

- ※0. 横向き寝は、他の寝方と比較すると、一番歪みの大きいことが多い
  - ※この頃は歪みの大きい人が多いのでよく使う
  - しかし、仰向けやうつ伏せがラクだと思っていて、初めは横向きにならない人も多い
  - そういう人は途中で横向きになることが多い
  - また、声を掛けて初めから横向き寝で寝てもらい、横向き寝から操体を始めるのもよい
  
- ※1. 余り痛くするとイヤがられるので、少し痛くする程度にする
  - ・うつ伏せよりも、よく動くことが多い
  - ・軽い力で動いていく方に誘導し、痠りが痛まない姿勢を見付ける
  
- ※2. 初めは、腰、肩、足首などに目を付ける、何となくで良い
  
- ※3. 腰を初めに動かしたら、肩や肩甲間部を先ず付け足してみる  
肩や肩甲間部を初めに動かしたら、腰の動きを先ず付け足してみる  
それから、他に付け足す所が無い探していく
  
- 4. 窮屈そうに見える所を動かしてもらう！
  - ・手足の位置、手首足首の捻転、首の動き、見る方向、体重移動、腰椎の3軸など
  - +手足の指揉み、関連する痠りへの按摩指圧、皮膚の操体、指反らしなど
  
- ※5. 肩を背中側に動かしやすい場合には、捻れていくタイプ  
+上の手の小指を手平側に捻るのを加えてもらうと良いことが多い
  
- ※6. 肩を胸側に動かしやすい場合には、丸くなるタイプ
  - +1.肘を曲げて指先が顔を向いていたら、  
両方の手の小指側を手平側に捻転が良いことが多い
  - +2.肘を伸ばして指先が足を向いていたら、  
両方の手の小指側を手甲側に捻転が良いことが比較的多い
  
- ※7. 膝が曲がってくることが多い  
+足首の捻転（膝を回す動き）を付け加えてもらってもよい
  
- ※8. 膝を腰の方に動かすのが良い場合が多く、直ぐに他の寝方になりやすい
  
- ※9. 両膝の内側同士を押しつけ合うように両手で押すのが良い場合が多い
  
- ※10. 上半身が連れられて捻れていく
  
- ※11. 体が丸まっていくことが多い
  
- ※12. 体が丸くなるタイプと捻れるタイプの二つが多い