穎子の写真もその通りになつてゐる。さらに久保穎子の教え方は、組んだ手掌の上にセンベイ一枚のるくらいにせよと書いてある。

福島の中井勝先生から「これは少し極端すぎる。それほどまででなくともよい」という注意をもらつたので、もう一回、腹壁への手の當て方を研究してみましよう。

前述の大文字大元の初版本『自彌術の解説と実験談』四二頁には、「両手の指を交互に組み合せ、これをへその中下、股の付根のところに当て、両肘で堅く胴をしめる如くし、組み合せた手で抱へるようにする」とある。ついで『自彌術の真髓』三六八頁には、「両手を交互に組合せ、拇指を稍々前方に向け、小指の方を下腹の最下部に当て、確と抱へて準備姿勢を整える」とある。この図式は拙著『自彌術』八一～八三頁の付図にそのまま書いてある。しかし、一三五頁の説明で、なぜ極端の型をとるよう指導したのか。

その秘密は、やはり『自彌術の真髓』の第一動、三六八頁にある。そこに写真が二枚あるのだが、手の組み方が説明文の通りになつてはいない。壺のようにすばまつている。

これは、初めの準備姿勢のときは、説明文の通りだつただろうが、二〇回もやつていううちにだんだん型がくずれて狭くなつてしまつたのだろう。下腹をしつかり抱えるという本来の型にはなつていない。これを見て私は「下腹を十分抱えこむためには、手の組み方が、手首で直角に曲がるくらいに十分広げたほうが抱えやすいでしょう」と教えたのである。ベテランは初めから終わりまで型はくずれないとしても、初心者はそうはいかない。型のくずれるのを予想して、初めから悪い型の反対の、良い型の極端を教えておいたほうが楽なのである。

それは、第五動用意の号令で、左手を右の肩にのせるとき、手掌を水平にするより、少し外側に向けておいたほうが、「ニイ」の号令のときに手首が内側で曲がらない、と中井先生が教えられたのと同じく、これが「教え方のコツ」である。

後世に「自彌術の正しい型」を伝えるために、中井先生のご注意をそのまま公表して、この型をとるに至った理由を付記しておこう。

第一～第五動までの体操の目的を理解させるために、療法の座法～九動までやってみせること。



療法の座法

座法の①は、自彌術の何動に当たるか？

自彌術の第一動で、肩だけ上がって腹の少しも上がらない人のために、座法①をやってみる。

③は第二動。④は第三動。⑦～⑨は第五動の分析である。

自彌術の第五動は初心者には難しい操作だが、何のためにこんなヘンテコな上肢の型と動きをせねばならないかを、背部から⑦→⑨の座法をやってやると、この第五動は、実は、肩甲骨を動かす運動であることがよくわかる。自彌術体操では背後に目がないので、肩甲骨の動きはわからない。それで人の肩甲骨を動かしてみて、納得するわけである。

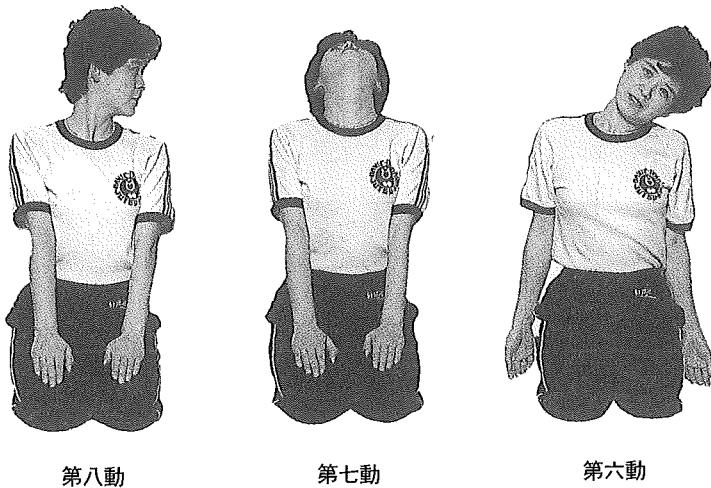
第六動・頭を左右の真横に振る

第六動から第八動までは、頭を振る運動といつても、実は首の運動である。

注意としては、この三動作が共通している。

第一は、この運動は頭の重さを利用するものであるから、決して頭や頸に力をいれてはならない。

次に、従来の運動法では、頭をふる場合、これを急激に行うのは害があるようだ。上下左右ともいつたん中途で止めて、これを三段階に



第八動

第七動

第六動

動かしたのであるが、わが自彌術体操は、いやしくも関節運動の許すかぎり極端から極端まで、頭をおもりとして、ハズミをつけてできるだけ強くふりつけるのであるから、これによつて頸の筋肉を十分に伸ばすことができる。もし反動を利用せずに、静かに三段階に動かすだけでは頸筋は決して十分に伸ばせないから医療効果はない。のみならず、反動作用をもつてするにあらざればかえつて血管に圧迫を加えて循環を阻止する、と書いてある。（一九二八年〔昭和三〕版『自彌術の解説と実験談』）

二番目に、号令は低声に軽く行うがよいと書いてあるが、現在の整形外科的見解によれば、頸の骨は、下顎骨を大きく開くほどよく動くそうであるから、口はなるべく開いたほうがいいのだが、ただ口を開けて首をあつていてはバカに見えるから、やはり号令は大きくかけてもらう。ここが本の指示と違う。低声で行わねばならない根拠がないので、現代医学理論に従う。

第七動・頭を上下に振る

ここで頭を上下にふる運動と書いたが、これは拙著『自彌術』五四頁に明記してあるだけで、他の文献（十文字大元『自彌術』、『自彌術の真髓』）には頭を前後にふる運動と書いてある。しかし、上下が本当であろう。その一つの根拠がこの文献であり、もう一つの理由は次項で述べる。

なお、この運動は「突然もしくは長時間、仰向いたためにめまいを催したり、または卒倒するが如き憂いを除き、音声を強大ならしめる効がある」。（拙著『自彌術』五五頁）

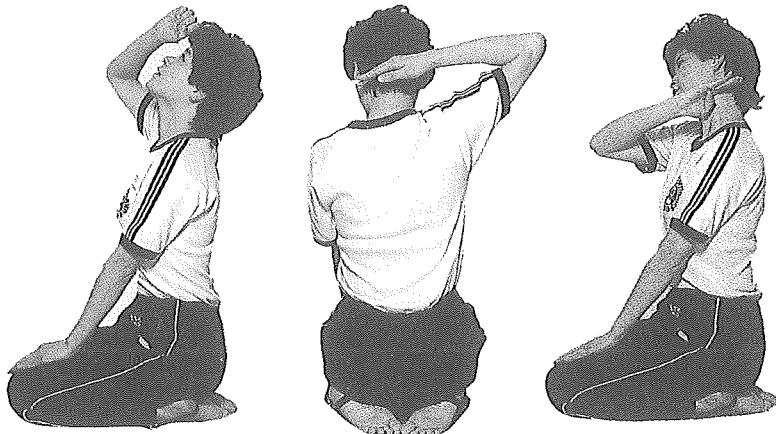
第八動・頭を左右に回す

これはその通りであるが、自彌術の原則、六方伸展術からいえば、第六動が左右、第七動が上下とする、第八動はどうしても前後まわしにならねばならない。左右という言葉が二つあっては、まぎらわしい。

私は落語の泥棒の話をする。「前後左右を見回しながら」というときに、首を上下にありますか。この動作の医療効果、耳を健全にする効果があるので、耳だれなどの疾患の人は、これで治療する。瘰癧などもたやすく治る。（拙著『自彌術』五五頁）

第九～十一動・首すじを叩く

この一連の首たたき運動に関しては、拙著『自彌術』の九二頁、一四七頁の解説も大変くわしく書いたので補足するところは少ないが、普及会と派を別にする人たちの教え方に誤りがあるので、中井房五郎、大文字大元の原著と照合して正しておく。



