

膝痛の
原因と改善方法
知って自分で治す！

徹底解説

長年の膝の痛みの原因は多くの
治療家が知らないところにあった...

著：たけし先生
(柔道整復師)

電子書籍：膝痛徹底改善ロードマップ

約10,000人が実践して結果がでた方法

最新版膝痛解消のための動画講座、膝痛は自分で治す！

治療家のたけしです！

このたびは、この無料プレミアム動画、

膝痛の
原因と改善方法
知って自分で治す！

徹底解説

長年の膝の痛みの原因は多くの
治療家が知らないところにあった...

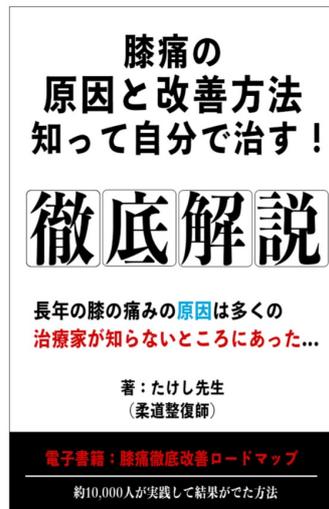
著：たけし先生
(柔道整復師)

電子書籍：膝痛徹底改善ロードマップ
約10,000人が実践して結果がでた方法

最新版 SPECIAL CONTENTS
膝痛を自分で治す！

原因と方法を知る

そして、長年治らなかった膝の痛みを抱える人生から卒業する方法を大公開「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」電子書籍。



これら超特大無料コンテンツ「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」を受け取ってくださり、誠にありがとうございます！

正直、この動画が特典の中で1番見て欲しい、超プレミアムな動画です。

ほとんどの治療家が知らないし伝えていない、膝の痛みを改善する上で最も大事な本質、そして施術なしで自分で膝痛を解消できる仕組みを網羅的にお話しているからです。

ちなみに、この無料プレミアム動画特典の動画は

3日間限定配信で、明後日の23時59分までしか見れません。しかもこのページは1度しか表示されないので注意深くビデオの内容と文章を見てください。

こんな感じで、ページをご覧になれる期限をツールで設定しています。期限を過ぎたら、二度とこのページにはアクセスできなくなります。何が起きても特典の再配布は出来ませんし、直接ご連絡をいただいてもお渡しできません。

また、3日間を過ぎると、この動画もどこからも見れなくなり、二度と同じご案内は出来ませんのでご注意ください。

そして、動画をみてくれた方しか参加できないオンライン講座があるのですが、それは、今回の無料プレミアム動画特典よりもっと重要です。

そのオンライン講座は今見ていただいているこの動画の最後にご案内する「膝痛徹底改善、自分で治す講座」という有料講座になります。

「膝痛徹底改善、自分で治す講座」

この有料講座の参加者限定、5大特典のラインナップですが...

