

ココロとカラダ  
ラクにいきいき



TENUKEN  
手ぬぐいボール健康法

ココロとカラダ  
ラクにいきいき



TENUKEN  
手ぬぐいボール健康法



日本背骨養生協会  
JAPAN SPINAL NURTURING ASSOCIATION

## CONTENTS

### Fundamental Knowledge

- 0 0 4 手ぬぐいボール健康法（てぬけん）とは
- 0 0 4 てぬけんにおけるココロとカラダのつながり
- 0 0 5 てぬけんのコンセプト
- 0 0 6 てぬけんメソッドの特徴

### Basic Method

#### 手ぬぐいボールほぐし

- 0 0 8 側頭筋ほぐし／咬筋ほぐし
- 0 0 9 鎖骨下ほぐし
- 0 1 0 天宗ポイントほぐし
- 0 1 1 肩外脛ポイントほぐし
- 0 1 2 膏肓ポイントほぐし
- 0 1 4 背部起立筋ほぐし
- 0 1 5 骨盤ほぐし

#### 基本エクササイズ

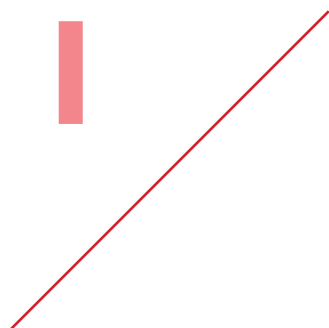
- 0 1 6 ショルダーリズム／ウォールオープンストレッチ
- 0 1 7 アッパーワイド／オープンチェスト

#### 状態に応じたコンディショニング

- 0 1 8 後頭部リリース／季肋部リリース
- 0 1 9 下腿前側面リリース／下腿内側面リリース／足底リリース

#### 経絡図

- 0 2 0 頭部前面前斜位
- 0 2 1 下肢側面
- 0 2 2 体幹前面
- 0 2 3 体幹後面
  
- 0 2 6 奥付



# Fundamental Knowledge

手ぬぐいボール健康法とは  
ココロとカラダのつながり  
コンセプト  
メソッドの特徴

## ☑ 手ぬぐいボール健康法(てぬけん)とは

手ぬぐいボール健康法は、東洋医学の健康観をベースに考案されたセルフ整体術／コンディショニング法。普段気づきにくいココロとカラダの声に気づき、ラクにいきいきした生活を実現するのがてぬけん習慣です。



## ☑ てぬけんにおけるココロとカラダのつながり

「心の状態が身体に影響を及ぼし、身体の状態が心に影響を及ぼす」ことを心身相関といいます。てぬけんでは身体を内と外の2つに分類し、ココロ・内側のカラダ・外側のカラダが東洋医学の経絡(けいらく)というエネルギーや神経系により相互に関連すると考えます。



## ☑ てぬけんのコンセプト

### ！ 上虚下実な身体

ストレス社会に生きる現代人は、ついつい頭でモノゴトを考え過ぎてしまい、上半身に力みや緊張が偏り過ぎてしまう傾向があります。このような状態を東洋医学では「上実下虚」と考えますが、理想なのは上半身がリラックスして、下半身が安定している「上虚下実」な状態です。

てぬけんでは、特に呼吸や自律神経の働きと密接な胸郭と肩甲骨回りの緊張を効率よくほぐし、下半身の可動性と安定性を同時に高めることが期待できます。



### 2！ 後天の働きを高める

東洋医学では五臓六腑の中でも「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の五臓を中心に、それぞれと関連する感情や四季、味覚などが割り当てられ、西洋医学とは異なる働きや現象があるとされています。

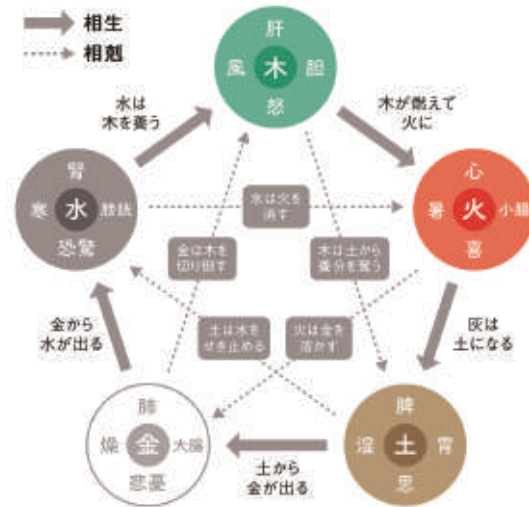
「肝」:自律神経やホルモン、気血の巡りと密接

「心」:血液を全身に運び、精神の中核的役割

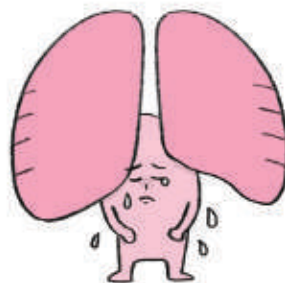
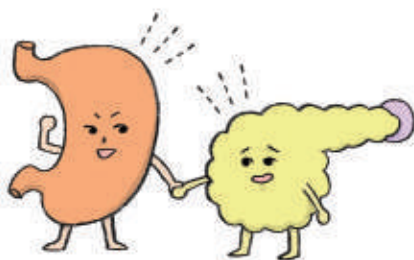
「脾」:胃とともに消化器系の働きを担う