第十一動

第十動

第九動

首のまわりの唾液ホルモン腺の所在を紹介したのは、私である。それを四国松山、名古屋で毎回講演した。その記録が残っている。現在では医学常識になつてるので、誰が引用されても差し支えはないが、手技を間違えられては困る。もともと四国松山も名古屋も、自彌術体操を直接教えに行つたのは私たち夫婦である。

自彌術の本家本元は私の近くの巣鴨・十文字家であり、師範の久家先生の主治医は私であり、遺言により屍体は東大医学部で病理解剖までしている。(第一章)

「のどぼとけの上方を仰向いて六回たたけ」と、五六年(昭和三十二)二月の「東京新聞」(マッサージ体操「自彌術」)で記述していた。この記述は原著の通りで正しいが、實際にやつているのは、甲状腺軟骨^{のどぼとけ}そのものをたたいている。写真にも、それがはつきり写っているが、これは誤りである。

「自彌術は、ホルモン腺、頸動脈など重要臓器は直接たたかない。むしろ、それをよけて、まわりをたたく」のが原則である。

頸動脈を直接たたいて、頸動脈血栓を起こして死亡した例を東大医学部で解剖している。甲状腺を直接たたいては、バセドウ氏病が悪化する。

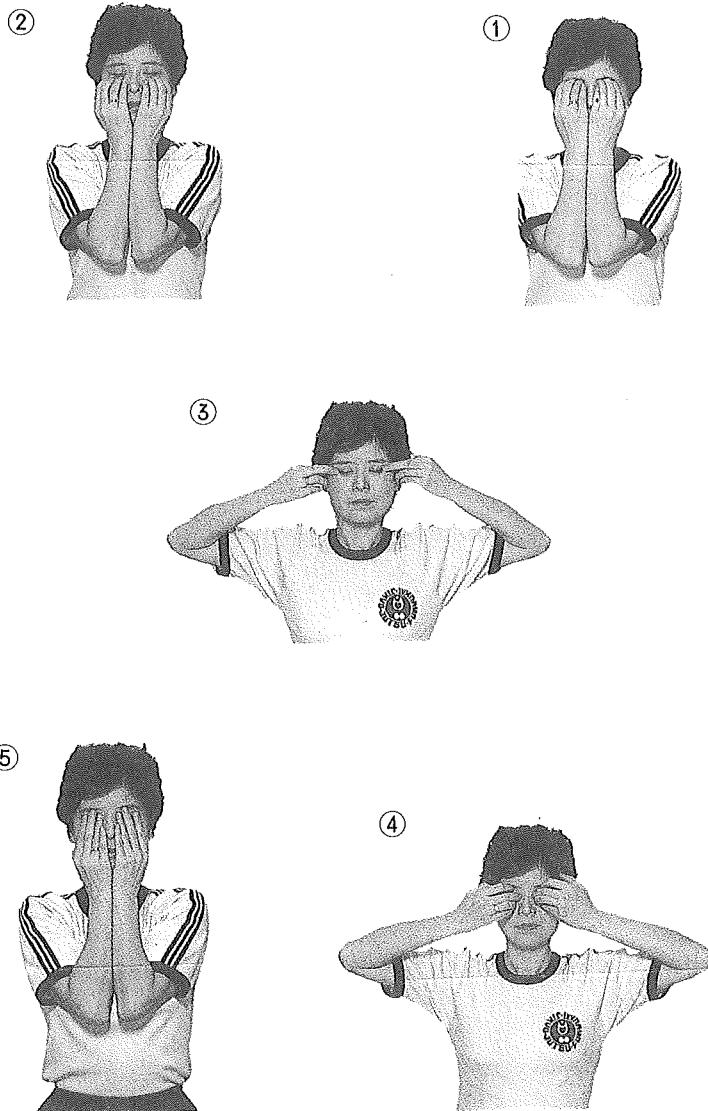
『自彊術の真髓』五六頁には、「更に顔を正面にして仰ぎ、示指の小端を以つてアゴの真下、ノドボトケの上方、を六回たたく」。ノドボトケの固い所をたたくのではなく、軟部をたたくのだ。この写真の指は、もつと上方に当てなくてはいけない。危険性ゆえに訴えられる恐れがあるから、早く訂正してほしい。わが普及会では絶対にこういう教え方はしていない。

また、第十動の後頭部のたたき方で、『主婦の友』別冊の『生命的貯蓄体操』六四頁には「右手を上に垂直に、ふり上げ、反動を利用して、小指をポンのクボに打ちつけ……」とある。

これでは、地下鉄工事のドカチンよろしく、危険なツボ（ポンのクボ、痺門）に力が加わりすぎる。空手チョップになつて危険である。力を弱めるために、「準備姿勢。頭を前方に充分たれ、左手の小指を後首に当てておく。」の一かけ声で、肱を高く上げて、後首と水平になるようにして、ポンのクボをたたく」ことが正しい。（『自彊術の真髓』五七頁）

第十二動・目の体操

拙著『自彊術』には、両眼を押す運動と書いてあるが、『自彊術の解説と実験談』では「眼球を移動する運動」と書いてあるので、ツボより眼球を上下・左右・後方（前方はない）に動かすことに意味があることを知つてほしい。また、中井房五郎の『自彊術』には三本指で両眼の中央を押すとあるのでそれを採用したが、『自彊術の解説と実験談』には人差指と中指とで眼球の中央即ち瞳孔を中心と奥のほうへ強く押すとある。三本指か、二本指かでいつも論議を呼ぶが、実際にやってみると、瞳孔の中心には中指しか当たらないので、一本でも三本でも



第十二動

どちらでもいいことになる。

上海の小学校で近視の予防うんぬんと紹介したが、『自彌術の真髓』六〇頁の説明に「この眼の運動は近視の予防、又はその治療法」になる、と六十五年前にちゃんと書いてあるのは驚きである。眼の疲労の場合、こするのが常であるが、これは目を充血させるから有害である。やはり眼球を四方から押して、これに移動を与えたほうがよいと書いてある。

第十三～十五動・腰の前後屈伸

この一連の運動の型はヨーガ、真向法にある。

また、最近それを真似たストレッチ体操もある。いずれも腹筋、腰筋強化運動であるが、これに対して「朝日新聞」（一九八五年三月二十四日付）は警告を発している。動かない腰を無理にハズミをつけたり、補助体操とかお手伝いと称して、後ろからおおいからさるようにして無理に曲げたためにかえって腰痛を増悪させるものが多い、と。（東大武藤助教授の報告）

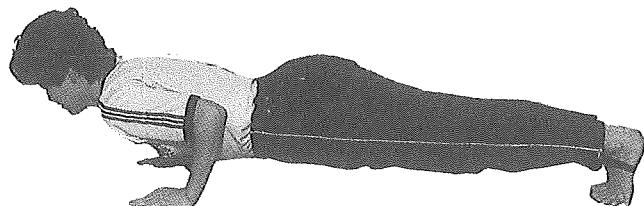
自彌術普及会では絶対にそういう教え方はしない。十三動ができる人は、腰に故障があるものと認めて無理にさせない。手がどのくらい伸びるか自分の限界をおぼえさせて、すぐ十四動にはいり、十五動をさせる。これも二、三回でやめさせて、十六動の手振りにうつる。腰の体操は、実は十三～十五動にあるのではなくて、十六動にあることを忘れないでほしい。

