

## 保育者・教員養成課程における健康教育に関する一考察 —心と身体のはぐしを目指した野口体操の実践から—

### A Study on Health Education in Childcare and Teacher Training Courses: From the Perspective of the Practice of Noguchi Taiso Aimed at Unraveling the Mind and Body

畑野 裕子\*

Yuko HATANO

大竹 留美\*\*

Rumi OTAKE

滝口 由美子\*\*\*

Yumiko TAKIGUCHI

#### Abstract

Noguchi Taiso is a unique method of teaching exercise that emphasizes an importance of muscle relaxation. We have proposed a potential applicability of Noguchi Taiso as an educational tool for university students in our previous studies. To validate our proposal, we here conducted a questionnaire-based analysis of participants' response after large-scale trial classes of Noguchi Taiso. A text mining extracted interesting words such as "physical", "movement" and "feeling", implying a close relationship between body and mind. Further analysis by creating a co-occurrence network with these words precipitated "force"-related words. Taken together, we conclude that these results may reflect characteristics of Noguchi Taiso, supporting our previous studies.

Key Words: Noguchi Taiso, text mining

野口体操、テキストマイニング

#### 1. 緒言

前報(畑野ら, 2018)において、保育者養成課程のカリキュラム開発に関して、野口体操の実践による可能性について検討を試みた。その報告(畑野ら, 2018)でのアンケート調査の中で、今回は、専門学校の1年次の学生に対し実施した「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」の設問のアンケートに関して検討した。なお、アンケート調査については、長く野口体操に精通したT氏の芸能関係の専門学校での、身体表現の授業の中で、延べ1,588名の学生に行った前期・後期の学期末ごとのアンケートの報告であった。一方、保育者・教員養成課程で学修する幼稚園教育要領の内容・保育所保育指針の保育内容においては、心と体のしなやかな発達を促す「健康」が設けられている。また、小学校(体育編)・中学校(保健体育編)・高等学校(保健体育編・体育編)の学習指導要領においては、「体づくり運動」の中に「体はぐし運動」の項目が設けられている。前報に引き続き、本報においても、専門学校の学生の異なるアンケートに基づき、野口体操をその心と体の発達を促す一助としての考察をしていくこととする。

周知のように、野口体操とは、野口三千三が創始者である体操であり、体の力を抜いたり、体の重さをぶら下げるなど、独自の動きを行うものである。代表的な動きとして、「尻たたき」「寝よろ・腕よろ」「ももあげ」「おへそのまたたき」「真の動き」「ぶらさげ」「Zの動き」などがある。そして、野口三千三の著作をみると、「野口体操おもさに貞(き)く」(2002)、「野口体操からだに貞(き)く」(2002)、「原初生命体としての人間」(2003)、養老孟司との対談形式の「野口体操DVD」(2004)が、あげられる。野口体操に関する著作を概観すると、いくつかの書籍はみられるものの、野口体操に関する研究論文に関しては、数少ない。野口体操に関してはその体操だけに目を向けるのではなく、その創始者である野口三千三の「言葉」にも、目を向けられる。

野口に関する先行研究の中で、三上(1999)は、「『気持ちいいと言ってくれるのがうれしい』という他者との共感につながり、学びの場へと至る。たった一つ『気持ちいい』という感覚を探す中だけでも、実感に基づく自ずから育つ教育の道を見ることができると述べている。また、「野口の言葉を手掛かりに『気持ちよさの感覚をひらく』ことを主眼とし

\*本学大学院教育学専攻教授

\*\*本学大学院修了生

\*\*\*NHK 宇都宮文化センター講師

て、からだ、こころ、意識をほぐし続けている」と述べている。さらに、三上は大学体育の「からだほぐし」の授業に、野口体操を取り入れている。最終的に、「野口体操がほぐそうとしたのは、目的、内容、方法における教育のあり方そのものであると考えられる」と結んでいる。

虫明ら(2012)は、合唱のウォームアップに関し、「歌唱においても、「野口体操」は今もなお音楽指導者やヴォイストレーナーによって活用され、多くの合唱団で取り入れられていることが知られている」と報告している。そのうえで、「野口は、『本来自分自身の中にもっている可能性を発展させ、それがいつでも、どこでも、最高度に発揮できるような状態を準備すること』を体操の目的として掲げ、そのためには『無駄な緊張を取り除く』ことが必要不可欠であると述べている」と引用している。