「肺」:皮膚や上気道に関わり、呼吸をコントロール

「腎」:成長・発育・加齢と密接なエネルギー貯蔵庫



東洋医学の醍醐味は、生まれながらに備わる『先天の気』より、今、これからをどう生きるか、エネルギーを生成・補充していく『後天の気』を重視しているところです。てぬけんのメソッドは、『後天』の中心的役割を担う「脾胃」と「肺」の働きを高め、『先天』に相当する「腎」を補うことを主眼に置いているのが特徴です。



## ☑ てぬけんメソッドの特徴

### 1 | アラウンドポイント

## アラウンドポイントとは

Around | 【周辺】 【(人が) 存在して】 【(季節などが) めぐって】

Around the acupoint : 経穴周辺 / Around the spine : 脊柱周辺

てぬけんでアプローチする体表部位は鍼灸のツボ(経穴)と脊柱の周辺に相当するアラウンドポイント。ピンポイントで刺激する必要がなく、誰でもわかりやすいのが最大のメリット。「ここらへん」「だいたい」でOKです。また、東洋医学のみならず、解剖学や生体力学などの観点から歪みや緊張が表れやすい部位でもあるため、ほぐしたりすることで効果の再現性が期待できるのも特徴です。



### 2 | 手ぬぐいボールほぐし

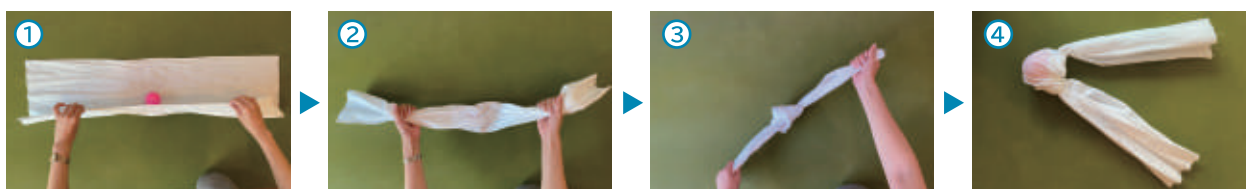
てぬけんには手ぬぐいボールを使用したほぐしを中心に、ウォームアップエクササイズやストレッチ、状態に合わせたコンディショニングメソッドがあります。

#### ✓ 手ぬぐいボールほぐしの強み

- ほぐしたい部位を自由自在にほぐせる。
- 壁を使うため、圧の強さが調節しやすい。
- ほぐしながら下半身のトレーニングが可能。
- 手ぬぐいが地肌にやさしく滑りにくい。
- 壁があれば小スペースですぐできる。
- 老若男女、誰でもできる手軽さ。