腰痛者はハズミをつけるどころか、手がヒザにつくのもやっとである。N H K 推薦の腰痛体操も同様である。

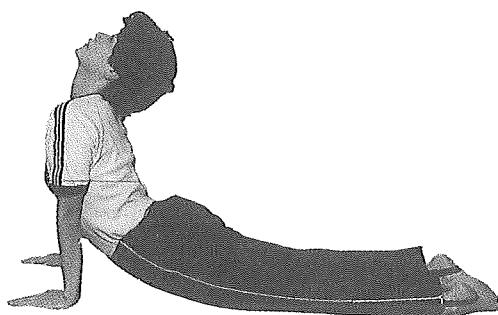
現在の腰痛者は腰の体操を無理にすると増悪することを銘記すべきである。それを毎日他力で後方から押してみ



第十三動



第十四動



第十五動

て、たとえそのボーズができたとしても、医学的にみて何の益があろうか。

自彊術体操では、治療法以外に人の身体に手をふれてはいけない。あくまで自力で自己の限界内で動かすこと。

真向法の四動作に自彊術体操の十五動をいれて「要の体操」と称する輩がいるが、これは先行者「真向法」に対する忘恩・冒瀆である。

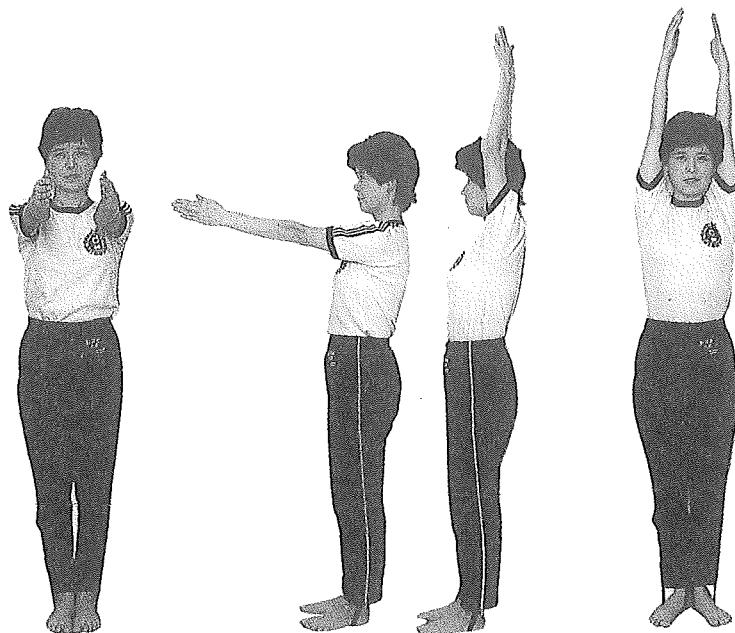
第十六～二十動・上肢の六方振り

たびたび述べてきたように、自彊術体操は十文字大元氏命名以前は、六方伸展術と称せられていた。

これは身体を六方部に区分して、その部分部分を六方向（東西南北・上下）すなわち、左右・前後・上下に動かすということである。腹部から始まり、胸部、首頭、腰部と続いてきた。十六動から二十動までは上肢の動かし方である。

六方向に動かすという説明に都合のよい例は、六動から七・八動までの首ふり六動作であるが、この上肢のふり方も六方向を説明するのに都合がよい。首たたき、眼の動かし方も六方向で説明できるが、足りなかつたりダブつたりしているので、全動作は六×六＝三十六が省略されて現在は三十一動になっている。どれが省略されているか、またダブっているか、腹・胸・腰部で各人に質問してみると面白い。

第十六動 第十六動から二十動までは腕の体操といつているので、これを主として肩甲骨だけの運動のように単純に考えて、四十肩・五十腕に効果がある、毎日実行すると必ずよくなると説いている故医学博士がいた（一九八一年三月六日付「中日新聞」東京版）。しかし、これは間違っている。



第十八動

第十七動

第十六動

私は十年間隔で二度も左右の五十肩・六十腕をやつたが、合計二年間もこの十六・二十動は痛くて満足にできなかつた。十七動の片手ぶりのときは、良い腕を悪い腕に添えて、ゆっくりゆっくり回したものである。

腕に関係ないと思われる動作でも、肩にひびいて思わず痛いと悲鳴をあげる。

第一回のときは体操を全然やらなくなつてしまつた。その結果、四十肩・五十腕などよりもっと重要な全身病である糖尿病が増悪してしまつた。

身体を十分動かさないでも、人一倍飲んで食べていれば、悪くなるにきまつてゐる。

第二回のときは、これを恐れて、いたくない範囲で毎日体操をした。しかし、完全な腕たてふせ、腕まわしはできな

い。効果は五分の一くらいしかない。しかも、私は毎日五教室も出た。幸世師範は「そんな不様な体操を人の前でやつてもらつては困る」と抗議した。それでも私は皆の後ろでこっそりやつた。

それには二つの目的があった。一つは、四十肩・五十腕を治すために無理してやつているのではない。身体を動かさないでいると、今まで現れてこない内臓の疾患がどつと現れてくる。これを防ぐためには、安静ではいけない。これを皆に教えるのには、この不様な姿をさらさねばいけないのだ。

次に、五分の一の効果しかない体操を補うために、療法を実施してもらうより他ない。

私は本を調べて「首・肩の十字もみ」を工夫して、教室の助手の人にもんでもらつた。肩は動かすと痛いが、いくら強く押しても痛くない。たとえ十分間でももんでもらうと、いびきをかいて寝てしまう。一日に二回か三回、全身をもんでもらつたので、肩はともかく、全身状態は良好であった。当時の助手の方々に感謝している。

私は、十六動・十七動・十八動は肩甲骨障害を治すためにあるのではないと経験的に述べた。「痛いところと悪い局所は無理してやつてはいけない。むしろ、それはそうつとしておいて、他に全身の動かせる所を十分やれば、痛い所、悪い所は後で自然によくなつてくる。」

十文字大元先生は、この十六動についてどう言つておられるか、『自彌術の解説と実験談』六七、六八頁には次のように書かれている。

「なおこの運動について一言したいことは、身体に故障ある人は腕をそろえて上下することが出来ず、とかく肱が曲つたり、十分に上るところまで上げられない。妊婦の例。腹筋が十分伸びないためである。一寸考えると、腕の運動が完全にやれないので、腕自身にのみ故障があるようと思われるがその実は内臓のある部分、その他上体の筋肉等に不完全などころがあるため、これに関連して上肢運動が束縛されることになる

場合が多いからである。又極端な深呼吸などやつて、胃腸下垂の人など、十六動は出来ない。しかし、胃腸下垂も自彌術をやると正位に復することが出来るようになる。精々練習するがよろしい。又、第一、第二、第三、第四、第五、第十三、第十四、第十五の各動、及びこの第十六動は凡て、直接又は関接に各腹筋に運動を与へ且つ内臓の位置を正しくすると同時に、その辺にうつ滞せる血液を散らし、又運動に伴う呼吸と相俟つて血液の洗滌を行うという重大な役目をもつてゐるものである。」

みずから体操もしない医学博士の空理空論より、六十五年前の実践者の解説のほうが、運動医学的・整形外科的によほどすぐれている。

第十七動 今まで、他者の過ちを原著に照らし、中井勝先生にお伺いして、できるだけ訂正してきたが、他をさばく破邪の剣は、みずからにも向けられねばならないときがきた。

拙著『自彌術』の一六一頁の第十七動「これは、ゆっくりとたんねんに行うことには意味があります」。これは間違いである。

第一回総会の体操について、中井勝先生の講評で「もっと早く動作せねばならないものもある」と言つて十七動を指摘された。

『自彌術の真髓』六九頁には、「一から十に至る十回はあたかもプロペラが回転する如く迅速に回す。この場合、腕には力をいれず、單に手をおもりとするのである」。

たしかに、この項目を読んだはずであるが、なぜ反対にゆっくり回すのに意味がありますともつたのか。あえて弁明させていただければ、十五年前の四十肩・五十腕のときに、片腕まわしが急には上げられなくて、肩の上で一度休んでストーンと下にふりおとした。これがその意味であつて、通常の人はプロペラのようにな