まず、体操などを動画だけで確認するのはやりにくいという方もいらっしゃると思いますよね。なので

①膝痛解消に必要な1〜12ステップの歩き方や体操を写真つき説明付きで印刷して書面で確認できるPDFをプレゼント



さらに書面だけでなく、同時に動画でも確認したい方のために

②体操や歩き方をスマホで簡単に動画で確認できるQRコードを
発行



他にも、参加して動画を見るだけじゃわからない部分が質問できたら助かりますし、結果に繋がりやすいですよ？なので

③直接僕に質問可能な講座参加者限定「チャットグループ」もご用意しており、日々の成果報告や雑談などみんなで励まし合いながら前に進めればと思います！



さらに、通常は閲覧期間を3ヶ月のところ

④6ヶ月に延長！

動画閲覧期間

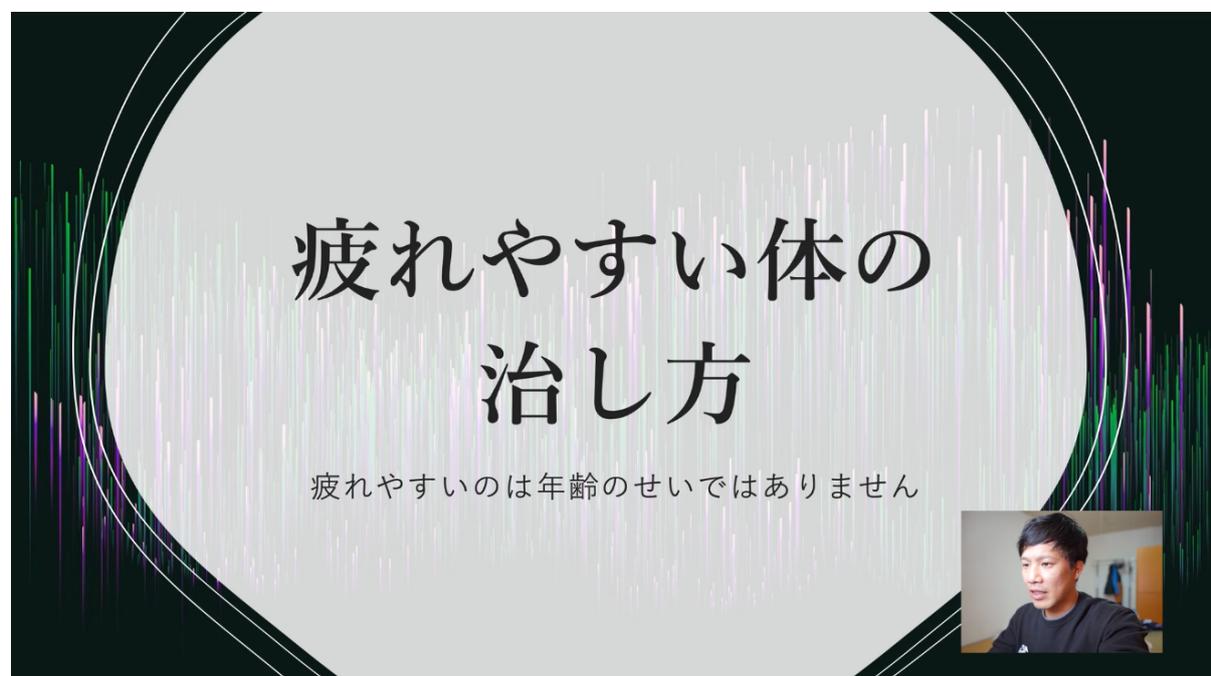
3ヶ月のところ



6ヶ月に延長！

膝が痛いと言われる方の多くが抱える疲れやすい体を解消する方法も違った視点から解説している

⑤疲れやすい体の治し方動画（55分）プレゼント



この有料オンライン講座については、動画の最後に詳細をお話しますが、僕が若い頃に知っていれば、僕自身膝がよくなかったのでもっちゃん膝の痛みで悩んだり、膝に水が溜まることなく楽な生活ができ、思いっきりスポーツができたのにと思えましたし、治療家として関わってきた患者さんたちの膝の痛みを早くにとってあげることができ、さらに再発もしないようにできたのにと思える内容を、出し惜しみ無く徹底的に詰め込んだ、今後の人生を一変すると行っても過言ではない超有益な内容、これまでの実績+最新の知識、膝痛改善の方法を学べる講座の決定版になります。

なので、ぜひこの動画を最後まで見なかったことで、長年悩まされている膝の痛みから開放されるチャンスを逃した...とならないようにしてください。この膝痛徹底改善、施術なしで自分で治す講座は、今見ているこの動画を遥かに凌駕する内容です。

既にこの内容を実践した1万人以上の患者様がおり、膝の痛みが改善しただけでなく、再発していません。

さらに膝の痛みだけでなく、疲れにくくなった、姿勢が改善したなどの喜びの声も多数いただいております。

その内容の一部をYoutube「たけし先生」チャンネルでお伝えしていますが、講座でお伝えしている一部を実践しただけでも長年の膝の痛みがかなり改善したという喜びの声を多数いただいております。



