注目の〝ゆがみ矯正の方程式〟

「新正体法」の入門書 遂に発売！

本誌で取り上げられる度に大きな反響を呼んでいる、注目の身体調整メソッドの入門書が、遂に発売される。それが『新正体法入門――一瞬でゆがみが取れる矯正の方程式』である。本書には、読者に分かりやすく、また使いやすいように工夫が凝らされている。ここでは「新正体法」の魅力とともに、本書に凝らされた工夫について紹介しよう。

文◎本誌編集部

身体の歪み矯正の方程式

「方程式」。二つの数式が等号（＝）によって結ばれた式である。誰もが学生の頃に、数学の授業でお世話になったのは、これに変数xを含んだ式だろう。

例えば、「y＝2x＋5」とあれば、変数xに数字を代入することで、yの値が導き出される。x＝2なら、先の方程式では解はy＝9である。

特に公式というものは、昔の天才たちが考え出した、ある種の発明であり、便利な道具である。

なぜ、その値を求めるのに、その式なのか？　意味がさっぱり分からなくとも、方程式の変数に数値を代入すれば解が出る。意味や理由を考える必要はない。

さて、この度発売された書籍『新正体法入門』には、「一瞬でゆがみが取れる矯正の方程式」なる副題が付いている。

人間の身体の歪みを矯正するための方法論は、世の中にごまんとあるが、その価値は、実効性と即効性、そして何より実践性にかかっていると言えよう。

外科医のオペのように、専門家にしか使えない、難易度が高すぎる技術であれば、どんなに効果が高くても、日常の中においてはあまり有用とは言いにくい。

身体の不調というものは、突然降って湧いてくるものだし、日々変化する人間の身体という「生もの」に対応できないからだ。

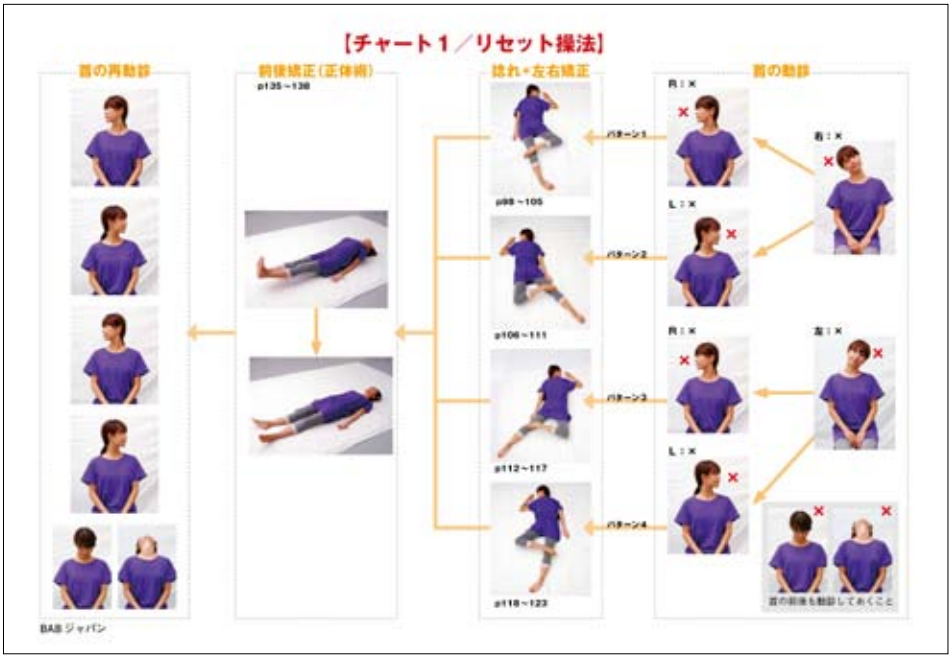
誰にでも、すぐにできるような、実践性の高い、シンプルな方法こそが、身体には求められる。