回す、という説明が略されてしまったのだ。ウソを教えてきた人たちには、つつしんでお詫びする。

十六動は手の上下ぶり。

十七～十八動は前後ぶり。

十九～二十動は左右ぶり。

いざれも腕ぶりを利用した脊柱（ことに腰椎）の整体術カイロプラティックである。

『自彌術の解説と実験談』の六九頁には次のように書いてある。「準備姿勢。前動の如く直立し、先づ左腕を前方に、肩と水平に伸ばす。」

さて、この手の伸ばし方であるが、『自彌術の真髓』四九頁には「先づ左の腕を前方に、目通りに伸し」とある。いざれも十文字大元先生の著書であるが、後者は先生の遺著であつて、これより後には訂正はないはずであるから、われわれはこれに従つて左手を肩と水平より少し高く、指先が目の高さになるように伸ばしてきた。ところが面白い現象がある。

一九二六年（大正十五）十二月の『十文字大元伝』三八七頁には「左腕を前に目通りに伸し」とあるのは当然のことであるが、それに付してある写真の腕は、決して目通りではなく、肩と水平の高さなのである。『自彌術の解説と実験談』の付図も肩と水平である。一九一六年（大正五）から二一年（大正十）まで肩と水平にと教えていたものが、二五年（大正十四）の『自彌術の真髓』で大元先生が目通りとされても、一般にはその通りに訂正されずに今日に至っているのではないか。

われわれは、大元先生遺著『十文字大元伝』の通りに、目の高さに上げる。

この運動は手をおもりとして、その隋力を利用して両肩の関節の回転を滑かになると同時に、その周囲の諸筋



第二十動



第十九動



第二十一動

に及ぼす効果は前動とほぼ同様である。

第十八動 「準備姿勢。前動第十七のように直立し、両足の爪先を揃えて密着し、両腕は肩幅と均しき間隔に肩と水平にし、手を開いて前方に伸ばしておく。」（『自彌術の解説と実験談』）これも『自彌術の真髓』では、両腕を目通りに前方に伸ばし、とある。

前動は一方ずつ回転したのであるが、これは両腕を同時に均齊的に行って、もっぱら統一を図るので、爪先をそろえるのはそのためである。なおこの運動は、湾曲した脊柱を矯正する効果もある。

第十九動 運動方法。この運動も、力を抜き、反動を利用して行うものであって、腰をひねると同時に、腕を

あるのである。腕を伸ばせるだけ伸ばし、なるべく高いところをふり回すようにし、肩をこえて背中を打つときは、手首の辺が、頸に着くようになる。両肩甲骨の間をたたく。腰を逆転して、手の甲で背中をたたくときは、乳の裏の辺をたたく。

腰をひねると、そのはずみで、左右肩甲骨間の筋肉まで引き伸ばされる。その引き伸ばされたところを幾回もたたく。すなわち伸ばしてはたたき、たたいては伸ばすということになる。

したがって、腰を十二分にひねることが重要である。この背中を打つことによって、上体内部のうつ熱を散する。乳の裏は心臓・肺臓の裏面に当たり、熱がこもりがちである。またこの辺の筋肉は硬化しがちであるが、他の方法では柔らかくすることができない。腰部・腹部の諸筋も伸ばし、胃腸にも運動を与える。

第二十動 二十動は、十九動の左右平均を図るものである。

二十動はほとんど全身運動になるので、仕事に疲れたとき、ときどきこれを行つて筋肉を柔らかくするとよい。十九動、二十動があるので、自彌術体操は「独按摩法」といわれるゆえんである。

第二十一動・両手を持って両足の爪先を掴み、腰を上下する

この用意の姿勢をとるときにコツがある。

①まず両足を揃えひざを曲げて前にかがむ。ひざを約六〇度の角度に曲げる。両手の指四本をつま先の下に差しこみ、親指で足の親指をつかむ。

②次に、頸に力を入れずして十分下に垂れ、肘は曲げぬことを要す。簡単にこう書いてあるがそう簡単にはできない。

頭をたれて、伸ばした両肘の間に頭が入るようにするには、曲げた膝の角度が六〇度では無理である。少し膝を伸ばすようになると、楽に頭が入る。くの字、すなわち九〇度以上になる。もつとも、腰の柔軟な人は六〇度でも可能である。

人じんをみて法ほうを説せきけで、あまり角度にこだわらないように。

頭をたれて、頸を引くようにすると、ひざ屈伸のときペコペコしない。
 この動作のとき、フラフラしたり、膝が十分伸びない人は、腰や脊髄の故障があるといわれるが、腰部の諸筋や二頭股筋、股の裏筋の弱い人、または老化した人はうまくいかない。これもバランスの問題である。練習をつむに従って、敏活にできるようになる。

頸に力を入れると、そこで血液がうつ滞するから、頭部の古い血液と新しい血の入れ替えというこの運動の目的が幾分阻止される。

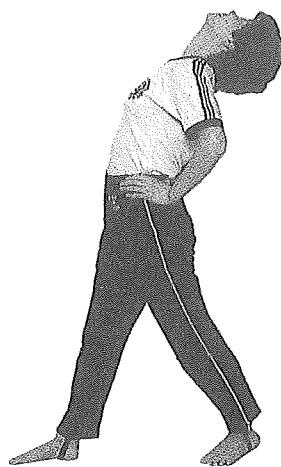
第二十二動・足を一步半ふみだしして腰をひねり、上体を後屈する

これも用意の姿勢をつくるのにヨツがある。正面にふみ出した右足の踵が、四十五度に開いた左足の踵と一直線上になくてはいけない。

そのため、畳のへりとか、マットの筋目之上に踵をのせて練習するように。せっかく筋があるので、それにのらないで、勝手に斜めに足を出している人がいる。筋のないときは、壁に向かって必ず直角に立って、右足を正面にふみ出すくせをつけること。腰をひねる前に、必ず用意の姿勢をきちんとさせること。腰をひねってみてからフラフラしたら、両足の位置をたしかめてみること。



第二十三動



第二十二動



第二十四動

次に、右足のふみ出し方が足りない。十分ふみ出して、後ろの左脚をつっぱって伸ばし、腰からそらすようにする。右足のふみ出しが足りないと、後脚が曲がって、上体の重みがかからない。

第二十三動・直立して上体を左右に曲げる

左右側方の筋の伸縮。肱と膝は曲げない。肝・腎・心・胃腸の諸病を治すのに有効。

この動作は、六方伸展の法則からいえば、十三、十四、十五動について腰の左右方向の動きになる。腹と腰は表裏になる。

第二十四動・両足を揃えて直立し、踵を畳につけて極度に屈む

この運動を行うに当たって、臀部が踵に密着するまで屈むことのできない人は、柱にとりすがってやつてもよい。この場合、姿勢は柱から二〇センチ離れて立ち、脇の前位の所で両手で軽く柱にとりつき、上体をドント踵に打ちつけるように落とし、これを繰り返す、手は腰の屈伸を伴って上下し、あたかも猿のはじき玩具のようにするのである。

この運動は腰部から背部にかけての諸筋を伸ばし、かつ腰、膝および足首の各関節に運動を行うと自然に柔らかい腹の所有者となる。

従来の運動においても、これに類似のものがないでもないが、しかもそれがことごとく踵を上げて屈む。すなわち爪尖を立てて屈むことはただ筋が伸びぬばかりでなく、足の一部分で全體を支えることになるから、力は爪先にのみはいり、したがつて血液はそこに凝滯することになる。これは中井先生の言葉をかりていうと、一つの

