



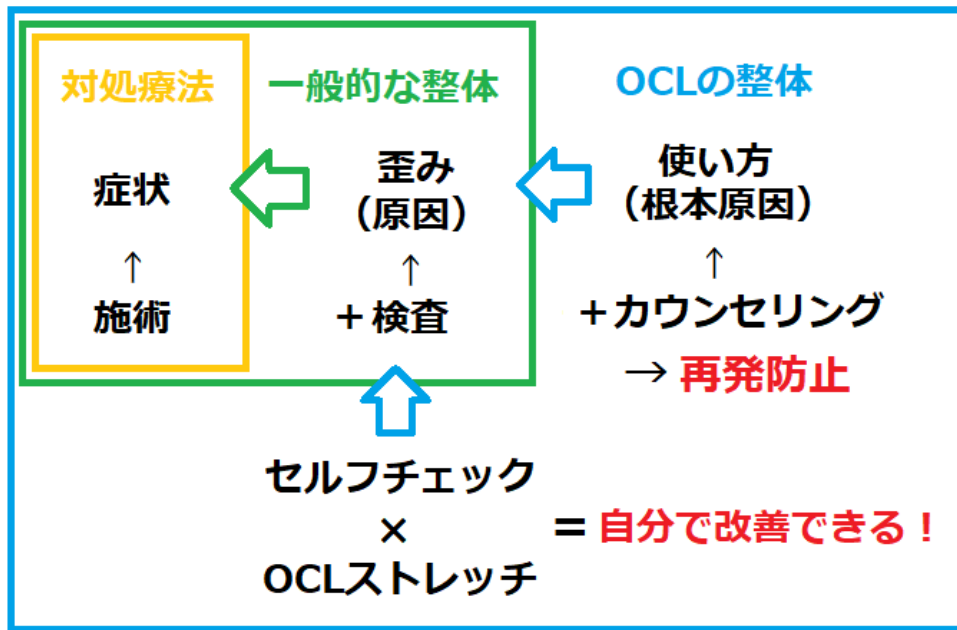
O.C.L 講座

~basic~

講師：押方 匡介



OCL の整体



施術

症状に対して直接アプローチする

→ 対処療法・リラクゼーション

検査

症状の原因となる歪みを見つけてアプローチする

→ 一般的な整体

カウンセリング

症状の原因となる歪みをヒントに、身体の使い方（日常生活動作）や生活習慣で根本原因になる問題を見つけることで、再発防止と患者さんの生活の自由度を高めることができる

→ OCL の整体

セルフチェック × OCL ストレッチ

更に、原因となる歪みを患者さん自身で見つけて改善できるようになる為、

いつでも自分で改善できるので更に生活の自由度が高まる

OCL-MAP



OCL-MAP の使い方



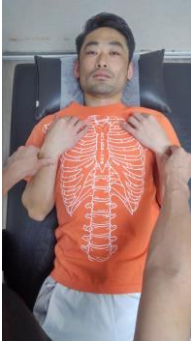

治療（検査、カウンセリング、施術、OCL ストレッチ指導）を行う際の全体像を把握できる。

術者がこの全体像を把握することで、効率良く治療を行えるだけでなく、患者自身の理解もしやすくなる。

施術と OCL ストレッチ指導の際には、今行っているものが「対処」「歪み」

「使い方」のどこに対してなのかを理解して行う必要がある。

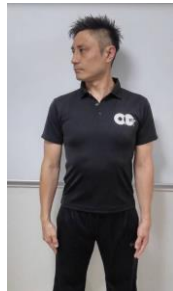
OCL 式見立て

<p>立位</p> <p>肩甲骨を下制内転させる</p> <p>乳様突起と耳たぶの高さ</p>	
<p>下肢</p> <p>(骨盤・股関節・脚)</p> <p>膝と股関節を屈曲する</p>	
<p>体幹</p> <p>(肋骨・脊椎・頭蓋骨・内臓)</p> <p>膝と股関節を屈曲し倒す</p> <p>乳様突起と頬骨弓の高さ</p>	
<p>上肢</p> <p>(肩甲骨・肩関節・腕)</p> <p>肘を屈曲する</p>	
<p>背面</p> <p>膝を屈曲する</p>	