当メソッドはオリジナルのmano BALL等以外でも、十分に効果が期待出来ます。ご自分に合ったモノをお選びご使用ください。



作り方は、手ぬぐいボールの中央にボールを置き、上下から覆いかぶせたら左右を結ぶだけ。できるだけ、柄の長さが左右均等になるように作るのがおすすめです。



# Basic Practice Method

手ぬぐいボールほぐし  
基本エクササイズ  
状態に応じたコンディショニング



# 基本的な実践法

Basic practice method

## ☑ 手ぬぐいボールほぐし

### 1：側頭筋ほぐし

手ぬぐいボールの柄をまとめて短かめに持ち、こめかみ～側頭部に当てたら壁に押し当て圧をかける。余裕があれば押し転がすようにしてほぐしてもよい。

#### ✓ 特記事項

側頭筋は咀嚼筋の1つであり、噛みしめや顎の症状とも関連が深い。



### 2：咬筋ほぐし

手ぬぐいボールの柄をまとめて短かめに持ち、下顎部に当てたら壁に押し当て圧をかける。余裕があれば押し転がすようにしてほぐしてもよい。

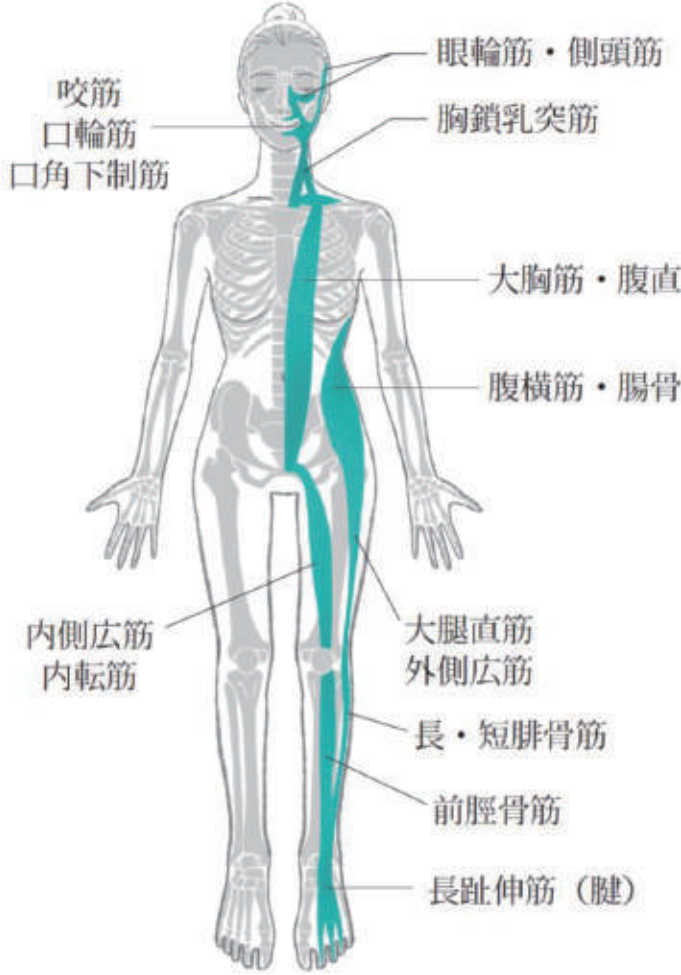
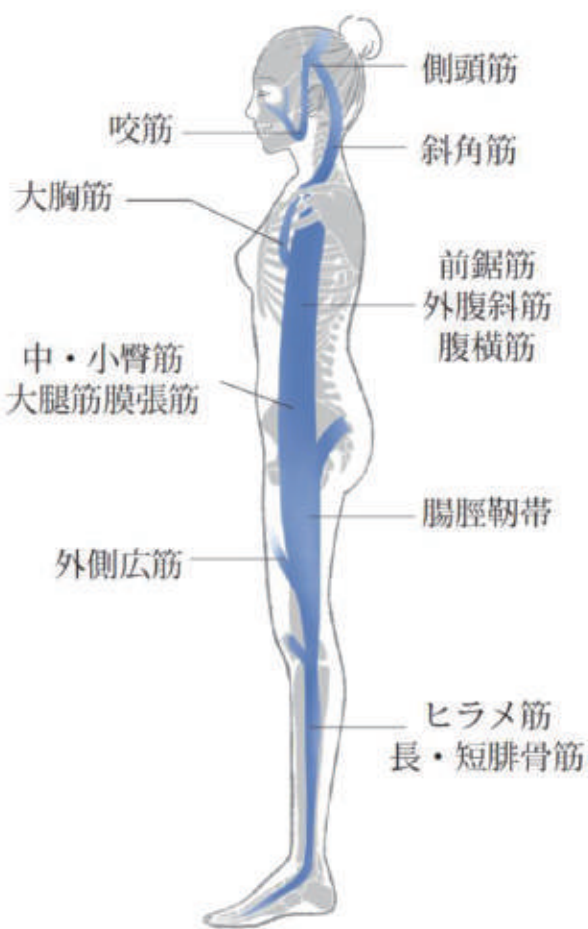
#### ✓ 特記事項

咬筋も側頭筋と同様に咀嚼筋の1つ。噛みしめると筋肉が盛り上がり触れることができる。



### 3：鎖骨下ほぐし

手ぬぐいボールの柄をまとめて短かめに持ち、鎖骨の外側の下に当てたら壁に押し当て圧をかける。当てている方の手のひらを壁につけて体勢を安定させて行う。余裕があれば押し転がすようにしてほぐしてもよい。



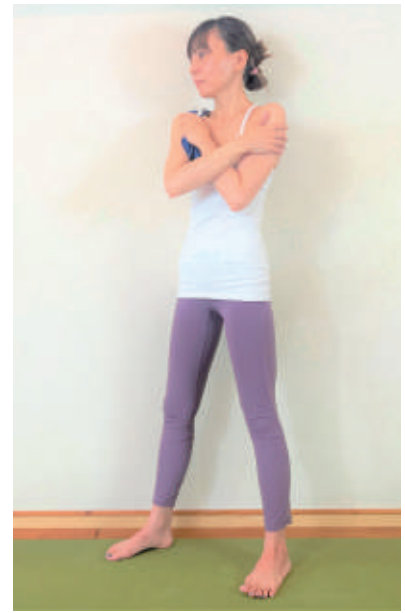
東洋医学におけるエネルギーラインの一種「経筋(けいきん)」には、側頭筋や咬筋、大・小胸筋を通過しているものが複数みられる。

## 4 | 天宗ポイントほぐし

手ぬぐいボールの柄をほぐしたい側と反対の手でまとめて持ち、肩甲骨の背面辺りに当て、圧をかけていく。押し転がしてもよい。

### ✓ 特記事項

痛みを感じやすいため注意する。



手 太陽 小腸経

SMALL INTESTINE (SI)

## 5 | 肩外脛ポイントほぐし

手ぬぐいボールの柄を左右の手で持ち、ボールが肩甲骨と背骨の間に来るように背負いこむ。左右の柄を引いたり緩めたりしながら位置を微調整し、肩の後方辺りに当て、圧をかけていく。押し転がしてもよい。

### ✓ 特記事項

ボールが肩の上にズレてしまいやすい為、圧のかけ方や体勢に注意する。



天宗ポイントおよび肩外脛ポイントはいずれも寝違えや頑固な肩こりと密接なエネルギーラインに位置している。また、肩外脛ポイント周辺(上部胸椎周辺)は、咳やアレルギー鼻炎など上気道の症状とも関連があると考えられている。