労働にすぎぬのである。この二十四動のよう、足の平^{ひら}の全部を地に着けてやつてこそはじめて自然であつて、少しも無理がない。

次に屈んだとき、前につき出した手掌をにぎるのは、そこに力を集めて身体のバランスを保つようにするのであるが、しかもそれを握りつめずに起こして同時に開くのは、血液循環上きわめて重要な条件である。もし、これをにぎりつめてすると手が疲労するから、所詮労働と同じになる。要するに、このように手を握つたり開いたりすることが厳格に規定されたところ、すなわち長時間一部分に圧迫を加えることなくして、ただちに変化を与えるところに、わが自彌術体操の特長と妙味があるのである。(十文字大元『自彌術の解説と実験談』七八〇頁参考)

十文字大元先生の文そのままを引用させていただいたのにはわけがある。

一九一七年(大正六)九月二十八日、大元先生は自彌術公表の第一声を文部省修文館における全国視学講習会の席上にあげられたのである。その講演のなかに、次の二節がある。

「一是までの運動法とは根本的にちがつています。その相違の著しい点は、各動とも、反動を利用し、機^き勢^{せい}をもつて行うことです。手をにぎっても、直ちにこれをひらき、決して握りづめにはしません。反つても屈んでも、直ちにこれを開放して、血液のうつ滞を来さしめないようになります。

特に諸君の御注意を請いたいのは、一見可なり烈しい運動の様ですが、これを一通り行つた後に、少しも、七十二歳の老人でも息苦しい感じの起らぬことあります。却つてこれが為に疲労を除くことになります。」(『十文字大元伝』四一三~四一四頁)

身体の一局所にいつまでも力を入れていては血液がうつ滞する。そうならないように、身体各部の屈伸すなわ

ち筋肉の緊張・弛緩を繰り返す。これが自彌術の特長であると、大元先生は最初から主張されている。

現在の運動医学では、次のようになる。

筋肉の収縮する様式には二つの型がある。等張性（アイソトニック）と等尺性（アイソメトリック）の運動である。等張性運動とは、筋肉の緊張・弛緩を繰り返す力学的運動をいう。酸素を体内に十分とりいれるエアロビクス運動である。

自彌術はこれに当たる。東大体育科の検査はこれを証明している。血圧心拍も術後ほとんど変わらない。力んで息をつめて頑張るのは等尺性・無酸素運動になり、心拍・血圧は増大して身体に悪い。大元先生の自彌術理論は、七十年後にやっと科学的に証明されたことになる。

腰痛の予防と治療 この運動の目的は、腰部から背筋にかけての諸筋を伸ばし、かつ腰、膝および足首関節の強化にある。

股関節、膝関節はこの動作では極限まで屈伸する。老化しておしりが踵につかない人は、柱につかまってでもこれを完全にやらねばならぬ、と前述の『十文字大元伝』にある。

老化は足腰からといわれているので、股関節・膝関節を極限まで屈伸することが、この動作の目的と考えていた。

しかし、最近の研究では、これは単なる腰部・下股の局所的な運動が目的ではなく、自彌術体操全体からみると、この二十四動～二十五動の二分間半は、脈拍が百五十に至る一番辛い運動である。しかしこの二分間半があることで、十分な強さをもつ健康体操であると認められたのである。

次に、この動作は整形外科的にみると、意外な効果があるのである。

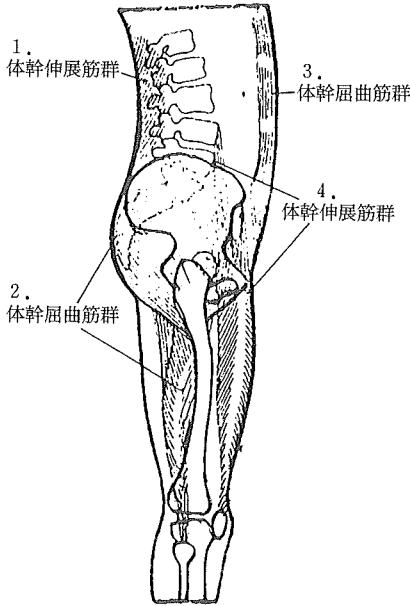


図 姿勢を支えている四つの筋肉群

図は松原英多『中年からの背骨健康法』(広済堂出版)九五頁掲載の図を引用させていただいたものである。松原英多氏は姿勢を支えている四つの筋肉群を次のように解説している。

「どんな家にも土台があるよう
に、姿勢にも基礎となるものがあ
る。」

直立姿勢にとって腰の存在こそ
基礎だといえる。それだけに、腰

に対する筋肉の配慮は相当なものである。直立歩行は人間の特徴である。直立歩行は腰部をガッチリと固め、さらに足とも深く結びついている。姿勢を支えている筋肉は四つの群から成り立っていて、体幹をはさんで屈曲と伸展が上手く組合わされており、凡て腰に関係している。」

図には、四つの筋肉群が現れている。このうち腰椎を支えているのは腹筋(3)と腰筋群(1)だけと思っていたが、重要なのは、下股の筋肉群(2)(4)が膝に及んでいることである。

落腰、屈膝と関係が深い。

四つの筋肉はそれぞれ重要な意味をもっているが、なかんずく大切なのは、尻から下股の裏面にかけてのものである。

「ヒップダウン」「オシリが落ちている」と言うと、女性は老化の兆しとして大いに嫌がる。女性ばかりではない、中高年の男性でも「シリ落ち族」は少なくない。尻から下肢にかけての筋肉群が老化し、弾力性を失うからである（松原英多前掲書、九六頁参照）。

膝関節の極限までの屈伸は、膝関節の強化だけでなく、実は腰部、骨盤の矯正も果たしているのである。二十四動が、腰痛の予防や治療に役に立っている理由もある。

なお、尻から下股後面筋ばかりでなく、尻から下肢側面を走る筋肉群も、コルセットのように腰部・骨盤をガッチャリ支えている。

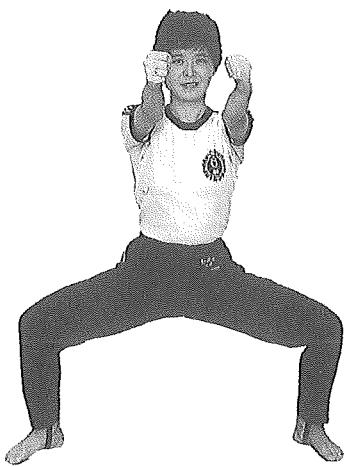
腰痛治療のときウェストばかりでなく、尻から下肢の後面・側面をもみほぐす理由も、これでおわかりと思う。

自彌術体操で「腰の体操」と思われているのは十三・十四・十五動的一群の体操であるが、腰部を直接動かすこれらの動作は、実は腰痛症の人にはできない。無理にやるとかえって悪くなる。それより二十四動のように間接的なもののほうがよい。

第二十五動・両足を開いて中腰にしゃがむと同時に、両手を目の高さに突き出す

この写真の不完全のこところは、腰が十分に下がっていないので、膝のところが直角にならないことと、おちた股の線が水平にならないことである。できの悪い見本に出した次第である。

この運動の目的は、腰を十分に強くすることと、関節を自由に動かすことにあるので、先に述べた、腰痛症の患者さんはこれを試みて、腰痛のないときは大いにやってほしい。腰部に直接力が及ばない。ただし膝の悪い方



第二十五動

は、二十四動も二十五動も禁忌である。膝に直接に力がはいるからである。全然やらないのではなく、回数を十回以下にするか、柱や手すりにつかまって、はすみをつけないでゆっくりやること。

老人やリウマチ、変形性膝関節症の患者さんにはこの注意が特に肝要である。

次に、つき出す両腕の幅である。

肩幅より広げてはいけない。大抵の人は、正面からみて、両腕が末広様に広がっている。肩幅より少し狭目に出すとちょうどよくなる。といって、極端に狭く

してはいけない。

高さがまたよくない。

かがんだとき、目の高さになるので、横から見ると、肩より水平に腕が出ていてはいけない。少し上方に向くようにする。

鏡に向かって本人が型を直すか、指導員はひとりひとりポーズをとらし、両腕の幅と高さを直してやるとよい。動作をしているときは、いくら注意しても直らない。静止してポーズをとらせるべきである。

