

# 体癖概論

甲本侍滝

# 体癖論の生みの親

## 創始者：野口晴哉

- ・ 明治から昭和にかけて活躍した偉大な治療家
- ・ 野口整体の創始者であり「整体」という言葉を世に広めた人物でもある。
- ・ 体癖論の他にも、活元運動、愉気法、潜在意識教育など独自の概念や方法論を持つ。

## <代表的な著書>

整体入門

風邪の効用

健康生活の原理

愉気法 1・2

整体法の基礎

体運動の構造 1・2

人間の探求

女である時期

体癖 1・2            などなど



# 体癖とは何か？

野口は、整体の施術（整体療法）を行うにつれ、特定の病気を患っている人物は特定の心理的・体質的・運動傾向を示すことが多い、と気付いたことを契機としてさまざまな試行錯誤の末、昭和20年代後半に、身体の偏り傾向による10種類と、さらに過敏・遅鈍の2種を加えた計12種類の「体癖」の概念を確立した。以後、実際の整体指導の現場で応用されてきた。

ユングやクレッチマーによる気質分類やエニアグラムなどにやや近いものを認めることができるが、体癖の概念が対象とする範囲は個人の感受性・嗜好といった心理傾向にとどまらない。顔の形や体型といった身体的特徴から体重の偏りのような姿勢・運動特性に至るまで一貫して、1番から5番までの5つの腰椎の状態と相関があり、これを調べることによって説明できると明確に主張している点が大きな特色である。（Wikipediaより抜粋）

つまり・・・

- ・ 生まれ持った腰椎の状態によって人間は10種類+2種類に分けられる。
- ・ 考え方の癖、感受性の中心、体質、運動の特性などが見た目からわかってしまう。
- ・ （自分を含めた）その人の向き不向き、改善点、体調管理の方法、得意なスタイル、他人との関わり方などなど人間として生きる上で貴重な情報を外見から読み解くことができる。

# 体癖を一言で表現すると

それぞれの体癖は色で言うところの「原色」である。

- ・ 全ての人間は全ての体癖を大なり小なり持っており、複合タイプである。
- ・ どんなに色鮮やかで緻密な絵画であっても原色は限られている。
- ・ バイオリズムや外的要因によってその時々で表に現れる顔は変化する。

それぞれの体癖は「楽器」として理解することもできる。

- ・ 楽器が違えば音色が違うのは当たり前。同じ力を加えても響き方は変わる。
- ・ 人が2人以上いれば、必ずお互いに影響を及ぼしている。
- ・ 人間関係とは如何に心地よいハーモニーを奏でるか。

# 体癖のメリットとデメリット

## メリット

- ・見た目だけで「頭の中」も「心の中」も「得意な運動」まで、様々な事が判断可能。生年月日やチェックリストを使った診断テストすら不要。
- ・自分の宿命を読み解くことができる。
- ・各体癖に合ったコミュニケーションを心がけることで人間関係の達人になれる。

## デメリット

- ・ある程度の精度で読み解ける様になるまでには訓練が必要。  
「動物占い」や「血液型診断」の様に単純に型にハマることができない奥深さがある。
- ・未熟な状態で使うと他人の特性を決めつけて見てしまうような勘違い野郎に陥る可能性がある。
- ・体癖論はまだ完成されていない。（だから、我々が完成させよう！）

# 体癖一覧表

| 体癖        | 運動の中心となる<br>腰椎 | 陽（発散型） | 陰（集中型） | 感受性の中心 |
|-----------|----------------|--------|--------|--------|
| 上下型（頭脳型）  | 1番             | 1種     | 2種     | 毀誉褒貶   |
| 左右型（消化器型） | 2番             | 3種     | 4種     | 好き嫌い   |
| 前後型（呼吸器型） | 5番             | 5種     | 6種     | 損得     |
| 捻り型（泌尿器型） | 3番             | 7種     | 8種     | 勝ち負け   |
| 開閉型（生殖器型） | 4番             | 10種    | 9種     | 愛憎     |

# 上下型（頭脳型）：陽 「1種」の解説

## 外見的特徴

- ・昆虫顔（カマキリ・バッタ）
- ・首や手足が長い。
- ・太りにくい。

## 運動特性

- ・伸び上がる運動

## 性格

- ・ロジカルな思考で、理屈が大好き。理屈がないと動けない。学者や大学教授などに多い。
- ・オリジナルのアイデアを出すことが得意。
- ・自分を客観視する能力に長けている。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：ロザン宇治原、ひろゆき、ジョコビッチ

女性：満島ひかり、松井玲奈

# 上下型（頭脳型）：陰 「2種」の解説

## 外見的特徴

- ・ゴリラ顔
- ・首が太く前傾気味で富士山の様になっている。
- ・後頭部が絶壁だったり、顔の頬骨が目立つことも多い。

## 運動特性

- ・縮む運動

## 性格

- ・イメージ思考。想像力が膨らまない作業は苦手。
- ・心配性で嗜好き。
- ・記憶力が良く、学習、編集、再構成に優れ、すでにあるアイデアを発展させる事が得意。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：関根勤、ホリエモン

女性：平愛梨



# 左右型（消化器型）：陽 「3種」の解説

## 外見的特徴

- ・丸顔または瓜実顔（うりざねがお）
- ・なで肩
- ・全体的に丸い印象

## 運動特性

- ・左に傾く運動

## 性格

- ・好き嫌いがハッキリしている。雰囲気明るくするムードメーカー。
- ・とにかく食べることが大好き。
- ・理屈よりも感情で動く。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：櫻井翔