らららライくん · 4 か月前 (編集済み)

@たけし先生 (柔道整復師) こちらこそ、ありがとうございます ✨ 膝痛で困っておられる方の為に、私の例を詳しく書きますね。治療を考えるほどではない軽い痛みは15年くらい前からありましたが、ここ半年ほどで急激に悪くなり、整形外科、接骨院、整体、筋膜リリース、気孔などに行きましたが、整形外科以外は一回の治療費が5000円~1万円。週一の治療をすすめられ、結局、出費のわりに効果が無くやめてしまう。を繰り返してました。原因はいつも「X脚」。YouTubeには、X脚を改善して膝痛を治す動画が沢山ありますがマッサージ系のもはその時は少し痛みが改善しても、数分後にはもとに戻っていて、根本から治す難しさを感じてました。そんな時にオススめに先生の動画が出て来て、これはX脚改善にもなりそう！と思いやってみました。今まで、階段を3段降りたら痛さで手すり無しでは降りる事ができなかったけど、今は手すりなしで降りれますし、床に座る時も、何も掴まずしゃがめるようになりました。痛みはまだ少しは残ってますが、動きに影響するほどでは無くなりました。

大変、長くなりましたが、以上です。m(_)_m



Toshiko Mizuno · 2 週間前

膝の痛みが直ぐにとれました。この動画をとっておいて毎日練習します。ありがとうございました。



めめ · 1 年前

40代女性です。夜になると左膝上が痛みバンバンに腫れ上がり、整形外科で水が溜まっていると言われ、注射したら余計に痛みました。針灸院に通い炎症も痛みも治まったのですが...今度は骨がズキズキしてずっと痛みがあります。この動画の歩き方で痛みが緩和されて驚いています。色々な動画がありますが、どれをやったらいいか本当に分かりません。先生の動画で痛みが減ったので出来れば順を追った動画が見たいです！(****)あと、膝裏が痛むのはなぜでしょうか？(;A;)長文失礼致しました！



宮岡弥生 · 1 か月前

先生、ためになる動画ありがとうございます。膝の痛みをどうにかしたいと思っていた矢先にこの動画に会えました。昼休憩から動画の動きを始めて帰る頃には痛みがひきました。痛みが無いのはありがたいです。(^^)



26 neo · 1 年前

変形性膝関節症40代女性です。椅子がないのと、ズボラで寝ながら最初の動きを見よう見まねでやってみたら痛みが抑えられています。驚きました。。毎日やってます。動画を見直しながらしばらく続けてみます。ありがとうございます ✨

更に、この「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」プレミアム動画経由で参加された方限定で、先程紹介した、今回だけしか渡していない「5大特典」をプレゼントしています。今回限りの特典です。

動画13本、合計約2時間に渡る動画コンテンツと、グループでの質問サポートをやっています。そんな大ボリュームの講座の参加権利をお渡しします。

これが今回のプレゼント企画の全体像です。

今回の動画では、僕の無料特典を受け取ってくださったお礼として、僕が実際に患者様にお伝えしてきた、ただの膝の痛みだけでなく変形性膝関節症や水が溜まってしまうような症状も改善させ

る「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」の本質、そして手法を大公開」したいと思います。

今回お話する内容は、実際に患者様にお伝えし結果が出ているものばかりです。さらにその内容はYoutubeのコメントを見てもらえばわかりますが、正しく実践すればその場で効果が実感ができる即効性のものです。

多くの治療家や整形外科などの医療機関が知らない、行っていない内容です。

多くの治療家が言っていることで「太っていることが膝に負担だから痩せなさい！」「激しい運動が負担になっているからやめなさい！」「運動不足で筋力が落ちているからリハビリしなさい！」などと聞いたことがあるのではないですか？これを鵜呑みにしてたら治りません。本当に膝痛を治したいなら【正しい努力×量＝結果】なので、正しいやり方を知らずにやり続けても、時間の無駄です。