二十五動はマラソンや山登りをやる効果に匹敵すると先人が述べているが、それに類するエピソードを二つ紹介しておこう。

十五年前になるだろうか。四国松山市で真向法・自彊術の大会をやるというので、本部のおばさんたちがわざわざ東京から行って、本場の自彊術を見せたことがある。大して上手ではないが、松山市にはまだろくな自彊術がないころなので、大いに受けた。

その帰り、大三島や金比羅様に参詣した。金比羅さんの石段は本殿まで約八百段と思うが、登る前にこの二十五動を全員で行い、一気に駆けのぼった。

秋田の女子高生と一緒にあつたが、一步の負けもとらなかった。平均年齢五十歳であった。往復四十五分。私は当時変形性膝関節症であったが、これ以来膝は痛まない。

次に、オリンピック村特講の実行委員長横井孝一さんのことである。このときの話題は、もっぱら横井さんの山登りの話であった。

歩くことが大好きな方であった。自彊術のおばさん方と一緒に一ヵ月に二回か三回、関東のハイキングコースの山歩きをやつたそうである。七十歳をこえたらだんだん距離数をちぢめなさいと忠告したが、ウンウンと言つて実行しなかった。

おばさん方は一緒に行かなくなつた。横井さんは一人で山登りした。足をきたえるといつて鉄片まで靴に敷いたそうである。私とスイスで買った登山靴はどうにはき古してしまつた。

十回目の富士登山は、家内と稻見、関野が同行することになつていて、高熱のため中止された。やせ細つた横井さんに「今年はやめなさい。富士さんはどこへも行きませんよ」と忠告したが、ウンウンとうなずきながら横井さんは十四日の記念登山を決行した。しかも一合目から徒步で登つた。

入院の一週間前、雨の中を日光二荒山登山決行。入院して半月後に右足はくさつて正月切断。死亡。

第二十六動・両足を左右に極度に開く

この動作の説明は拙著『自彌術』の一六八頁に精しく述べているので付加することはないが、同書の一二一頁を補足しておく。

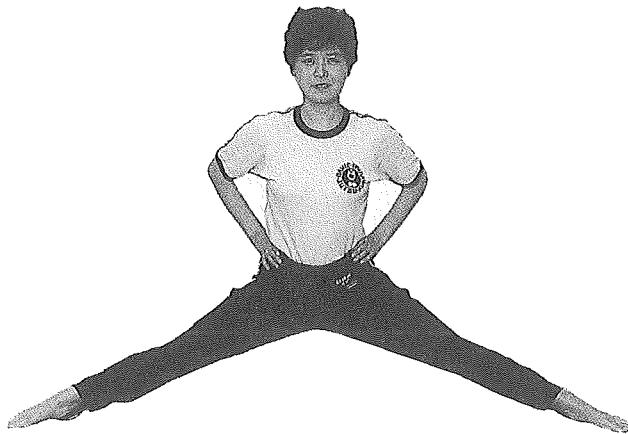
限界までひろげたら、イーチの号令で準備姿勢に戻る。

まず、開くことが第一だから、十分開く練習をすること。それから戻る練習をすればよい。といつて、十分開ける人まで、いつまでも前に手をついてもらつては困る。イーチで定まると同時に、外に向かっていた爪先を内側に向けて、両足でにじりよつて元の立姿に戻ること。

二十六動は、どうしてもこの戻る動作をいれてもらわなといいけない。両足の極度の開きっぱなしでは、ヨーガのようなストレッチ体操になってしまふ。

自彌術体操の運動メカニズムの特長は、「六方伸展術」と言われていたように、身体各部のダイナミック屈伸^{イントラクション}等張運動である。

一動作ごとに関連筋肉群の収縮・弛緩が交互にこななくてはいけない。



第二十六動

二十四、二十五動の手の握り方のコツ「握って放せ、握って放せ」というように、いつまでも、一局所に血と氣力をうつ滞させてはいけない。

二十六動も、一息以内で自己の限界までひろげて、イーチと号令をかけてひろげるのと逆に元の位置に戻らねばならぬ。「ひろげて戻れ、ひろげて戻れ」である。中井勝先生は若い頃、この両足を開いて縮むこと、ゴム帶の伸縮のように自在であったという。そういう妙技は期待しないが、指導員たるものは、戻り方を練習してほしい。

ヨーガは等張運動ではない。等張に対してもならば、等イソメトリー・尺運動に近い。調身・調息・調心がヨーガの手段であるならば、その肉體的な動きは、調身のポーズに固定される。

このポーズが完成されたとき、少なくとも数秒、数分は動いてはいけない。となると、血液も氣・力も一局所にうつ滞するはずである。筋肉に限つていえ、局所の筋肉が弛緩して数分間休息するとは、弛緩した反対側の筋肉は必ず数分間緊張するはずである。それをただちに弛緩させるべき交差的ポーズがヨーガに組まれているだろうか。

自彌術体操は三十一動すべての動作が、次の動作の準備運動となるように工夫されている。この順序を変えてはいけない。ヨーガのポーズは一つ一つ独立していく、このような関係はないという。伸ばしたら伸ばしひし、曲げたら曲げっぱなしはその本態である。それをやるために、準備運動も後整運動もやるところがあるという。それに自彌術体操を応用すると調子がよいという先生もおられた。

真向法の第一動をのぞいた三動作は、自彌術体操の十四動、二十六動、二十九動からとったものと思われる。ヨーガにも同じポーズがある。それから転用したというなら完全にストレッチである。しかし、真向法には動

きがあるから、自彌術体操とヨーガの中間と考えたほうがよい。自彌術体操は西式健康法より十年、真向法より二十年先行している。日本最初の健康体操である。

第二十七動

第二十七動・相撲のシコのように腰を落とす

この運動のコツは、あくまで準備姿勢のとり方にある。

ここにあげた久保穎子師範の写真は下手な見本である。足のひらき方は机の両脚のよう、膝の角度は直角でなければならぬ。

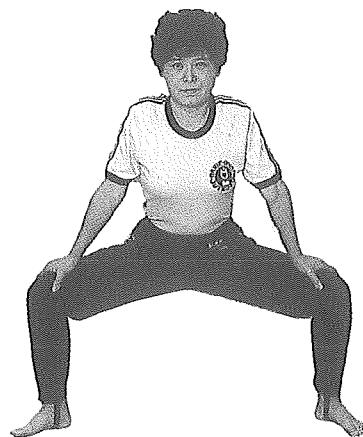
そして、大腿部が水平にまっすぐに伸びていなければならぬ。

この二つの条件が満たされていない。これは腰が十分落ちていないからである。腰または股関節に欠陥があるゆえである。もし重大な欠陥がなければ（X線上）、練習によって矯正できるはずである。

次に、このポーズに重要な条件がもう一つある。『自彌術の解説と実験談』八三頁。

両足を外方に向けて、畳半分くらいに開いて中腰になり、両掌を膝頭に当て、両脇を十分に伸ばし、両肩をつき上げて首をその間に落とし、それだけ後ろにそる。

要するに、上半身をまっすぐにして腰を落とすことであるが、これが大変に難しい。完全にできる人は十人に一人くらいしかいない。大多数の人は尻が後方につき出て、上半身が前方にのめっている。



この運動の医療効果として、背骨の湾曲を矯正し、股関節、肺尖、胸、肩などの筋を伸ばし、出尻^{でっちり}をも直すとあるが、この誤ったポーズで、上体を下へ下へと二十回もゆすぶり下ろしていると、出尻が直るどころかもつと悪くしてしまう。

