

# 読めば読むほど カラダは面白い!

どんな教科書にも載っていない、でもだれでもできる!  
カラダの使い方のエッセンスを、身体技法研究者  
甲野陽紀がイラストと共にやさしく解き明かします。

たとえば。こういう方へおすすめします。

- カラダを動かすのが苦手 (と思いついでいる)
- 人前に出ると (なぜか) 緊張する
- 人間関係 (つてむずかしい)
- 練習しても (なぜか) 上手にならない
- 探偵小説のような謎解きが好き (保証します!)

## 目次

- はじめに 「身体という謎の器」に魅せられて
- 第一話 「実感」という落とし穴
- 第二話 「注意を向ける」と「身体が動く」の不思議な関係を改めて考えてみる
- 第三話 「見る」「聴く」「触れる」にみる五感の活かし方  
～「見る」より「目線を向ける」で身体が安定するのはなぜなのか?
- 第四話 身体はコトバを裏切れるのか?
- 第五話 「わたし」はつながっている～「空間」と「わたし」と「注意」の関係
- 第六話 「ま」の発見～maを動かせばsekaiは動く

甲野陽紀

なぜ人は「あたりまえに動ける」のか?

身体は  
「わたし」を  
映す間鏡である

「わたし」が変わればカラダも変わる。  
カラダが変われば毎日がもっと楽しくなる。



「わたし」のカラダは  
「わたし」が知らない不思議で一杯。

カラダがいちばん楽に動けるとき、それは「わたしのカラダ」  
でも「あなたのカラダ」でもない、「わたしのカラダ」と「あ  
なたのカラダ」のあいだにある、「ま」という〈第三の視点〉  
を発見したときなのかもしれません。—— 甲野陽紀

著者 甲野陽紀 絵 なかむらみ

2018年11月11日発売

定価 1,700円+税

四六判 仮フランス装 236頁

和器出版株式会社

HP: <http://wakishp.com/>

TEL: 03-5213-4766

Mail: [info@wakishp.com](mailto:info@wakishp.com)

「私にも、そんな動きができるようになりますか?」

自問自答するしかなかった頃は、はるかに遠く感じた「できる」という言葉でしたが、いまは自信を持って、  
こう答えることができます。

「できます、だれにでも。ただ、そのためには、身体についての見方や、自分の中の常識を少し変える勇  
気が必要かもしれません。できるまでひたすらがんばる、というやり方ではなくて、できないということも  
一つの経験として大事にしながら、視点や発想を変えてみる。そうしていくうちに、開けていくものが必  
ずあると思います。私にもできなかった頃があるので、よくわかります」

こんなふうにお話しできるのも、動きたいように動けなかった経験があったからこそと思うと、人生何  
事も無駄はない、という気が改めてしてきます。 (「はじめに」より)

## ○著者プロフィール

甲野陽紀 (この はるのり)

1986年、東京都生まれ。身体技法研究者。

武術研究者・甲野善紀氏の武術指導のアシスタント、演劇制作スタッフなどを経験した後、独立。誰もができる日常動作の身体の動きをモチー  
フに、特定の分野や流儀、流派にとらわれない立場で身体技法の研究を始める。達人や名人と呼ばれるほどの技量を持つ武術家や職人など  
の技を観察・分析する研究を基盤に、さまざまに変化する身体の動きを、注意の向け方や言葉の使い方などとの関係から読み解き、そのエッ  
センスを日常に役立つ技法として提案している。その斬新なアプローチは、スポーツや介護、楽器奏法、教育関連など、さまざまな分野へ  
の応用が可能であることから、多くの専門家からも注目されている。

活動は幅広く、朝日カルチャーセンター新宿・横浜・湘南・千葉、よみうりカルチャー自由が丘、ヨークカルチャー長野などで定期講座の  
講師を務めるほか、全国各地の企業や団体からの招聘に随時応じて講座や指導にあたり、定期的に主宰講座も展開している。著書に『驚く  
ほど日常生活を楽にする武術&身体術「カラダの技」の活かし方』『甲野善紀と甲野陽紀の不思議なほど日常生活が楽になる身体の使い方』(と  
もに甲野善紀氏との共著/山と溪谷社)。本書は初の単著。

Amazonにて発売中!