それは実感している人も多いのではないのでしょうか。

「じゃあどうすればいいの？」と思ったかもしれませんが、まずはこの動画を、超集中してご覧になって下さい。正しい道筋を全て教えます。そうです。今回は、そんな長年どこへ行っても治ら

なかった膝の痛みを解消する方法をあれよあれよと大公開していきます。

この動画一本で全てをカバーし、どれも即効性抜群で、今から取り組み始めることができる実践的な内容をお伝えしていきますので、ぜひ最後まで見ていってください。

挨拶が遅れました。

僕は、Youtubeで「たけし先生チャンネル」という健康情報、体の使い方や歩行法などを発信している。

柔道整復師（国家資格）のたけし先生といいます。

Youtubeチャンネルでは、約10年前から発信していますが、初めの数年間は放置、ちゃんとやりだしてからは約2年で2.7万人に登録いただき、喜びの声も多数いただいております。


 しゃぶどろ整復師
たけし先生
 『身体の不調を根本改善するチャンネル』

ABAND official サイト

たけし先生 (柔道整復師)
 @takeshisensei
 チャンネル登録者数 2.16万人

ホーム 動画 ショート 再生リスト コミュニティ メンバーシップ ストア チャンネル 概要

【変形性膝関節症】は自分で治せる。やり方を知らないだけ...
 283,099 回視聴 · 2年前
 【特許出願中】姿勢矯正、腰痛改善にもおすすめのソックスの購入はこちらから！
https://aband_official.ec
 千葉テレビ【ホリプレゼンツ求人任三部が行く！】で弊社のankiebandが紹介されました！
<https://youtu.be/90nLgeczm7w> #解決法
 詳細

人気の動画 ▶ すべて再生

骨盤矯正 一週の流れ 68万回視聴 · 7年前
 【変形性膝関節症】は自分で治せる。やり方を知らない... 28万回視聴 · 2年前
 【即効性のある股関節改善法】正しく行えば、長い間... 23万回視聴 · 1年前
 名古屋市の骨盤矯正、腰痛、肩こり、交通事故治療、む... 19万回視聴 · 13年前
 おうちでできる腸腰筋トレーニング。10回やっただけで... 16万回視聴 · 1年前
 【長年膝が悪い人】でもこれをやればその場から膝の痛... 9.4万回視聴 · 1年前



Masanobu Nakane · 1 か月前

正月早々に水がいつものように溜まり、痛みと曲がらないので動けませんでした、いつもは病院に行って水を抜いてもらってましたが先生の動画を拝見して歩き方を変えたらまず歩けるようになり、現在膝もほぼ水が溜まって無い状態になりました。病院、近くの整体に通ってましたが、長い間改善されなかったのが嘘のようです。感謝しています。



らららいくん · 4 か月前

はじめまして。先生のアドバイス通りに歩いてたら、しゃがむ事も階段を降りる事もまんならなかったのに、それができるようになりました❤️😊夢みたいです✨ありがとうございます✨



くらなな · 6 か月前

ありがとうございます。かかとの立ち上がりはめちゃくちゃすぐ痛みなく立てて歩き方も実践して徐々に痛みがなくなってきてます！本当にありがとうございます😊

その他にも名古屋ではたけし整体院、東京ではABAND SALONという整体院を運営し、お若い方からご高齢の方まで、また日本

代表レベルのアスリートの施術も行う現役の治療家でもあります。

さらに20年以上の治療家としての経験から開発した姿勢矯正グッズ、膝が痛いという方にも好評の「アンクルバンド」や「ABANDSOCKS（特許出願中）」は全国のスポーツクラブ、有名どころではゴールドジム様、ルネサンス様、アクトス様などでも取り扱いがあります。

