

動骨

手眼足編

重力と調和した動きを究める

目次

4 推薦 山口幸二（競輪評論家、「KEIRINグランプリ」史上最年長優勝者）

15 序 生涯「快適」に動くための極意

- 16 ① 「重力と調和」して動けるようになる
- 20 ② 「勘違い」を正して「本来の動かし方」ができるようになる
- 23 ③ 末端「手・眼・足」（しゅがんそく）を究める
- 27 ④ 生涯快適に動けるように「動作快然」する
- 30 ⑤ 快適に過ごす「洞察力」を高める
- 32 ⑥ 「考えない」「頑張らない」「無理しない」

本書内に記載している内容は

「より良く過ごす」ことを目的として

動きの摂理を探索している

現段階での「わたしの見解」の一部であり

いわゆるノウハウ本ではありません

この「わたしの場合」が

「あなたの場合」のお役にたてば幸いです！

動理探究家 栢野忠夫

37

1章 「小さな手」は動きに革新を起こす！

- 38 ① 「小さな手」と言うし動きが変わる！
- 40 ② 「小さな手」からこんな快適作用が生まれる
- 52 ③ 「小さな手」は「動作体質」を快然する
- 53 ④ 「小さな手」は連動装置のスイッチを入れる
- 56 ⑤ 「小さな手」は姿勢を良くする
- 58 ⑥ 「小さな手」は都合の良い手

59 コラム1 全ては人間本来の様子から生じる

63

2章 「小さな手」の機能をチェックしよう

64 小さな手の機能チェック

71

3章 「小さな手」を機能させるトレーニング

- 72 ① ゆっくり動かすと巧くなる
- 74 ② 球トレ1「肘回し」ができるようになる
- 78 ③ 手骨操作トレーニングの全貌（手骨操作1〜8）
- 82 ④ 球トレ2 手首を二次元的に動かす【手骨操作1〜4】
- 91 ⑤ 球トレ3 手を二次元的に動かす【手骨操作5〜8】
- 94 ⑥ 球トレ4 手で球を描く【手骨操作9「手球操作」】

101

4章 「小さな手」で掴む巧みな「握り方」

- 102 ① 「小さな手」で道具を引掛け握る
- 106 ② 「レモン絞り」があらゆる握りの基本
- 110 ③ 手の内の蠢きは全身連動の現れ
- 111 ④ いろいろな道具の握り方



重力と調和した動きを究める

5章 「小さな手」と「眼」

- 124 ① 「小さな手」と「眼」の関係性(1)〈眼は感覚器であり運動器である〉
- 125 ② 「小さな手」と「眼」の関係性(2)〈眼球は頭蓋骨と関係する球体関節である〉
- 125 ③ 眼球の大きさと収まり方、まず「勘違い」を正しておく
- 127 ④ 「クソ握り」しない見方、どこで見るか
- 132 ⑤ 眼の真ん中で見ると、心も体も楽になる
- 139 ⑥ 「第三の眼」を起動する
- 158 ⑦ 全身を連動させる「眼の動かし方」
- 159 ⑧ 眼使いが手使いを高める

コラム2 足元の見落とし

6章 「小さな手」が「小さな足」を育む

- 168 ① 「主要末端(手・眼・足)」が全身の連動性を左右する
- 168 ② 「小さな手」が「小さな足」の先生となる

- 170 ③ 見えている指をなくしたところが「小さな足」
- 172 ④ 「小さな足」で「小さな手」の快適作用が高まる
- 173 ⑤ 「大きな足」で握るのは「クソ握り」
- 176 ⑥ 「小さな足」の現状が歩きに現れる
- 179 ⑦ 踵が全身の連動を導く
- 182 ⑧ 「小さな手」で「小さな足」を育む
- 195 ⑨ 「小さな手」が「小さな足」のスイッチを入れる

7章 「小さな手」が「体幹」と連携して、全身連動する

- 198 ① 「小さな手」が「体幹」を丸く治めていく
- 205 ② 「球体連動」が「二種類の歩き」を描き出す
- 211 ③ 「小さな手」が「歩く」フォームを調える
- 213 ④ 「体幹」と「末端」の双方向性
- 213 ⑤ 全身の各所が全身を導く

コッ
動骨
手眼足 編

重力と調和した動きを究める

付録

正しておきたい7つの「勘違い」

- 216 ① 背骨の位置の勘違いを正すと、姿勢が良くなる
- 218 ② 顎の正しい使い方「上顎を引く」とは
- 220 ③ 筋肉は「伸びる側」を意識すると楽に動ける
- 222 ④ 肩関節の勘違いが肩こりを招いている
- 225 ⑤ 股関節、実は「尻関節」。動きが変わる捉え方
- 226 ⑥ 肩甲骨は胸郭と連動して動き、全身連動の要となる
- 229 ⑦ 骨盤の動きは「仙骨」の動きが元となる

233 実践者の声

- 233 1 岡 卓二(ボールルームダンス1級インストラクター)
- 238 2 松本 貴(大阪中央病院医務局長兼婦人科部長)
- 242 3 志智俊夫(競輪選手S級1班)

246 おわりに

動骨

コツ
編
手眼足

重力と調和した動きを究める

本文イラスト

栢野忠夫

撮影協力(モデル)

栢野将典

大町磨廣

岡 卓二

撮影協力

ダンス夢ファクトリー

日本介護サービス株式会社

松本英朗、宮島 晋、細川紗季

カバー・本文デザイン

須賀 稔(デザインチップス)

編集

田辺治樹(バルプラス)

小松美冬