順天堂大学医学部付属順天堂医院がん治療センターで心理士をする西尾(2016)は、2014年から野口体操にもとづき、グリーンケアプログラムを始めている。グリーンケアとは、日本語に表すと、「ほぐす、つながる、つくる」ことだと述べ、たいせつな人、みおこな人をなくした子どもと、保護者のケアプログラムである。

以上のように、先行研究にもこの「野口体操」を学習や専門分野に取り入れ、効果を上げていることがうかがえる。前報(畑野ら, 2018)でも述べたが、「野口体操」の先行研究はCiNiiでの検索によると、38件と数少ない(2018年12月18日現在)。それにも関わらず、多くの部門での活用がなされており、野口体操の効果が報告されている。そこで、本報では、保育者・教員養成のプログラムに取り入れるヒントを得ようとした前報(畑野ら, 2018)に引き続きアンケートデータを追加し、さらに、野口体操について検討を重ねることを目的としている。

## II. 方法

### (1) 調査期間

2001年4月～2011年3月

### (2) 対象者

2年制専門学校において、舞台、演劇、映画などの芸能活動を志す学生、延べアンケート数1,556件を回収した。その中で、今回のアンケートより得られた回答数は310人分(無回答の場合は除いて計上)文章数は、1,195文であった。前報(畑野ら, 2018)の指導者と同じく、授業の担当者は、野口三千三に

師事し、野口体操に精通したT氏であった。2001年4月より、2013年3月にわたり、身体表現の授業を実践している。

### (3) 質問内容

1年次、2年次の身体表現、授業の前期・後期、学期末ごとのまとめの要領で実施した。今回の設問は、「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」であった。

### (4) 分析の手続き

まず、調査対象者から回収した回答に関して、全ての記述を書き起こした。そして、それらの記載内容に関して、テキストマイニングをKH Coder2.00f(樋口, 2001, 2014, 2015)を用いて分析した。

### (5) 「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」に関する構造の把握

「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」について形態素解析を行ない、語句に含まれている名詞句の出現頻度を把握した。そして、出現頻度上位語句の共起ネットワークを作成し、そのまとまりから構造を解釈した。

## III. 結果と考察

### 1. 「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」の設問について

#### (1) 「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」に関する語句の形態素解析

学生の野口体操の授業体験について、計量的分析を行うため、テキストマイニングによる形態素解析を行った。その結果、「野口体操の授業を通して考えたこと」に関する抽出語総数は、計1,696語であった。

抽出語の中でも、まず名詞句についてみる。表1は、抽出された名詞句のうち、出現回数10以上の抽出語に関して、出現回数を頻度順に示したものである。最も出現回数が多い抽出語は、「身体」502であり、続いて、「動き」398、「自分」202、「最初」59、「感じ」48、「先生」45のように出現している。これらは、野口体操を実施する中で、出現している語句である。これらの抽出されている語句について、野口体操とのかかわりを考えてみる。「自分」の「身体」であることに意識を集中し、野口体操の授

表1 この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですかに関する名詞句のうち出現回数10以上の抽出語)

名詞	出現数	名詞	出現数	名詞	出現数
身体	502	一つ一つ	23	考え方	15
動き	398	舞台	19	中身	15
自分	202	日常	18	内側	15
最初	59	部分	18	印象	14
感じ	48	バランス	17	自身	12
先生	45	感覚	17	逆立ち	11
気持ち	33	筋肉	17	アクション	10
人間	31	後期	17	考え	10
マッサージ	24	状態	17	体力	10

業を「最初」に受けた「動き」や「感じ」や「先生」のことが、学生に印象付けられていることが関連していると推察される。また、「身体」のみならず、心情である「感じ」、「気持ち」や「感覚」は、筋肉や「動き」とは違った心情的な要素が、反映していると思われる。それらの抽出語には、創始者である野口三千三の語る言葉や精神論に基づいて野口体操が実施されていることを示唆している。加えて、野口体操を忠実かつ確実に、学生に伝える授業をするT先生の意向が、反映されていると考えられる。前述しているように、この専門学校は、芸能関係を目指す学生が多いため、「舞台」「アクション」などの語句も出現している。そして、その「舞台」「アクション」について、よりよく行うための基礎的技能に野口体操を応用していることも読み取れる。

表2 この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですかに関するサ変名詞句のうち出現回数10以上の抽出語)

名詞	出現数	名詞	出現数
体操	222	緊張	24
授業	176	ダンス	20
イメージ	86	生活	19
リラックス	56	実感	16
表現	51	移動	13
理解	36	瞬き	13
意味	34	動作	11
運動	33	想像	10
意識	25	発見	10
演技	24	勉強	10