最近では体の使い方やケアの方法について、健康情報誌「壮快」から取材を受け記事を書かせていただきました。

あずき 糖尿病、高血圧、めまいを撃退！7kgやせた

絶品！
薬膳レシピ

麻木
久仁子さんも
あずきを
愛食！



快

2023
4

あずき スープで 万病退散

緑内障 白内障・黄斑変性 諦めないセルフケア

眼圧が下がる！手術回避
視力が1.0 → 2.0にアップ！

尾藤イサオさん、小倉久寛さんも登場！

医師も愛飲する野菜スープを大公開

高血圧を自分で治す極意

脊柱管狭窄症、ひざ痛、外反母趾、頻尿を撃退
糖尿病、動脈硬化、下肢静脈瘤の兆しに注意

足裏・足指は急所 早見優さんの
健康美の秘密

めまい、難聴が治った
7kgやせてシミが消失

糖尿病、高血圧に特効！



別冊 合併症を撃退！薬に頼らず自分で治す！
付録② 糖尿病、腎臓病改善の極意

別冊 血糖値がみるみる降下！
付録①「アカシアポリフェノール」

そんな僕ですが、若い頃はあなたと同じように膝の痛みで悩んで
いました。

スポーツしている時はしょっちゅう膝の痛みや膝に水が溜まるこ
ともありましたし、スポーツを引退してからも30歳くらいまで痛

みで正座ができないということもありましたが、今では激しい運動をしても全く痛みが出ないようになりました。

また、僕だけでなく、この正しい体の使い方や歩き方をお伝えし実践している方々も長年の膝痛が改善しています。

※一部をお伝えしただけでもかなり改善しているという声を多数いただいています。

もも

猫もも ・ 1 か月前

初めまして。

先生の膝の水は抜いてはいけないと言われてる動画からこちらへ飛んできました。

膝の水は定期的に抜いていて痛みも8ヶ月ほど在ります。

踵から親指を反らして歩く。

目から鱗でした。

数分間実践したのですが久し振りに痛み無く歩けました。

もうひとつ驚きが。

今まで足の親指を反らす事が出来なかったのですが反らす事が出来るようになりました。感謝です。

整形外科からは膝の水を抜き将来的には手術だと言われていたので希望が見えてきました。

チャンネル登録しました。

他の動画も参考にさせていただきます。

k

kazu k ・ 4 か月前

アドバイスありがとうございます、早速やってみると直ぐに効果ありました。完全に痛みがなくなったわけではありませんが、明らかに違いがあり歩くのが楽しくなりました！！

過去に整形外科で水が溜まっていると言われ、水を抜いてヒアルロン酸注射をしてもらったことがありますが、最初だけですぐに元に戻ってしまいました、歩き方を変えるだけで痛みが少なくなるのは正直驚いています、まだしゃがんだり正座は痛くて出来ませんが、これを続けることで改善出来ればいいなと思います。

このまま年老いて歩けなくなるのかと悲観していましたが、光が見えてきましたありがとうございました。



50歳回ったから楽しい事しかやりません ・ 1 か月前

50代男性です。高校生の部活動の時に左膝を痛めて、ずっと調子が悪い感じでしたがこの動画に出合って、この歩き方をしたらかなり改善が見られました。

本当に本当に感謝です。ありがとうございます。

これからもこの歩き方していきます。

猫ももさんは、数分間実践しただけで膝に痛みを感じることなく歩けるようになったと言われてますし、

Kさんは、完全に痛みがなくなったわけではないが直ぐに効果が出たことを実感されています。

50歳回ったから楽しい事しかやりませんさんは
高校生の時に痛めた膝がずっと調子が悪い感じだったのが、かなり改善したと言われてます。

こんな感じで「膝の痛みがかなり改善しました」というコメントがポンポン届いています。もちろん、動きや歩行の全てをしっかりと行うことで全く痛みがなくなったという方は大勢います。