OCL 式セルフチェック表（基本編）

痛みがなかなか治らないのは痛みが出ているところ=原因ではないからです。

この表で身体を、**上肢（肩や腕）**、**下肢（股関節や脚）**、**体幹（頭や肋骨）**の3つに分けて、**本当の原因となる身体の歪み**を自分自身で見つけてみましょう。



首を左右に捻る

左右差あり or 捻りにくい

左右共捻りやすい




胸の前で腕をクロスして
首を左右に捻る

身体の歪みなし

変化なし

軽減


→ 上肢の歪み 



座って首を左右に捻る

変化なし

軽減

→ 下肢の歪み 


体幹の歪み 

※QRコードを読み込むと
基本のOCLストレッチを
動画でチェックできます。

チェックをして歪みのある部分のOCLストレッチをしてみましょう。

OCLストレッチで歪みが改善し、先程より痛みが軽減したらその歪みが原因です
セルフチェックやOCLストレッチに関するご質問はLINEでご連絡ください→



 **O.C.Labo** Oshikata Conditioning Laboratory 【鍼灸整体院 O.C.Labo】
☎03-3984-5425（13：00-21：00）



背部



種類：神経・筋・筋膜

目的：広背筋と僧帽筋と SBL の緊張を改善する
自律神経の緊張を改善する

順番：【セットアップ】

→膝関節と股関節を屈曲させ、股関節を外旋外転位にして SPL の OFF を作る
→内旋内転させてから肩甲骨を下制上方回旋させ、胸腰筋膜の OFF を作る

【施術】

→広背筋に筋性の OFF を作り、擦ることで神経性の ON にする

→僧帽筋に筋性の OFF を作り、広背筋をずらし筋性の ON にする

→僧帽筋の OFF をキープしたまま、棘突起の筋をずらして筋性の ON にする

→広背筋を筋性の OFF にして、棘突起の筋をずらして筋性の ON にする

→広背筋の OFF をキープしたまま、腸骨稜の筋をずらして筋性の ON にする

→大転子を押さえて大殿筋に関節性の OFF を作り、大殿筋を筋性の ON にする

→下肢の SBL に手を当てて筋性の OFF を作り、腸骨稜をずらして筋膜性の ON にする

→膝を屈曲してから、仙骨に関節性の OFF を作り、股関節内旋で筋膜性の ON にする

OCL ストレッチ：全身の連動（SBL）

全身の連動



目的：SBL を OFF にして仙腸関節の動きを改善する
SBL を繋げて胸腰筋膜とハムストリングスの連動を作る
DFL を繋げて横隔膜と骨盤底筋の OFF を作る

注意点：ガニ股にしない
背中を丸めない
つま先に体重をかけない

1. 肩幅に足を広げ、軽く内股にする
→股関節の内旋を作って DFL を繋げる SBL を繋げる
2. 後ろでタオルを持つ
→指を組める人はさらに効果的（その場合は左右交互に行う）
3. 胸を張りながら手首を返す
→肩を外旋することで胸郭を広げて骨盤の前傾が作りやすくなる
胸腰筋膜の OFF を作ることで5が繋がりやすくなる
4. 胸を張ったまま、カカトに体重をかけてお尻を後ろに突き出す
→仙骨のニュートーションを作ること骨盤底筋の OFF が作りやすくなる
5. そのまま体を前に倒す
→SBL で仙結節靭帯とハムストリングスを繋げる
6. カカトを床から離さずに、足の裏全体に体重をかける
→DFL で横隔膜と骨盤底筋を繋げる
7. 後ろで組んだ手をあげる
→SBL で胸腰筋膜とハムストリングスが ON になる
胸郭を広げて DFL で横隔膜と骨盤底筋が ON になる
8. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋が更に ON になる
9. 2～3セット