そうした実践性の高い方法論の一つが、ここで紹介する「新正体法」である。

新正体法には、宮本紘吉という天才が導き出した「身体の歪み矯正の方程式」とも言えるメソッドがあるからだ。

特に、「リセット操法」と呼ばれる方法ならば、全身の歪みを矯正する手順を、首の動きから導き出すことができる。

どうしてその手順なのか？　その意味は分からなくとも、変数x（首の動き）をこの方程式に代入し、解いていけば、一つの解――いや「快」が導き出されるのだ。意味や理由を考える必要はない（もちろん知りたければ、勉強すればいいのだが）。



図B：書籍『新正体法入門』のチャート図。上掲は「リセット操法」のもので、「リセット操法完全版」「シングル操法」のチャート図も用意されている。これがあれば、動診と操法の流れが一目瞭然になる。上掲のカラー版は購入特典としてHPからダウンロードできる。詳しくは「新正体法掲示板（http://shin-seitaihou.jimdo.com/）。

『新正体法入門』の全体構造（図A）

STEP Ⅰ　リセット操法
首の動診だけ行って、歪みを矯正する簡易操法

↓

STEP Ⅱ　リセット操法完全版
すべての動診を行って、歪みを矯正する操法

↓

STEP Ⅲ　シングル操法
リセット操法完全版で残った歪みを矯正する操法

※各ステップは、Ⅰ動診 ➡ Ⅱ操法 ➡ Ⅲ再動診という3つのステップにより構成されている。

新正体法創始者・宮本紘吉氏

昭和 21 年（1946）北海道で治療家の家に生まれ、柔道整復師となる。また、八光流柔術の師範となり皇方指圧も習得。他にも、柔道３段、空手２段、合気道２段。

延命学の創始者・宮原一男氏に出会い上京。その後、整神術（創始者・香西垂延氏）、身体均整法（創始者・亀井進氏）など、様々な治療術を身に付け、後に「高橋正體術」に着想を受け、「新正体法」を創始。膨大かつ精密な体系を築く。全国に 300 人以上のインストラクターを養成する。平成３年（1991）に若くして逝去（享年 44 歳）

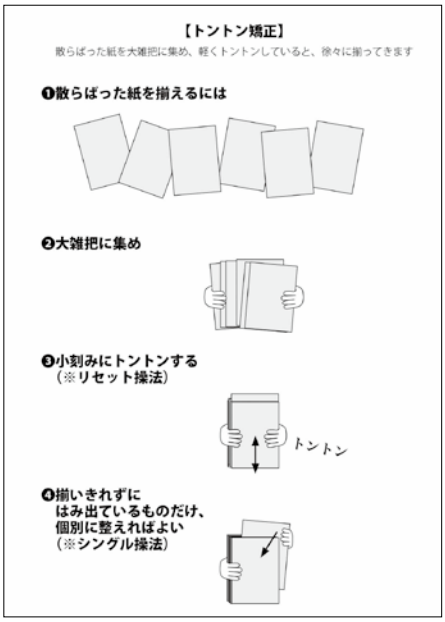
新正体法を継承、普及している佐々木繁光氏

1957 年８月、千葉県市川市に生まれる。

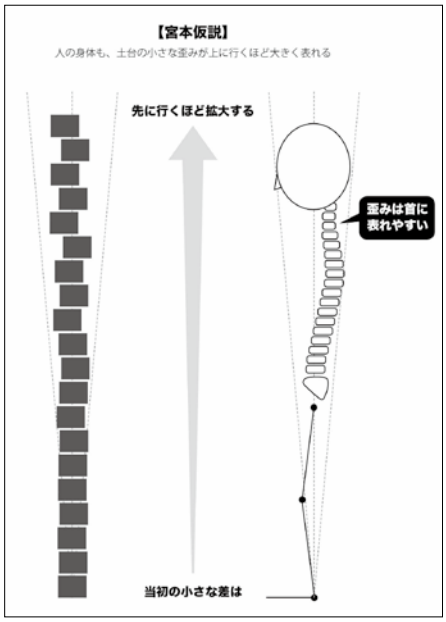
日本大学薬学部卒業、日本鍼灸理療専門学校卒業。薬剤師となり、病院に勤務していた時、宮本紘吉先生に出会い、内弟子として入門。師匠の下で様々な治療法を学ぶ。