そういった声をいただけるのも、お伝えした事を正しく理解し正しく実践したからです。逆に結果が出ない人は「やってない」か「やり方が間違っているだけ」です。

若い頃あれほど痛みがあった僕の膝も現在では全く痛みが出ずに、今は毎朝膝の痛みなくよく歩けるようになりましたし、スノーボードやサーフィンもやっています。



またアラフィフになって柔術という格闘技もはじめました。
激しい運動をしても痛みが出なくなったんです。



柔術を初めて1年半で7大会出場し金メダル5個、銀メダル1個という結果を残せました。

マスター世代の青帯ライトフェザーで日本一になりました！

若い時ならまだしも、45歳を過ぎてから膝が痛くては残せない結果だったと思いますし、ここまでくるには練習もたくさんしたので、膝が痛くては練習もできなかったと思います。

そうです。僕が現在これだけ動けるようになっているのは、今日お話する原因と正しい方法を知って自分で膝を治してきたおかげといっても過言ではないんですよ。

だからといって今でも、膝の痛みが出ないようにリハビリを毎日しているという事はありません。

毎日誰もがやっている動作、特に歩行を正しくしたり、今回お話しする内容を実践しているからなんです。

日常に何かプラスして行うのは大変な事です。

もちろん一定期間は特別なことを行う必要があります、しかしそれをずっとというわけではありません。

いつも知らず知らずにやっていた膝にとって悪い動作を知ってやらないようにし、正しい動作に置き換えるだけで膝の痛みが出ないようになるんです。

実は僕が膝の痛みを改善することができたのは「原因」と「正しい方法」を学び、正しく実践したおかげです。

実際にコメントをくれている方々は原因を知ったわけではなく、一部の正しい方法を実践しただけなのですが、それでもかなり改善されているのがコメントからもわかると思います。

ただし、痛みがないくらいにまでしっかりと痛みを解消するならば、今日お話す「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」がめちゃくちゃ重要なんですね。

原因までしっかり把握する事ができたらなおさらいいんです。知らず知らずにその原因を自分で作ってしまう事を、知っていれば避けられるようになりますからね。

ただそんな僕なのですが、治療家になってからすぐに今のよう知識があったわけではないんです。

平成10年に国家資格の「柔道整復師免許」を取得し、5年間接骨院、2年整形外科、2年接骨院雇われの院長と経験を積んできました。

その中で、同期の先生とも一緒にさまざまな治療の勉強会へ参加しました。平成18年に開業後も変わらず勉強会、午後休にはスポーツ整形で研修など参加し続けました。

そうやって勉強会で得た施術法、知識や経験を自分の接骨院に来られる患者様に還元しても、「施術してもらったあとはいいのだけど、家に帰ったら元に戻っている」と多くの方に言われました。