鏡のあるところでは、正面からばかり写していないで、鏡に身体の側面を写して横目でみ、ポーズを矯正するくせをつくるとよい。

出尻、前倒れのポーズでは効果はない。

ここで「相撲のシコふみの如く」とあるが自彌術体操が中国の導引・気功のポーズと違っている、日本特有のものが二つある。

一つは端座（正座）である。

中国人は正座しない。椅子に腰をおろすか、胡座（シリクロードを通して坐った座り方）すなわちアラグである。正座で体操をするのは自彌術体操だけで、世界でただ一つである。

もう一つは、相撲の型がところどころにある。

相撲は日本の国技である。中井房五郎先生と両国国技館のことしばしば述べたが、この第二十七動は相撲の典型的なポーズである。

シコふみ、股わりといわれる相撲の準備運動の一つである。稽古を十分につんで、腰が低く、柔らかく、弾力性のある力士は必ず勝つ。土俵にのぼった両力士のシコのふみ方をみると、どちらが勝つかがわかるという。ぐつと腰をおろすと尻が地面につくくらい、肢をあげると頭上をはるかに越えたのが千代の富士であった。腰高と思われている小錦が、意外に股わりで腰が低くなる。双羽黒は股わりが十分ではなかつた。

ほかに相撲のポーズがとりいれられているのは、二十二、二十六、二十八動がある。いずれもはずみをつけた、身体の方向を転ずる運動である。

相撲を例に引いたが、「自彊術はよく武術とまちがえられます、これが日本最初の健康体操です」と拙著の『自彊術』で述べたが、実は自彊術は、武芸の奥義にも関係しているのである。中井先生は自彊術を唱導する以前は、武術の道場を坂出市で開いておられた。東京に居を定めてからも、空手道場にも通つておられたという。中伝の免状のときに差し上げる『自彊術の真髓』の七四頁以下をもう一回読んでいただきたい。

第二十八動・直立して両腕を振り、上体を左右にひねる

これは相撲のウッチャリの型である。

土俵の剣が峰に両足でふんばり、相手が押してくるのを上体をそらして持ちこたえ、腰から上の上体をひねると同時に、両腕でつかんで後方に投げる。

相撲ばかりでなく、たとえば崖とか川岸とかビルの屋上などのあとのないところ、そこに敵に押しつめられたとき、この運動をもって身をかわすと、敵を投げすることができます。(『自彊術の真髓』六二頁参照)

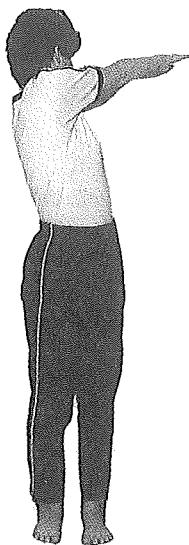
二十八番の仕方は拙著の『自彊術』で述べてあるとおりであるが、教え方のコツを述べておく。

①両足の幅を広げないこと。

②腕を伸ばしたまま(直角のまま)上体を後方にそらす。腕の位置は目の高さ。そのまま左に体をひねる。

腕の位置は肩より下がってはいけない。

この準備姿勢を何度もやらせる。動作はゆっくりと、スローモーションで教えるとよい。



第二十八動

はずみをつけると型がくずれる。上体がゆっくり正面に戻ってくると、一番はじめの正面の型になる。腕の高さは、肩の高さより首一つ上の目の高さ、少なくとも頭より上に出ではいけない。そして、その腕は身体を右にひねったとき、再び肩の高さに戻る。腕の高さだけでいうなら、左右の肩の高さが水平で、正面の頭一つだけ高い位置が頂点で、左右への動きが半円を描く。決して、頭上はるかに手をふりまわしてはいけない。

久家恒衛先生の生前、助手と自称するTという人間が、「天井の板を雑巾がけするように手をふりまわせ」と教えてくれた。本のさし絵を見ると、むしろ手の振り方は水平に近く、天井の雑巾がけどころのさわぎではない。しかし自信たっぷりに言うので、毎月東京から出張して、愛媛の松山や名古屋でそのまま嘘を教えてしまつたが、その彼は、いまだに嘘自彌術を教えているらしい。

もつとも、「自彌術は自分がつくった」という人間だの、「自彌術は名古屋が総本部で自分は直接久家先生から習つた」と称する人間だから、「近藤から嘘を習つた」とは言えないらしい。「自彌術」を書くまでは、私は新宿朝日カルチャーセンターで、三年間も「天井の雑巾がけ」を教えていた。中井勝先生はどうしても直せと言われる。すべてがたいので並記しようと考えたが、中井先生のいわれる型の説明を聞いて愕然とした。

「この体操はただ腕を振りまわすためにやっているのではない。横腹の諸筋肉を斜めに最大限に伸ばすためにやるのだ。この型だと、上体は左右百八十度ずつ、三百六十度もねじれる。

「天井雜巾がけ」で両腕を天井に向けていては、身体は六十度くらいしかまわらない」

何十年も自彌術を教えていた人は、さすがに理論もしつかりしている。それでやっと『自彌術』の二十八動が書けたのである。

その頃は本もないし、教えてもらうのは九十歳の久家恒衛先生だけであった。先生も高齢のためできない動作、型のくずれたものが沢山あった。

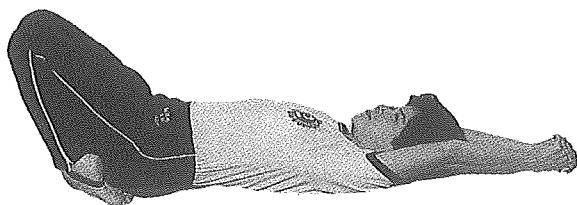
第二十九動・両膝を折り、腰を踵の間に落とし仰向けて寝て、両膝頭を一齊に上下して腹筋を伸ばす

この運動は両膝の重量を利用して、主として腹筋を平均に引き伸ばすのであるが、全身の前部における諸筋をことごとく伸ばし得ることはもちろん、足頭、膝のごときも、身体の重量を受けて動かされることになる。この腹部を伸ばすことはだれにも大切なことであるから、この運動は日に何回でも機会あるごとに行うがよい。『自彌術の真髓』八七頁)

この動作の回数について、かつての古い自彌術同人との論争があった。二〇回とはどうして定めたのかという質問である。

私は「できる人は五〇回でも六〇回でも一〇〇回でもどうぞ」と答えたが、久家恒衛先生は九十歳のとき一〇〇回もやられてわれわれを啞然とさせた。しかし、できない人は一回でもできないのである。

恒衛先生の次男で行二さんという方があつた。この方は自彌術少年団の出身で、いわば自彌術の筋金入りであるが、自彌術普及会の第三回総会に出席された頃から癌にかかりて惜しくも亡くなつた。お聞きすると、自彌術は若いときだけで、後半はほとんどなさらなかつたそうである。それでも昔とったきねづかで、まだまだ二年



第二十九動

や三年の皆様方には負けませんよと自慢させていた。

入院されてから、病院のベッドでこの二十九動だけは、一日に五〇回も一〇〇回もされていたそうである。

私は「二十九動だけでは病気の治療にも予防にも役立たない。三十一動全部やつてこそ初めて二十九動の効果が現れるのに、行二さんはできるのになぜ自彌術の全動作をやられないのか惜しいことだ」と批判したが、考えてみると、すでにこのとき、行二さんは自彌術の全動作をやる気力も体力もなかつたのであろう。それでも一番むつかしい（男性にとって）二十九動ができる間は、まだまだ俺は大丈夫という信念が信仰か、ともかく自彌術への信頼があったのであるう。この二十九動になると、いつも久家先生父子のことが想い出される。

それに引きかえ、今は普及会と袂をわかつた大阪の久家謙吉さんの二十九動は下手であった。その頃は私もできなかつたから他人様のことは言えないが、現在は私も少しはサマになつたと言われるから、謙吉さんもさぞ上達されたことであろう。