## 6！膏肓ポイントほぐし

手ぬぐいボールの柄を左右の手で持ち、ボールが肩甲骨と背骨の間に来るように背負いこむ。左右の柄を引いたり緩めたりしながら位置を微調整し、肩甲骨のすぐ内に当て、圧をかけていく。押し転がしてもよい。



PICK UP



やまいこうこう

### 病膏肓に入るってどんな意味？

「病膏肓にいる」ということわざをご存じでしょうか？

中国の古典によると、  
古代中国の春秋時代の話、晋の景公の病気が重かったため、  
秦に医者を派遣したところ、秦の名医がこのように言ったという。

「あなたの病気は、<sup>こう</sup> 背の上、<sup>こう</sup> 膏の下にあるため、治療不可能です。」

すなわち、「膏」も「肓」も、病気がそこに入ると治療しにくい所とされ  
下記のような意味として伝えられている。

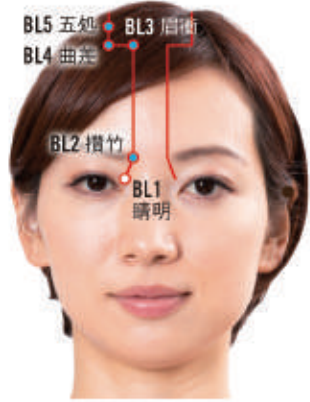
- 1 病気がひどくなり、治療しようもない状態。
- 2 物事に熱中して抜け出られないこと。

<参考> デジタル大辞泉(小学館) / フロンティア古典教室

ちなみに、「膏」は心臓の下部、「肓」は横隔膜上部とされ、東洋医学の経穴（ツボ）にも背中に「膏肓」という名前のツボがあるんですよ。慢性的な不調に重宝するツボで、私もよく使っています。



精明(顏)  
↓  
至陰(足)



**足 太陽 膀胱經**

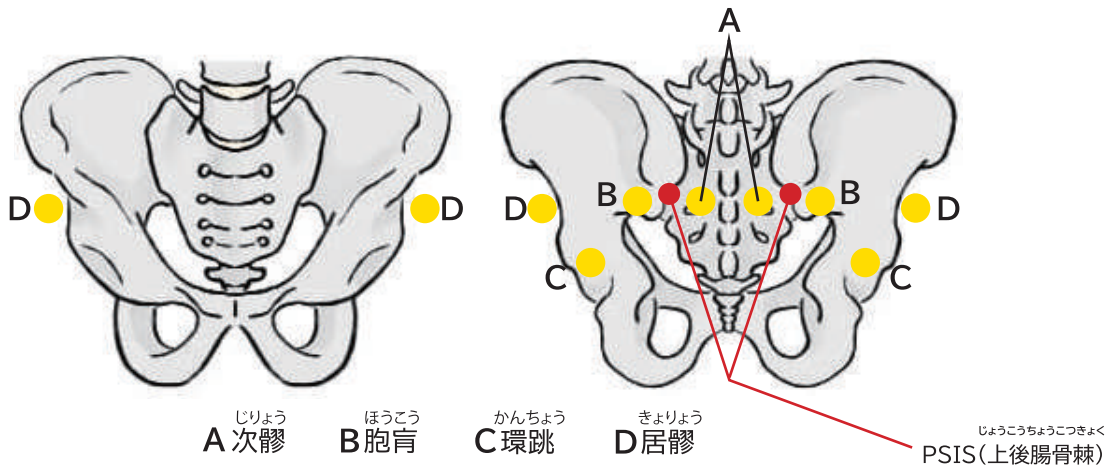
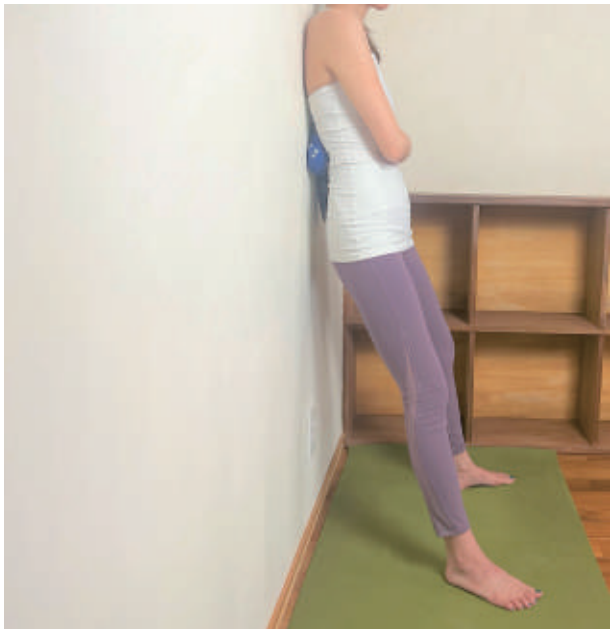
BLADDER MERIDIAN (BL)