師の没後、その意志を継ぎ、平成 22 年、「佐々木式新正体法」を創始。師匠の創始した「新正体法」と各種手技療法の統合を果たす。

トライアスロンでは宮古島ストロングマン３回完走、アイアンマンジャパン長崎１回完走。現在もアイアンマンハワイを目指して鍛錬を重ねている。薬剤師、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。新正体法研究会々長（http://sasaki-seitai.com）、佐々木整体治療院代表、肥田式強健術研究会々員、合気道初段、柔道初段



図Ｄ：新正体法の施術の原理のイメージと、「リセット操法」と「シングル操法」の関係性を示した図。散らばった紙を「トントン」と机の上などで揃える、揃えきれなかったものを個別に揃えるイメージだという。



図Ｃ：首だけの動診によって全身の歪みがわかる理由として、宮本氏が立てた仮説をイメージ化したイラスト。足下の小さな歪みが上に行くほど大きくなり、それが首の動きに影響するという。

新正体法の基本ライン

では、実際にどのようなことを行うのか？　書籍『新正体法入門』には、リセット操法、リセット操法完全版、シングル操法の３つの操法が掲載されている（右頁図Ａ）が、最もシンプルなリセット操法の基本的な流れを説明してみたい。

まず、方程式の変数に当たる首の動きについて。新正体法では、静止した状態で身体を観察するのではなく、動かしたときの本人の感覚を重視する。これを「動診」という。具体的には、「首の左右屈曲」、「首の左右回旋」、これに加え「首の前後屈伸」を行って、やりづらい方を判定しておく（なぜ首だけの動診で、全身の歪みが割り出せるのかという説明として、宮本氏は図Ｃのようなモデルを考えていたという。土台の小さな歪みが、上に向かって増幅していき、その終点である首の動きに表れるということだ）。

次に、図Ｂのチャートに従って、どういう体操をすれば良いかを導き出し、歪みを矯正する姿勢をつくる。その姿勢で持ち上げた脚を落とすと、その衝撃で身体の歪みが整えられる。

最後に、再び首を３方向に動診して、効果を確かめる。

以上が手順だ。分かってしまえば、所要時間は１～２分で済んでしまう（詳しい体操の手順や、その他の操法については、是非書籍に当たってほしい）。

ちなみに、リセット操法完全版とは、全身の動診を行うことでさらに細かく身体の歪みを探し、矯正する方法であり、リセット操法完全版で残った歪みを矯正する方法が「シングル操法」である（これらの操法と、新正体法の施術の原理をイメージ化したのが図Ｄ）。

「新正体法入門」の工夫

ものの数分で全身の歪みを矯正できることを考えると、新正体法は非常に実践性の高い身体矯正メソッドである。そして、その入門書である前掲の書籍も、なによりも使いやすさと分かりやすさに工夫が凝らされているので、この点にも触れておこう。

本書を監修するのは、創始者である宮本師から伝承を受け継いだ佐々木繁光氏である。

佐々木氏は、治療家として多くのクライアントの悩みを解決しながら、自らも肥田式強健術の実践と、トライアスロンという過酷な競技に挑戦し続け、自らの身体の可能性を拓いている人物である。

師・宮本氏から膨大な技術、知識を受け取った佐々木氏は、それらを集約して、より分かり易く伝えるために体系付け、新正体法の普及に当たっている。

また、執筆にあたっている橋本馨氏は、自らも治療師であり、そして「秘伝」誌の執筆者の一人でもある。橋本氏は、世の中の優れた療法に目を光らせ、気になるものがあればどこへでも乗り込んで行くという、まさに「眼の肥えた」執筆者だ。しかも、自らのギックリ腰を新正体法で改善したという経験を持つ「体験者」でもある。

この、佐々木氏、橋本氏のタッグによる本書『新正体法入門』は、包み隠さず技術が公開されているうえに、読者が自力でできるようなこだわりが込められている。

そもそも、新正体法は「誰にでも簡単にできる予防医学」を目指して宮本氏によって創られたという。その意味では、創始者の遺志を受け継いだ一冊だと言える。

治療家のみならず、日々のセルフケアのためにも、武術・武道家にも必携であると言えよう。