真向法の第四動であるが、あれは伸ばしつぱなしのストレッチ。自彌術はダイナミックの等張運動であることは前述通り。

女性などは身体が柔らかいから大抵できるが、尻をかこむ足の位置に注意す

ること。

老化して（筋が硬くなつて）全然できない老男性にいかにして教えるかが、指導員の腕のみせどころである。これが中伝指導員試験の一つの基準になる。

第三十動・全身を回転する

この“デングリ返し”は初心者には決してやらせてはいけない動作である。しかし、見ていると誰でもできそ
うなので、ついついやつてしまふ。

教室では我慢していても、家に帰ると必ずやる。そうして、首がぎっくりになつただの、腰が痛くなつたと電
話してくる。

「貴方初心者でしよう。やつてはいけないと言われたでしょ。なぜやつたのですか」

「私はスポーツをやつていたので、こんなデングリ返しくらいへイチャラと思つてやつたのですよ」

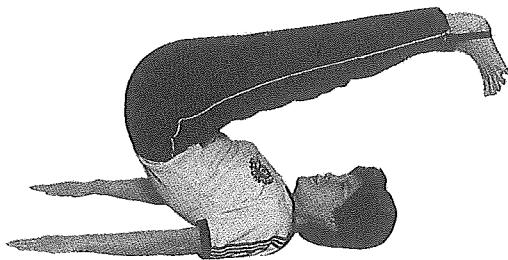
「それで、どうなりました？」

「子供が喜んで、足にからみついてきたので、それをよけようとして腰をひねつたら、ねじれて痛くてたまり
ません」

「起きられますか。起きられたら、両手をはじめゆっくりと振つてください。上までいかなくとも結構。だん
だんスピードをまして十六動を五〇回もやつてごらんなさい」

結局、痛くて救急車を呼んで病院へ。治るのに一ヶ月もかかつたとか。

先日も近藤幸世師範の出ている教室で、助手が通りいつべんに「初心者はデングリ返しをやらないように」と



第三十動

注意を与えて、自分はさっさとデングリ返しをやつた。ところが後ろのほうにいた新人が勝手にデングリ返しをやり出した。そのうちにぎっくり首で失神する始末。結局、救急車で病院へ。首にコルセットをはめて二回か二回顔を見せたが、そのうち来なくなつた。教える人は、よくよく注意のこと。注意しただけではダメ。

初心者を全部自分の前に集めて、三十動のときは新人とともに立ち上がりてしまふ。古い人は勝手にデングリ返しをやらせておく。自分は新人とともに便法をやる。「腰筋と腹筋の鍛練」のためにやるということを強調する。

しかし、三十動の順番がくるまで教えないでおくと、必ずスキをみてやりだすので、座法が終える頃、すなわち十三動が終える頃、これは腰の動きと関係があるので、この頃特別に三十動だけ教えるとよい。

三十動の考え方にはコツがある。これも正会員指導員になる資格試験になるから、指導員研修会では、全国共通の考え方をするがよい。要は、足をきっちりと揃えて、曲げないでゆっくり持ち上げる練習と、頭を床につけないことである。

手を畳から離さないで、ゆっくりスローモーションで各自練習させること。

私は、新人・初心者には、こう説明する。

自彌術は誰でもできる体操であるが、病人・初心者が守らねばならぬ注意事項が二つある。

- ①古い人の真似をして、二〇回法をやつてはいけない。必ず六回法、すなわち数を少なくして身体の反応を見る。

②あらかじめ悪いところ、痛むところの動作はやらない。

一見健康に見える人でも、初めの一、二カ月はこの注意を守ったほうがよい。

次に、習わないものにやつてはいけない動作が三つある。

一、九動・十動の首打ち

二、十二動の目押さえ

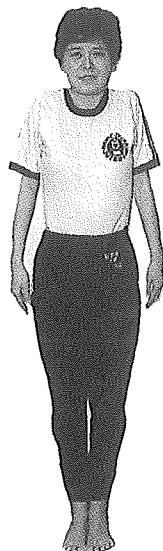
三、三十動のデングリ返し

腰の悪い人、頸椎症の人はかえつて悪くなる。指導者の言うことをきけぬ人は、この教室から出て行つてもらう。外で自由にやりなさい。当方に責任はありません。こうみんなの前で宣言すること。

第三十一動・両足を揃えて直立し飛び上がる

この動作は、三十一動中最も簡単な動作で誰でもできるが、『自彌術の真髓』などに書かれているようにできる人は、十人に一人もないであろう。

「一」のかけ声と共に全身の力を抜き、肩を上げると同時に爪立てする如くして一寸位飛び上り、踵を以下るのである。これを一回とし、引きつづき反動を利用してつつ、十回くり返す。ひざは決して曲げてはならない。



第三十一動

第一動と第三十一動が、時とセックス強化の運動といわれる医学的解明になる。これら類推するに、この二動作ばかりでなく、すべての動作の呼吸法は、吸いこむときは意識して肛門を引きしめ、吐くときはゆるめるようすれば、肛門括約筋・踵括約筋・球海绵体筋・座骨海绵体筋（いずれも陰経勃起に関係

ぬ。」

この通りにやると、一回か二回で頭がガーンとしびれる。昔の人はよくやつたものである。だから八十、九十年で、呆けない^{ぼけない}でいたのかと、こちらのほうがあきれる。

それで、現在は、爪先きで立ち、踵でデーンと落ち、爪先きをピーンと立てる便法に切りかえた。十回目の最後だけ、十とかけ声して飛び上がる。昔の方式の名残りである。

爪先きをそろえ、踵をしつかりつけて、静かに二、三回やらせてみる。踵がわれない。初めからはずみをつけて爪先きだつと、踵がパカッとわれてしまう。現在の注意はそれだけであるが、婦人の月経時、妊娠時においてこれをやらせてはいけない。

現代医学で、この動作の生理学的効能を考えてみると、爪先きだつてとび上がるときは、腹壁筋は全部一度に緊張する。落ちるときは弛緩する。ところが、この腹壁筋の緊張・弛緩は反射となつて、肛門括約筋、会陰筋、膣括約筋の収縮・弛緩を促す。奇しくも第一動と同じ反射作用をもつてている。

する) の鍛練になる。不老強精の術は荒唐無稽ではない。久家先生に九十四歳で子種があつたことは、東大医学部病理解剖学教室の剖検記録に載つてゐる(第一章参照)。

さて、自彊術体操のヨツ、最後の三十一動作が男女ともにお尻に關係しているという話で終わつてまことに恐縮である。

『自彊術の解説と実験談』九〇頁では、最後に次のように結んでいる。

「以上で一通り三十一動の大要を講じ了つたのであるが、これを実習することを申し添えると、この運動三十一動全部行えば、それで良いはずであるが、しかし運動を調節する為には、重ねて第一動を二十二回くり返して行うのがよいのである。私の道場では第一動ばかりでなく、更に第十二動(目押え)までくり返し、十三、十四を除いて第十五動を行うことにしてゐる。その理由は、最初に完全に行い得なかつたのを、更に充分のハズミをもつて行い、一層の効果を収める為である。ただにこの理由ばかりでなく、第二十九、第三十、三十一動の如く比較的激しい運動を行つた後、比較的緩和な第一動乃至十二動を行えば、甚しく動搖された血行を調整し、科学的体育を論ずる人の学説にも合致するからである。」

ついでに一言したいことは、従来科学的体操における運動には、その順序を、一、準備運動、二、主要運動、三、終末運動の三段に区別して、初めは穏やかに、中間の主要運動は最も激しく、最後はこれらを整理する穏やかな運動と称しているが、自彊術では、各動はそれからそれへと順次に準備運動となつてゐるから、特に主要運動はなく、三十一動全部が主要であつて、どれ一つも省略できない。