# 7: 背部起立筋ほぐし

手ぬぐいボールの柄をまとめて短かめに持ち、脊柱の脇(脊柱起立筋)に当て壁に押し当て圧をかける。余裕があれば押し転がすようにしてほぐしてもよい。

✓ 特記事項

胸椎と腰椎の移行部(両肘の高さ辺り)には、脾臓・胃臓という消化器系のツボが存在する。



## 8 骨盤ほぐし

### ■A次髖／B胞育

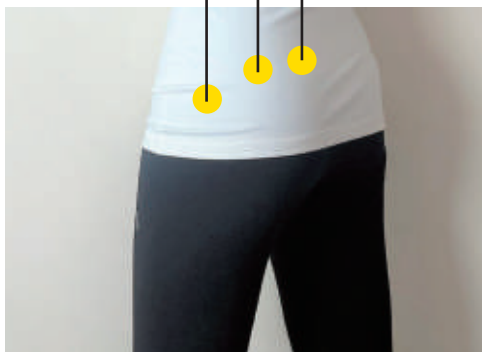
手ぬぐいボールの柄を左右持ち、ボールを骨盤の後方の骨の引っ張り(PSIS:上後腸骨棘)辺りに当て壁にやさしく押し当て圧をかける。余裕があれば股関節を中心に使って左右に腰を動かし、ボールが仙腸関節をまたぐように押し転がす。

### ■C環跳／D居髖

手ぬぐいボールの柄をまとめて短かめに持ち、C環跳／D居髖辺りに当て、壁に押し当て圧をかける。余裕があれば押し転がすようにしてほぐしてもよい。



ほうこう  
B胞育  
A次髖  
かんちょう  
C環跳  
じりょう



きりょう  
D居髖





## ☑ 基本エクササイズ

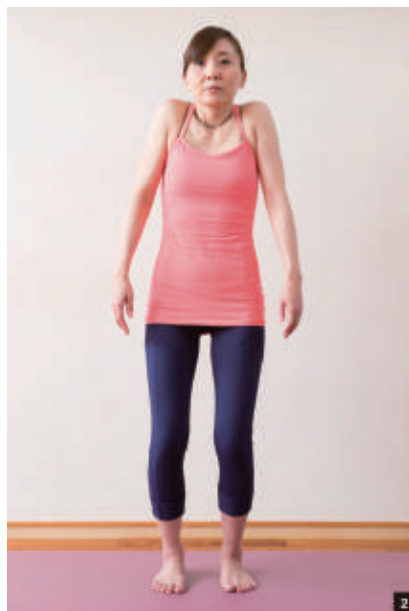
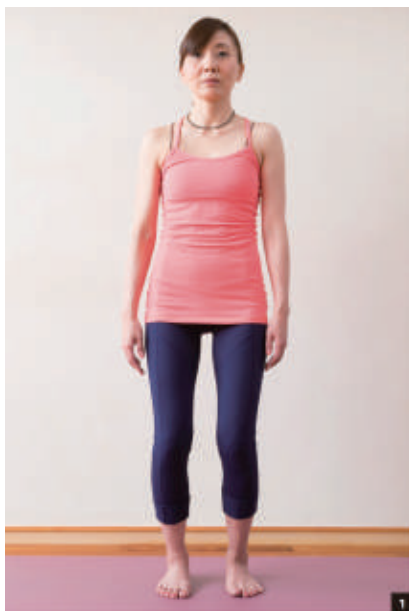
### 1 | ショルダーリズム

腰幅程度に立ち、肩の上げ下げをリズムカルに行う。

膝を利用して全身を使ってもOK。できる限り素早く小刻みに行う。

#### ✓ 目的・期待できること

呼吸と共に体を素早く動かすことで有酸素運動を促し、体を温める。ストレッチや運動の前に行うことで怪我の予防効果も。



### 2 | ウォールオープンストレッチ

壁から少し離れた位置で立ち、壁に手を当ててから胸を壁に近づけ余裕があればピッタリつける。

肘を伸ばしたまま両手で壁を押しながら体幹を前屈していく。

#### ✓ 特記事項

腰を反らしすぎないように注意する。



### 3 | アッパーワイド

胸の前で組んだ手と肘を、息を吐きながら前方へ。同時にくびと背中丸めていく。息を吸いながら手を胸の前に戻していく。

#### ✓ 目的・期待できること

背中も肋骨の広がりを感じ、胸郭の柔軟性を高めていくことを意識。



### 4 | オープンチェスト

腰で組んだ手と肘を、息を吸いながら上方へ。同時に左右の肩甲骨を寄せ、視線はやや上方を向くように。息を吐きながら手を下していく。

#### ✓ 目的・期待できること

肩甲骨と胸郭の柔軟性を高め、胸が開くのを感じる。

#### ✓ 特記事項

手を上げていく際、肩に力が入りすぎないように、また、腰を反らしすぎないように注意する。



## ☑ 状態に応じたコンディショニング

### 1 後頭部リリース

仰向けになり、M字の形をつくって中指を中心に指の先端を後頭部に当てる。自重を利用し、そのまま持続圧をかけるか、M字の形を保ったまま左右に筋をかきわけるようにリリースする。頭を左右に動かしてリリースしてもOK。