次に、抽出語の中でも、サ変名詞句についてみる。表2は、抽出されたサ変名詞句のうち、出現

回数10以上の抽出語に関して、出現回数を頻度順に示したものである。最も出現回数が多い抽出語は、「体操」222であり、続いて、「授業」176、「イメージ」86、「リラックス」56、「表現」51となっている。ここでは、抽出語に「リラックス」が出現している。それは、野口体操を行うことで、身体がほぐれ、「リラックス」できることを示唆している。抽出された「意識」「演技」「緊張」「ダンス」の語句については、芸能関係のカリキュラムにおける授業がアンケートの結果に反映していると推察される。

表3 この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですかに関する名詞C句のうち出現回数10以上の抽出語)

名詞	出現数	名詞	出現数
力	208	気	16
人	49	足	15
頭	38	上	14
水	25	目	12
他	25	外	10
体	22	逆	10
心	21	腰	10

さらに、抽出語の中でも、名詞C句についてみる。表3は、抽出された名詞C句のうち、出現回数10以上の抽出語に関して出現回数を頻度順に示したものである。最も出現回数の多い抽出語は、「力」の208であり、続いて、「人」49、「頭」38、「水」25、「他」25、「体」22、「心」21となっている。表3の名詞C句と表記したが、KH Coderにおける名詞C句は、漢字一文字で表された名詞句を抽出したものである。そして、本報においてこの名詞C句が多数抽出語としてみられ、共起ネットワークにも表れているため、表3として掲げた。その名詞C句の抽出語で「力」が多かったことは、学生にとって、野口体操が「力」を抜く体操であり、今までに経験した体操とは違うものであると認識されていると推察される。野口体操には、他の人と連携を図りながら行う動きがある。野口三千三が「人」の「体」は、「頭」と「体」と別ではなく、1つの皮袋の中に流「水」があると考えていることを学習していることが多数の抽出語に結びついたと考えられる。



ていく。「体力」「筋力」「基礎」のまとめりからは、野口体操が「体力」や「筋力」の向上を目的とするための体操というよりは、身体の「基礎」から動かそうという、自然に任せて行うものであることが読み取れる。加えて、これから舞台に立ち、舞踊、演劇、歌劇などを行うための心身のウォームアップに活用できることが考えられる。3個の抽出語句で、下部に現れた「本質」「奥」「関節」のまとめりからは、身体の表面ばかりでなく、身体の「奥」に目を向け、「本質」に目を向けることが、野口体操を理解して、行っていくことと推察される。その隣に現れた「神経」「細胞」「一つ一つ」のまとめりからは、身体という塊と、それを構成する「神経」や「細胞」「一つ一つ」のことに目を向けるものであることが考えられる。

最後に、2個の抽出語で構成されたまとめりをみていく。まず、「心」「考え」のまとめりからは、野口体操がただ動くというわけではなく、「心」や頭の中で「考え」ながら動くことで、リラックスすることや、野口体操の創始者である野口三千三の「考え」を理解しようとすることが反映されていると考えられる。次のまとめり、「股関節」「腰」は、野口体操の動きと密接に関わっている。図1の共起図の左下の「人」「他」のまとめりからは、「他」者と関わっての、野口体操の動きがあることが関連していると推察される。例えば、二人一組になり、マッサージをし合うものがあげられる。先にあげた、「腕による」は典型的な二人組での取り組みである。次のまとめり、「感想」「アクション」からは、学生のアンケートに、芸能活動を志す学校であるので、「アクション」の授業もあり、野口体操を行うことが体の余分な力を抜くことに役に立ったこととの記述があった。学生の中には、野口体操をわけもわからず行っていたが、野口体操を行っていて良かった、楽しかった、自分ためになったという「感想」がみられた。「日常」「舞台」のまとめりについても、芸能活動を志す学生であるために抽出された語句であろう。つまり、「日常的」に学校生活の中で「舞台」に関わっているのである。そして、学生の中には、舞台に立つ前に野口体操で体をほぐし、リラックスしたり、心の準備をしていた学生もみられたことが明らかになった。授業で習った野口体操を生活の中で応用し、自分に役立っているととらえられる。抽出されたまとめりの「海」「気分」からは、野口体操の授業が、心地よさを感じるものであり、気持ちをゆったりと

し、「気分」をよくするものであると推察される。かねてから野口三千三が、身体を皮袋の中に水がたっぷり入った状態と例えていることから、水にまつわる語句「海」が抽出されたものと推察される。