下肢



種類：筋膜

目的：腸骨筋の緊張を改善する

順番：上前腸骨棘に手掌を置き内側に滑らせ腸骨筋を筋性の OFF にする

→踵を持ち股関節を屈曲外転させ骨盤まで SPL で繋げる

→股関節を内旋させ SBL で繋げて揺らす

→股関節を外旋させ DFL で繋げて揺らす

→内踝に手掌を置き、DFL で腸骨筋を ON にする

※この状態が仰臥位のセットアップになっている

OCL ストレッチ：腸骨筋

腸骨筋



目的：DFL を繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋の OFF を作る

注意点：肘を曲げない

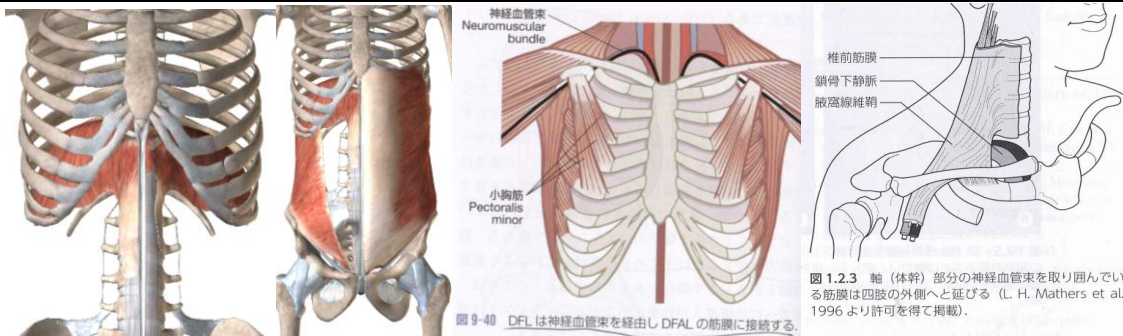
膝を前に出さない

背中を丸めない

顔は横を向かない

1. つま先を外に向け、広めに脚を開き膝を曲げる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作って3が繋がりやすくなる
2. 膝の内側に手をつけて胸を張る
→内側につくことで股関節の外旋を作りやすくなる
胸を張ることで骨盤の前傾が作りやすくなる
3. 胸を張ったままお尻を後ろに突き出す
→骨盤の前傾を作る
4. おへそを横に向けるように肘を伸ばして肩を入れる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作ってDFLを繋げる
5. 胸を張ったまま腰を落とす
→DFLを繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋のOFFを作る
6. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋に張力が働く
7. 反対も同様に、左右交互に2～3セット

体幹



種類：関節・筋

目的：横隔膜と腹斜筋の緊張を改善する

順番：前腕を持ち肩甲骨を下制する

→肘を屈曲し、肩を外旋させ上腕を手掌で持つ

→肩を屈曲して上部胸郭を開く

→DFAL を OFF にして DFL と繋げる

→横隔膜の OFF をキープしたまま下部胸郭を開くように関節性の ON にする

→内腹斜筋の OFF をキープしたままずらして筋性の ON にする

→外腹斜筋の OFF をキープしたままずらして筋性の ON にする

→腹横筋の OFF をキープしたままずらして筋性の ON にする

OCL ストレッチ：横隔膜 肩甲骨

横隔膜



目的：横隔膜の OFF を作る

注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

肘を閉じない

1. 片手を正面から挙げる
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
2. 手の平を後ろに向ける
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける
→三頭筋を伸展して DBAL を繋げる
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで 7 が入りやすくなる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. カカトをあげた側に体を倒す
→体幹を側屈して横隔膜を OFF で繋げる
7. 息を大きく吸う
→下部胸郭が開き、横隔膜と内腹斜筋が ON になる
8. 反対も同様に、左右交互に 2～3 セット