### 2 季肋部リリース

椅子に座るか、あぐらの状態で季肋部少し下に両指先を当てる。少し圧をかけながら、余裕があれば息を吐きながら体を前に倒し、同時に季肋部の下に指先をやさしく押し込んでいく。

#### ✓ 特記事項

痛みがある場合、食事直後、腹部に疾患がある場合は行わない。



### 3：下腿前側面リリース

リリースする足の膝を立て、向こうずねの筋肉(前脛骨筋)にボールを当てて両手を重ね、圧をかけたまま小さく転がすようにしてリリースする。徐々に下方に移動させながら行なう。



### 4：下腿内側面リリース

リリースする側の足を前に出して横座りになり、ボールを下腿内側(脛の骨の後方あたり)に当てその上に手を重ねる。体重をかけながら圧をかけ、数秒ごとに部位を移動させリリースする。



### 5：足底リリース

ボールを床に置き、少し後ろに立つ。リリースした足の裏をボールに乗せ体重をかけながら持続圧か、押し転がしてリリースする。

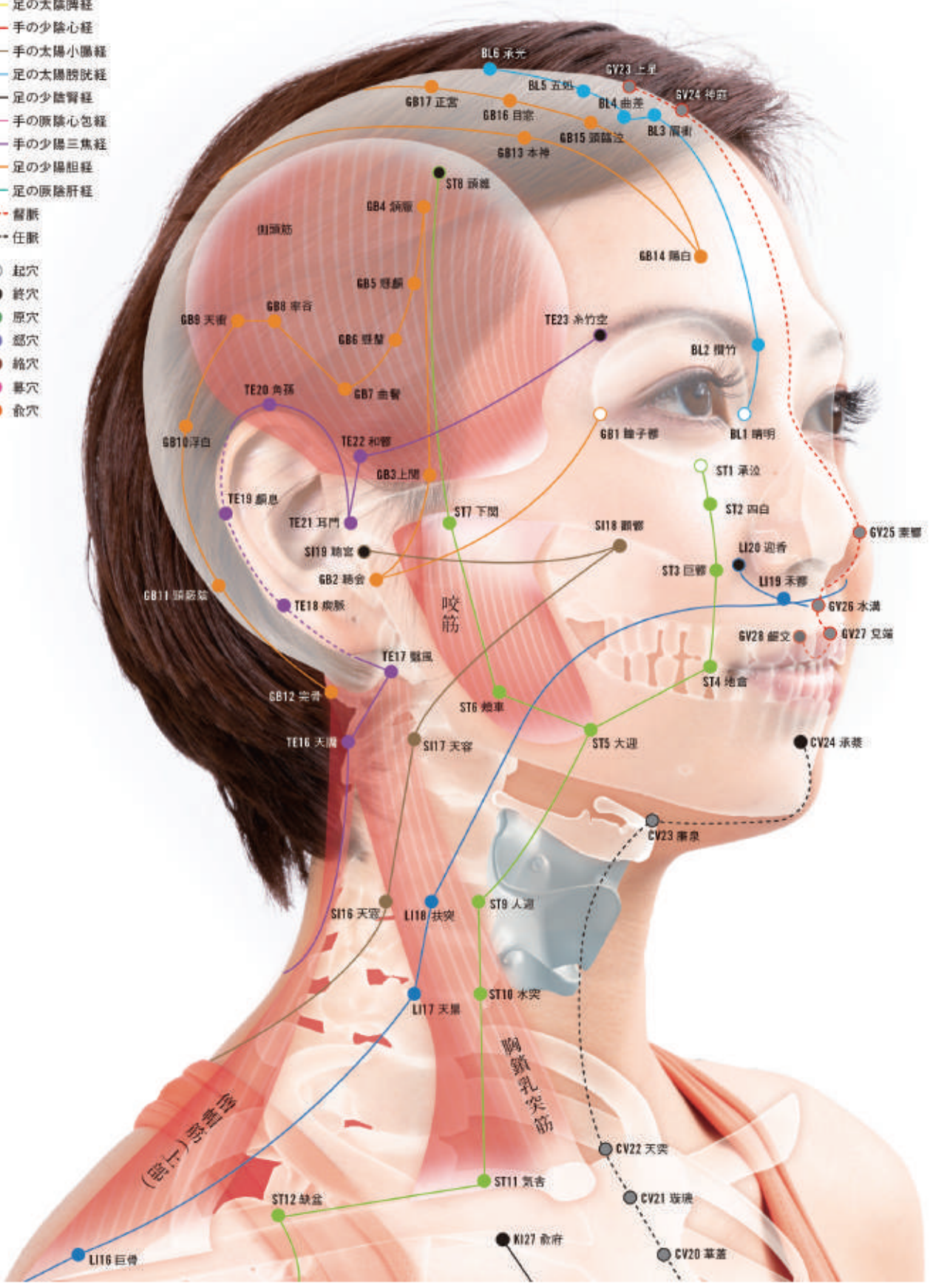
#### ✓ 特記事項

壁に手を添えるなどして、バランスがくずれないように注意して行う。