### (3)「この授業を通しての感想、考えたこと、イメージしたことはどのようなことですか」に関する考察

本報の結果を考察するために、本報と前報の結果を比較するため、前報についてまとめる。前報の野口体操の授業における設問に対する学生の回答から推察された結果について、みえる。その質問内容は、「野口体操の授業から考えたこと」「野口体操とはどのようなものかとらえているか」「いいからだとはどう考えるか」であった。それらを集計し、KH Coderを用いて、テキストマイニングを行った。

前報の名詞句の抽出結果から、「身体」「動き」「自分」「最初」「感じ」がみられた。本報における結果でも、「身体」「動き」「自分」「最初」「感じ」がみられた。つまり、前報と本報の共通の名詞句の抽出語は、「身体」「動き」「自分」「最初」「感じ」である。また前報のサ変名詞句から抽出された語句は、「体操」「授業」「イメージ」「リラックス」「表現」の語句であった。本報のサ変名詞句からは、「体操」「授業」「イメージ」「リラックス」「表現」が抽出されている。前報と本報の結果の共通サ変名詞句は、「体操」「授業」「イメージ」「リラックス」「表現」であった。そのことから、野口体操を授業の中で行うことで、イメージを持って動くことや、表現すること、リラックスできていることも推察される。前報の名詞C句から抽出された語句は、「体」「力」「人」「頭」「年」であった。本報の名詞C句から抽出された語句は、「力」「人」「頭」「水」「他」「体」「心」である。前報と本報の名詞C句の共通抽出語句は「体」「力」「人」である。このことから、野口体操が「体」の「力」を抜いて行う体操であることが読み取れる。

また、前報の共起ネットワークには、「力」を中心に共起のまとめりが表れていた。本報においても、中心ではないものの「力」の共起のまとめりがみられる。つまり、「力」が前報と本報の共通の抽出語句であるといえる。これは、普段無意識に動いている学生の身体感覚に、脱力を伴う野口体操の経験が重なり、動きと「力」の関係が、意識化されたと推察される。本報において中心に表れているまとめ

りは、「目」「内側」「外側」「気」「周り」である。このまともは、学生の目を通したつまり、身体の内側や気という目に見えるものではないところにも意識化がなされていることが推察される。

学生たちは、T先生の授業において、野口三千三の考え方や、これまでの野口体操の行われてきた道筋を当初は理解しがたかったが、学習を重ねることで、学びを深める学生もみられた。そのT先生の授業で、学生たちは、野口三千三の考えについて、野口自らが行っていたように道具を使用して説明してくれることを楽しみにしており、動きの中に、正解や不正解があるわけではないことを学んでいる。そして、前報で述べたように、野口体操を行うことが、芸能活動を目標としている学生にとって、身体、心のどちらにも、リラックスして次の活動に結びつける準備運動になっていることが明らかになった。このことを前報では、幼児教育に取り入れ、保育士資格取得の養成課程におけるカリキュラム開発の検討の可能性を提案した。本報では、野口体操を幼児・児童・生徒・学生との心と体の発達を促す一助として有効活用が可能であろうことを推察し、検討を試みたい。

現在の保育者・教員養成課程で学修する保育所保育指針の「健康」においては、次のように記されている。「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、子どもが保育士等や他の子どもとの温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること」(厚生労働省, 2018)そして、幼稚園教育要領の内容「健康」では、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」(文部科学省, 2018)と掲げられている。小学校学習指導要領の体育編においては、次のように記されている。「体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること」(文部科学省, 2018)小学校・中学校・高等学校いずれにおいてもその学習指導要領の中で、「体づくり運動」の内容を掲げ、その中に、「体ほぐしの運動」が位置付けられている。中学校では、学習指導要領・保健体育編(文部科学省, 2018)に、高等学校では学習指導要領・保健体育編・体育編(文部科学省, 2018)に記されている。つま

り、幼児・児童・生徒の教育内容、指導内容には、心と体の健康を育むべく取り入れることを、保育者・教員に求められている。その心と体をほぐし、しなやかな心と体を発達するよう促すための手段として、野口体操に取り組み、野口体操を授業や活動に取り入れている先行研究がある。例えば、宮城教育大学では、久保(2004)が、野口体操の集中講義を野口三千三に要請し行っている。その後、宮城教育大学では、野口体操を活用し、小学生を対象に器械運動に取り入れて授業実践を行っている。しかし、自分の意志で、身体力を抜くことが可能とは考え難い世代である幼児における実践は数少ないと思われる。前報でも取り上げた、池田(尾畑)(2008)の先行研究、「幼児期における身体性再建の手法を探る:野口体操のことばと手法より」から、幼児への活用の可能性は手法を探ることにより、高まることが推察される。