上肢



種類：筋膜

目的：ALの緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩関節外旋位で肩甲骨を下制する

→肘を回内して上肢のSFALで内側筋間中隔と指屈筋を繋げる

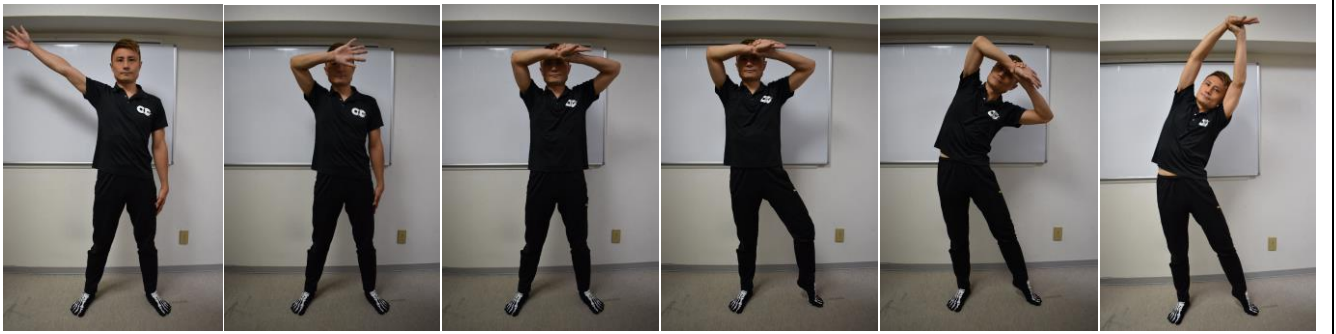
→肩を屈曲外旋してSFALで内側筋間中隔と広背筋を繋げて肩の関節性のOFFを作る

→上腕側の手で肩のOFFをキープする

→肘の伸展でALを繋げて肩を筋膜性のONにする

OCLストレッチ：肩甲骨

肩甲骨



目的：LL を繋げて土台を作り、SFAL を繋げて広背筋の OFF を作る

LL を繋げて土台を作り、DBAL を繋げて回旋筋腱板の OFF を作る

LL を繋げて土台を作り、SPL を繋げて前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る

注意点：肩は外転

背中を丸めない

肘の伸展は最後までとっておく

1. 手の平を正面に向け、片手を横から挙げる
→手の平を正面に向けることで肩の外旋がキープでき、
肩甲骨の上方回旋が入りやすくなる
2. 手の平を正面に向けたまま肘を曲げる
→肘を曲げることで4が繋がりやすくなる
3. 反対の手で手首を後ろから握る
4. 握った手首を上捻る
→SFAL を繋げる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→骨盤を側屈させてLLを繋げる
6. 肘は曲げたまま、カカトをあげた側に体を倒す
→体幹を側屈させてLLを繋げ土台を作る
7. 手首を引いて肘を伸ばす
→SFAL で広背筋、DBAL で回旋筋腱板、SPL で前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る
8. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋が ON になる
9. 左右交互に2～3セット

OCLストレッチとは

息を吐きながらゆっくり伸ばす一般的なストレッチと違い、
1回息を大きく吸うことで関節を歪ませている筋肉、腱、靭帯、筋膜などを『活性化』させ、関節を正しい位置に整える『**整体効果**』があります。

自分自身を整体治療できる『セルフ整体』として、痛みやコリの改善だけでなく、スポーツパフォーマンスアップやスタイルアップまで組み合わせによって様々な応用ができます

■特徴■

- ・ 関節を整える『**整体効果**』があります
- ・ 1回息を大きく吸うだけで効果がでるため**長時間待つ必要がありません**
- ・ その場で効果を実感できる**即効性があります**
- ・ 深層筋（インナーマッスル）や靭帯など
怪我や歪みの原因になりやすい組織にアプローチできます
- ・ パフォーマンス低下や筋損傷の心配がなく**安全**です

OCLストレッチを行う上でのお約束

☆順番通りに行う☆

順番通りに一つ一つ正しく丁寧に行わないと、ただ筋肉を引き伸ばすだけになり、本来の効果が得られなくなってしまいます。

また、症状ややり方によってはかえって傷めてしまう恐れまであります。必ず正しい順番を守って安全で効果的に行ってください。

☆無理をしない☆

痛いときには無理に行わないでください。

痛い状態で無理矢理ストレッチをすると、かえって筋肉や関節を傷めてしまいます。

☆最後に息を大きく吸う☆

一般的なストレッチでは息を吐き脱力することで筋肉を伸ばしやすくしていますが、OCLストレッチではストレッチの動きで準備をし、息を吸うことで身体の内側から伸ばすことで効果が得られます。最後にできるだけ大きく息を吸ってください。