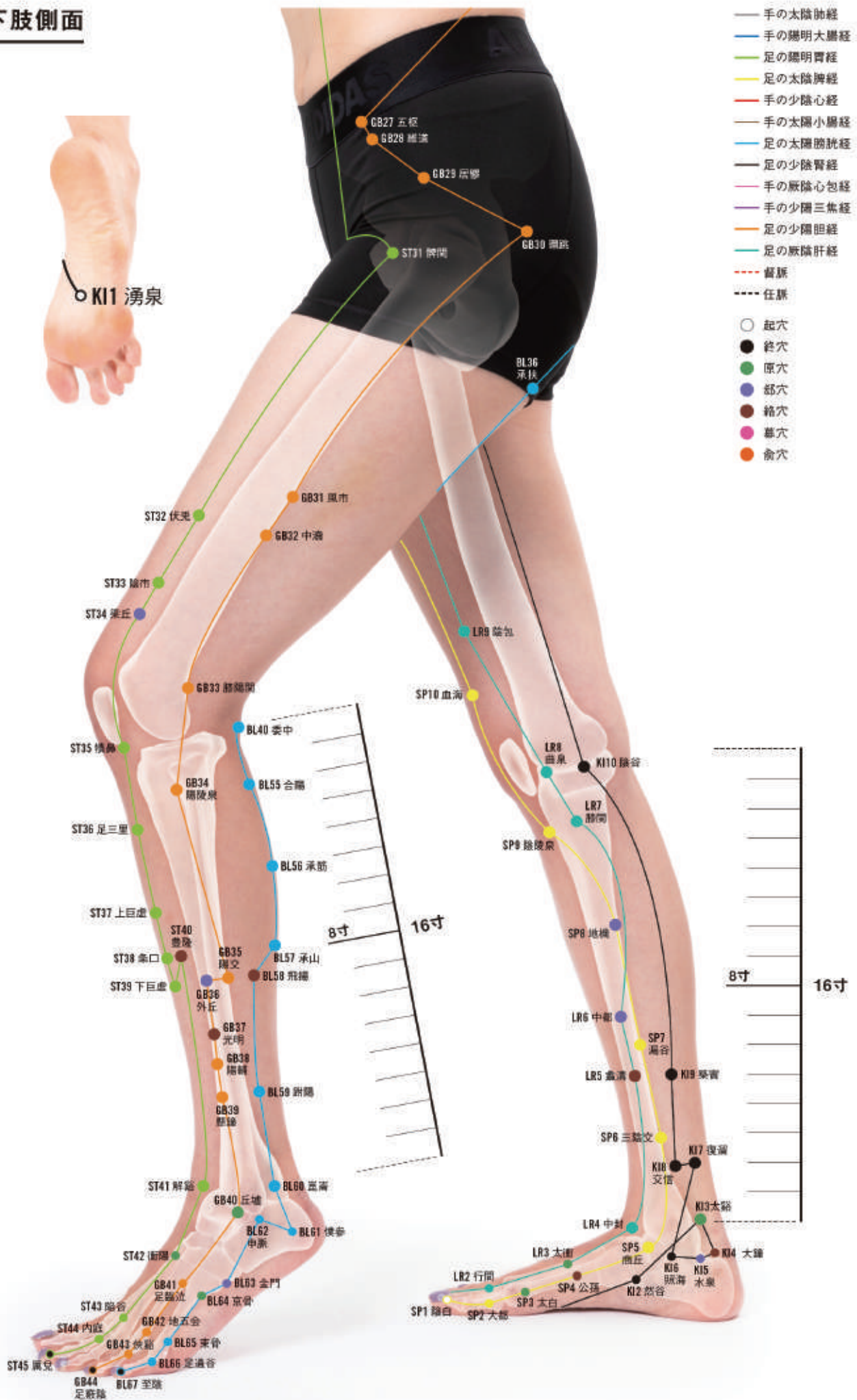


# 頭部顔面前斜位

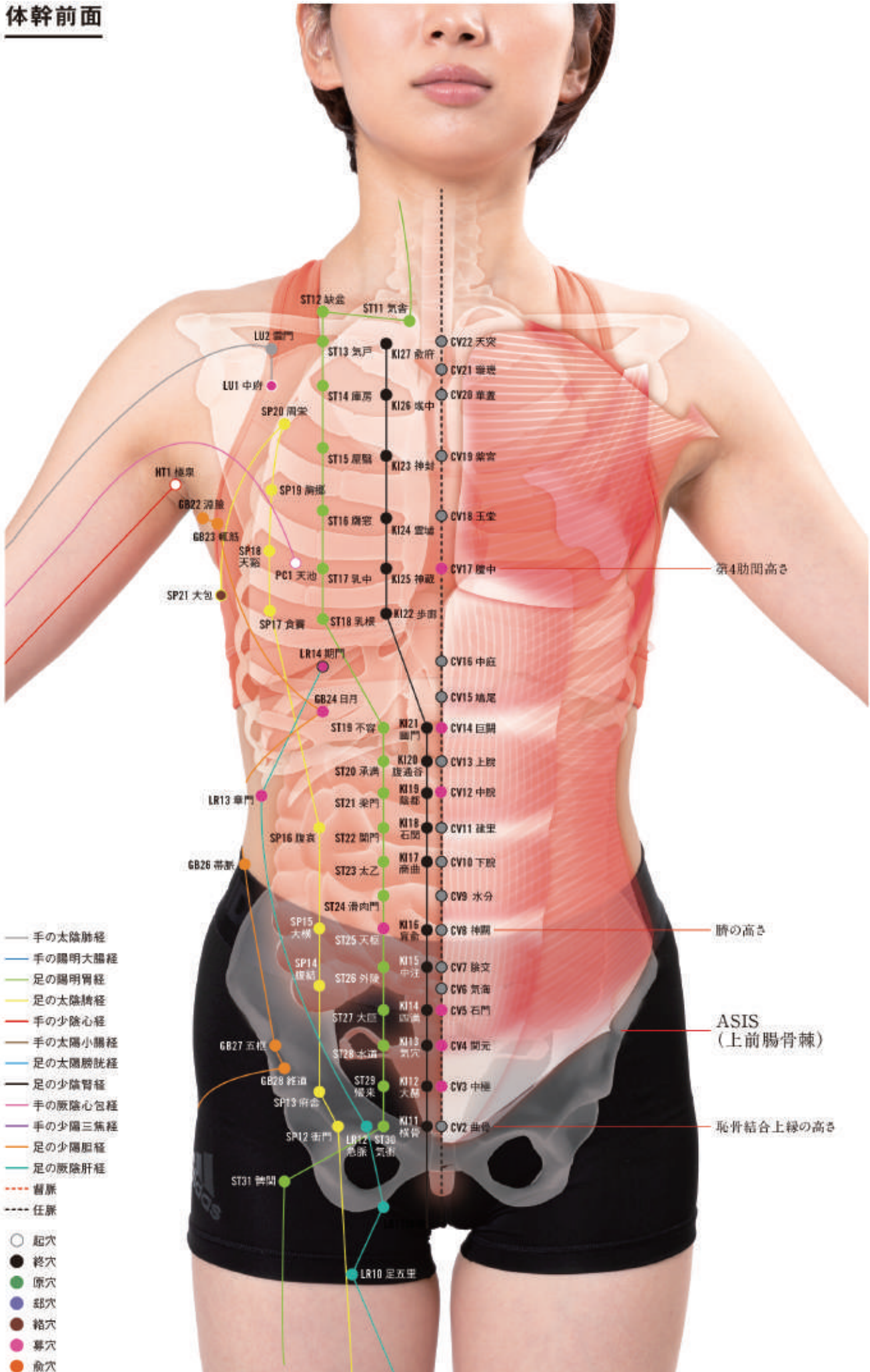
- 手の太陰肺経
- 手の陽明大腸経
- 足の陽明胃経
- 足の太陰脾経
- 手の少陰心経
- 手の太陽小腸経
- 足の太陽膀胱経
- 足の少陰腎経
- 手の厥陰心包経
- 手の少陽三焦経
- 足の少陽胆経
- 足の厥陰肝経
- - - 督脈
- - - 任脈
- 起穴
- 終穴
- 原穴
- 郄穴
- 絡穴
- 募穴
- 俞穴



# 下肢側面



# 体幹前面



- 手の太陽肺経
- 手の陽明大腸経
- 足の陽明胃経
- 足の太陽脾経
- 手の少陰心経
- 手の太陽小腸経
- 足の太陽膀胱経
- 足の少陰腎経
- 手の厥陰心包経
- 手の少陽三焦経
- 足の少陽胆経
- 足の厥陰肝経
- 督脈
- 任脈
- 起穴
- 終穴
- 原穴
- 郄穴
- 絡穴
- 募穴
- 俞穴







## 石垣 英俊 Hidetoshi Ishigagki

臨床家の父に鍼灸治療を師事。2004年に開業し、身体の痛みや不調に悩んでいる人々へ、よりよい施術、環境、アドバイスを提供すべく研鑽を積んでいる。

一般社団法人日本背骨養生協会代表理事。神楽坂ホリスティック・クーラ®代表。心身健康科学修士。鍼灸あんまマッサージ指圧師。オーストラリア政府公認カイロプラクティック理学士（B.C.Sc）、応用理学士（B.App.Sc）。中国政府認可世界中医薬学会連合会認定国際中医師。

著書に「背骨の実学」「コリと痛みの地図帳」「ココロとカラダの地図帳」（池田書店）、「まる得マガジン：朝昼晩のセルフツボケア」（NHK出版）、「最強デコルテほぐし」（大和書房）、「肝臓の気持ち。」（BABジャパン）など。

### [参考図書]

「背骨の実学」(池田書店)、「コリと痛みの地図帳」(池田書店)  
「最強デコルテほぐし」(大和書房)、「まる得マガジン 朝昼晩のセルフツボケア」(NHK出版)

### [STAFF]

モデル：石部美樹／佐藤真理  
イラスト：hanna

## TENUGUI BALL HEALTH METHOD

### ココロとカラダ ラクにいいきき 手ぬぐいボール健康法

[発行] (株)日本背骨養生協会  
東京都新宿区神楽坂6-58 神楽坂NHビル2階201号 電話：03-3269-8785