ここで、前述した先行研究の例を今回の結果と照らし合わせて考察を行う。三上(1999)の述べる『『気持ちいい』という感覚を探る中だけでも、実感に基づく自ら育つ教育の道を見ることができると』という記述からは、野口体操を行うことで、自己教育力を育むことが可能であることを示唆していると読み取ることができる。共起図の、「気分」「海」のまともりや、「心」「考え」のまともり、「神経」「細胞」「一つ一つ」のまともりが、三上(1999)の記述と近いものであると推察される。そして、三上(1999)が大学体育の体ほぐしの授業に、野口体操を取り入れていることは、「学期」「印象」「上」「下」のまともり、「中身」「仕組み」「筋肉」「マッサージ」のまともりが当てはまると考えられる。その上に、「自分」「身体」「力」「動き」「最初」のまともりは、大学生にとっても自己教育力を育むことを目的とし実践していることとの関りが推察される。

虫明ら(2012)は、合唱のウォームアップに関し、「歌唱においても、『野口体操』は今もなお音楽指導者やヴォイストレーナーによって活用され、多くの合唱団で取り入れられていることが知られている」と報告している。そのうえで、次のように野口(2003)を引用し述べている。野口体操を取り入れていることが推察される。「野口は、『本来自分自身の中にもっている可能性を発展させ、それがいつでも、どこでも、最高度に発揮できるような状態を準備すること』を体操の目的として掲げ、そのためには『無駄な緊張を取り除く』ことが必要不可欠

であると述べている」この「無駄な緊張を取り除く」ことは、このような記述を背景に、芸術活動を目指す学校で、野口体操を取り入れていることが、推察されるものである。この虫明らの記述から、本報の結果の共起図の「感想」「アクション」のまとめり、「日常」「舞台」のまとめりが、共通していることが推察される。舞台に立つ前、人の前に出る前の演者の心身をリラックスさせ、ほぐすことも可能にしていると思われる。

順天堂大学医学部附属順天堂医院がん治療センターの心理士である西尾（2016）は、2014年から野口体操にもとづき、グリーンケアプログラムを始めている。グリーンケアとは、日本語に表すと、「ほぐす、つながる、つくる」ことだと述べ、たいせつな人、みぢかな人をなくした子どもと、保護者のケアプログラムである。身体ばかりか、心もほぐし、リラックスを望めることが、このグリーンケアの一助になっていると考えられる。これは、本報の共起図の「心」「考え」のまとめり、「海」「気分」のまとめりと関りがみられる。心がほぐれることで、自分の気持ちを人に伝えることが可能になり、そうすることが暗く落ち込んでしまった心に、「海」のような身体の中身を感じ取り、「気分」を変えていくと推察される。野口（2003）は、その著書の中で、身体のことを、皮袋の中に水のように流動的なものが存在することを述べており、学生たちの「海」という名詞句に表現されていると推察される。西尾（2016）の報告からは、いなくなってしまった大切な人への思いを、口にすることは相当にハードルの高いことが推測される。そこで、野口体操を行うことにより、身体にも心にもほぐしの効果があり、少しずつ気持ちをほぐすために有効であると推察される。いずれの先行研究にも関りがみられると思われる「目」「気」「周り」「内側」「外側」のまとめりは、身体と心の内側・外側を意識し、目に見えるものも、気に代表される目に見えないものにも意識を向けると考えられる。

以上のように、舞台、合唱のウォームアップ、医療分野、特に心理療法においても野口体操が実施されている。そして、成果を上げていることが報告されている。身体ばかりか、発声、心と、直接筋肉や運動に関わるとは思われな部分にも、野口体操の効果を感じていることが推察できる。これは創始者である野口三千三が述べる「本来自分自身の中に持っている可能性を発展させ、それがいつでも、どこで

も、最高度に発揮できるような状態を準備すること」につながるものと考えられる。そして、健常時のみならずたとえ健常な状態でなくともその状態に近づけるように、野口体操を取り入れることが、心身ともに、「良い状態」に近づけると推察される。