女性：深田恭子、浅田真央

# 左右型（消化器型）：陰 「4種」の解説

## 外見的特徴

- ・ いかり肩
- ・ 面長もしくは角顔（四角い顔）
- ・ 胸板が薄い。太れない。

## 運動特性

- ・ 右に傾く運動

## 性格

- ・ クールで、普段は感情を抑えていて、何を考えているかわかりづらい。
- ・ 好きなものは曖昧だが嫌いなものはハッキリしている。
- ・ どこことなくなんとなくいつもニコニコしていて、神秘的な雰囲気、他人の感情を和らげる力がある。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：千原ジュニア

女性：中島美嘉、米倉涼子

# 前後型（呼吸器型）：陽 「5種」の解説

## 外見的特徴

- ・胸を張っている。
- ・肩幅が広くV字体型
- ・女子でもボーイッシュな雰囲気

## 運動特性

- ・前進する運動

## 性格

- ・合理的で効率重視のドライな性格。損得に敏感。
- ・同時進行を好み、常に動き回っている。とにかく動いてから考える。身体能力が高い。
- ・なんでも誰かと一緒にやりたがり、ワイワイと賑やかな場が好き。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：オードリー春日、堀口恭司

女性：ローラ

# 前後型（呼吸器型）：陰 「6種」の解説

## 外見的特徴

- ・しゃくれアゴや反対咬合
- ・猫背（背中が丸まっている）

## 運動特性

- ・後退する運動

## 性格

- ・超越願望があり、非日常が好きなロマンチスト。
- ・理想や夢を語らせたら右に出る者はいない。宗教家、演説家、政治家に多い。
- ・事務的な作業が大の苦手で、やるなら一気に風穴を開けたいロックな気質。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：甲本ヒロト、亀田興毅

女性：新垣結衣

# 捻じれ型（泌尿器型）：陽 「7種」の解説

## 外見的特徴

- ・ 上半身ボリューム（ラガーマン体型）
- ・ 前腕やふくらはぎが太い
- ・ 鼻筋が通っているか、鷲鼻

## 運動特性

- ・ 右ひねり（左肩を前に出すひねり方）

## 性格

- ・ 武闘派、高圧的、勝気で義理人情に厚い。
- ・ 競争することを好み、常に刺激を求める。
- ・ 見境なく反抗し、天邪鬼になりやすい一面もある。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：石橋貴明、魔娑斗

女性：山本美憂

# 捻じれ型（泌尿器型）：陰 「8種」の解説

## 外見的特徴

- ・ 下半身ボリューム（洋梨体型）
- ・ 手首や足首が柔らかい。
- ・ むくみやすく、汗をかきにくい体質か逆に大汗かき。

## 運動特性

- ・ 左ひねり（右肩を前に出すひねり方）

## 性格

- ・ 弱者を助けることに快感を感じるタイプで、権威が嫌い。
- ・ 逆境に強く、負けまいと戦う。劣悪な環境でも耐えられる。我慢強いが折れる時は一気に崩れる。
- ・ オンリーワンである事に価値を感じ、わかりやすい金持ちよりも特殊な人を好む。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：ウド鈴木

女性：沢尻エリカ、マザーテレサ

# 開閉型（生殖器型）：陰 「9種」の解説

## 外見的特徴

- ・お尻が縦に引き上がっている。
- ・全体的に引き締まったイメージでX脚も多い。
- ・着痩せするタイプで、脱ぐと意外と胸板は厚く、お尻はクルミ型。

## 運動特性

- ・骨盤を締める運動

## 性格

- ・集中力に優れ、1人で黙々と作業ができる職人タイプ。
- ・奇人変人、天才奇才が多い。執着気質。
- ・敵か味方かで人を判断し、中途半端な奴は切り捨てる。同志に注ぐ愛はどこまでも深い。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：明石家さんま、山田孝之

女性：安室奈美恵

# 開閉型（生殖器型）：陽 「10種」の解説

## 外見的特徴

- ・横に広がったお尻
- ・鼻デカ
- ・ふくよか、グラマー、大股開き。

## 運動特性

- ・骨盤を開く運動

## 性格

- ・目立ちたがり屋で世話好き。人から頼られる事に快感を覚える。
- ・男なら親分気質、女なら母性的で、リーダーに向いているがサポート役には向いていない。
- ・外面は良いが、身内には冷めた対応をすることも多い。忘却気質。

## この体癖が強く出ている有名人

男性：北野武、ザキヤマ

女性：瀬戸内寂聴



# 体癖に合わせた「口説き方」

1種を口説くには、考え方を評価せよ。

2種を口説くには、不安に寄り添え。

3種を口説くには、大好物を食べさせる。

4種を口説くには、気に入られるよりも嫌われない事。

5種を口説くには、メリットの提示。

6種を口説くには、夢に共感。

7種を口説くには、武勇伝を聞け。

8種を口説くには、がんばりや才能を認める。

9種を口説くには、教えを請え。

10種を口説くには、弱さをさらけ出せ。

# さらなる進化を求めるあなたへ

## 体癖は奥深く壮大な理論

- ・ 「初級編」 「中級編」 「上級編」 に分けて通信講座形式で解説
- ・ 各体癖毎のより詳細な解説
- ・ 相性診断法
- ・ 叱り方と頼み方
- ・ 高精度に体癖を診断できる「動作判別テスト」
- ・ 体癖の霊的理解

## 体癖を極めた先にある未来

- ・ 個性認識は悟りへの入り口である。