本報では、芸能活動を志す学生を対象に調査し、その結果をテキストマイニングによる検討を試みた。本報の野口体操の授業に関する結果は、野口三千三氏より、野口体操の指導を直接受け、専門学校において身体表現の授業を長く実践してきたT氏の授業のアンケートデータに基づいており、貴重な資料を得ることができた。野口体操に関する先行研究は、数少ないものの、本報で取り上げた文献などから、「野口体操」を授業内容や専門分野の活動に取り入れ、効果を上げていることが報告されている。今後も、幼児教育をはじめ初等教育から高等教育までの学習場面における活用を試み、心と体のほぐしに結びつけるべく、保育者・教員養成のプログラムに取り入れるなどの検討を重ねたい。

#### 付記

本報は、2018AIESEP World Congress（エディンバラ大学大会：スコットランド）（2018年7月28日）において、ポスター発表“A Practical Study of Noguchi Taiso in Creative Lesson at Vocational School in Japan”を行い、整理しまとめたものである。

#### 文献

- 畑野裕子（2019）「保育内容」の研究動向に関する一考察—CiNii 掲載論文に対するテキストマイニングを用いて—, 児童教育学研究, 38: 231-245.
- 畑野裕子・大竹留美・滝口由美子（2018）保育者養成課程におけるカリキュラム開発に関する一考察—野口体操の実践事例による検討—, 神戸親和女子大学大学院研究紀要, 14: 63-70.
- Hatano Y., Otake R. and Takiguchi Y. (2018) A Study of Curriculum Development in the Preschool Teacher Training Course: An Examination by the Practice Examples of NOGUCHI TAISO, Bulletin of Kobe Shinwa Women's University Graduate School of Literature, 14: 63-70.
- 樋口耕一（2001）K H coder (<http://khc.sourceforge.net/>) [最終アクセス2017年10月19日].

- 樋口耕一（2014）社会調査のための計量テキスト分析：内容分析の継承と発展を目指して，ナカニシヤ出版.
- 樋口耕一（2015）KH Coder 2.x Reference Manual [http://kncoder.net/en/manual\\_en\\_v2.pdf](http://kncoder.net/en/manual_en_v2.pdf)〔最終アクセス2017年10月19日〕.
- 樋口耕一（2018）KH Coder <http://kncoder.net/FAQ.html>〔最終アクセス2019年1月26日〕.
- 池田（尾畑）三鈴（2008）幼児期における身体性再建の手法を探る：野口体操のことばと手法より，埼玉学園大学紀要，8：163-175.
- 厚生労働省（2018）保育所保育指針. <https://www.mhlw.go.jp/>〔最終アクセス2019年1月20日〕.
- 久保 健（2004）「野口体操」を取り入れた「からだ育て」としての体育について，宮城教育大学紀要 39：155-169.
- 三上賀代（1999）野口体操からの展望：その1 ほぐす，日本体育学会大会号，50：757.
- 文部科学省（2018）高等学校学習指導要領（保健体育編・体育編），[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2011/01/19/1282000\\_7.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2011/01/19/1282000_7.pdf)〔最終アクセス2019年1月20日〕.
- 文部科学省（2018）小学校学習指導要領体育編，[www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387017\\_10\\_2.pdf#search=%27%E5%B0%8F%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E5%AD%A6%E7%BF%92%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%A6%81%E9%A0%98+%E4%BD%93%E8%82%B2%27](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387017_10_2.pdf#search=%27%E5%B0%8F%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E5%AD%A6%E7%BF%92%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%A6%81%E9%A0%98+%E4%BD%93%E8%82%B2%27)〔最終アクセス2019年1月20日〕.
- 文部科学省（2018）中学校学習指導要領 保健体育編，[www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387018\\_8\\_2.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387018_8_2.pdf)〔最終アクセス2019年1月20日〕.
- 文部科学省（2018）幼稚園教育要領 [www.mext.go.jp/](http://www.mext.go.jp/)〔最終アクセス2019年1月20日〕.
- 虫明眞砂子・黒井かおり（2012）合唱のウォームアップに関する考察（1）体育科の「体ほぐし」の視点から，岡山大学大学院教育学研究科研究集録，151：109-117.
- 西尾温文（2016）野口体操にもとづくグリーンケア：ほぐす、つながる、つくる，上智大学グリーンケア研究所，5：111-123.
- 野口三千三（2002）野口体操おもさに貞（き）く，春秋社.
- 野口三千三（2002）野口体操からだに貞（き）く，春秋社.
- 野口三千三（2003）原初生命体としての人間 野口体操の理論，岩波現代文庫.
- 野口三千三+養老孟司（2004）野口体操 DVD，春秋社.