施術を受けても元に戻ってしまうなら行っても仕方ないということなのか、だんだん来院される患者様は減っていきました。

そんな状況だから、1日に来院する患者数が一桁になり、開業2年目には閉院かもしれないというところまでできていました。

毎週末のように大阪や東京などへ足を運び

整体や

カイロプラクティック、

スポーツトレーナーの勉強会

テーピングの勉強会

インソールの勉強会

解剖学の勉強会

触診の勉強会

内臓の勉強会

栄養の勉強会

教材も教本もたくさん買い勉強してきました。

そういったものにかけた金額は2000万円近くになっていると思います。

開業後も午後休にはスポーツ整形外科のリハビリ室で雑用を無給でやりながら夜12時近くまで研修したり。

お金だけでなく時間も人より勉強や研修に使っていたと思います。

そこまでしても、2年目には閉院しなくてはならないギリギリのところまで来てしまっていました。

それと同じだけ患者様は嬉しくないのですから、このまま治療家である存在意義がないわけです、そう思うと正直めちゃくちゃ辛かったです。

そんな追い込まれた状況の中、患者様に言われたことを思い出しました。

「施術してもらったあとはいいのだけど、家に帰ったら元に戻っている」

はじめは氣のせいだろうと思っていましたが、多くの患者様が言われていたので、何かあるかも知れないと施術が終わって帰っていられる患者様の動作、歩き方を観察しました。

するとそう言われる患者様ほど、何気なくやっている動作や歩き方がおかしいことに気づいたんです。

そこからは施術だけではなくて、日常の正しい動作や歩行、その正しい動作が楽にできるようになるための体作りの指導もするようになりました。

だから初めから今やっていることができていたわけではなく、ご迷惑をおかけした時期もありました。

たまに、「先生に聞くとなんでも納得できる答えが返ってきますね！」「なんでも知ってますね！」といわれることがありますが、昔はそんな感じでは全くなかったんです。

でも、そんな状況を経験してその状況を必死で変えるために考えまくってやり方を変えた結果、「施術してもらったあとはいいのだけど、家に帰ったら元に戻っている」が「施術に来なくても痛みがでなくなってきた」といわれるようになりましてし、施術にきていないのにYoutubeの動画をみて実践しただけで「長年の痛みがかなり楽になった」と言っていただけになったんです。

そんな風に学びに投資して実践を繰り返し、患者様の声に耳を傾け改善してきたことが今の僕の知識となり発信できるようになりました。

Youtubeでは〇〇体操とか、おうちで簡単にできると言った流行りものの内容は一つも投稿した事がなく、実際に患者様に処方したり、説明してきた内容しか発信していませんが、気づいたら2万7千人以上の方に登録していただけています。

また体の事に関しては厳しいトップアスリートも僕を頼って施術や指導を受けにきてくれるようになりました。

ここで

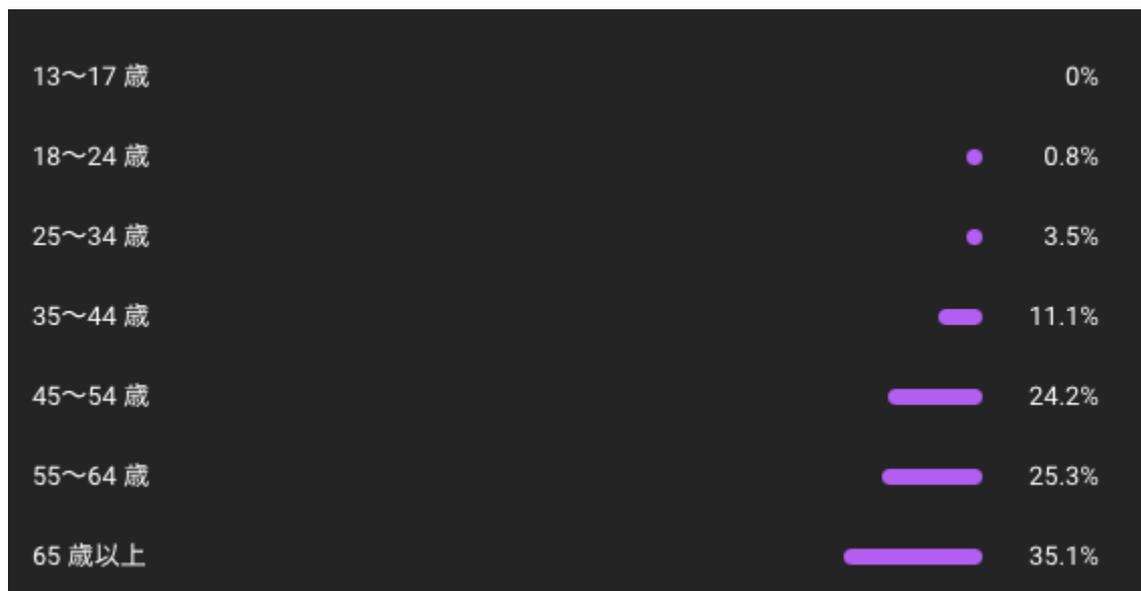
「アスリートだからできるのでは？」

とか

「若い人しかできないのでは？」

と思われた方もいらっしゃるかも知れませんが、それは違います。

僕のYoutubeチャンネルの登録者の方は55歳以上が80%以上を締めておりますし、膝痛で来院される患者様は若い方もおられますが、ほとんどが65歳以上の方です。



「高齢者には難しいのではないですか？」

とコメントもいただいたことがあります。

そのような方々でもできる方法があるんです。

実際に80歳以上の方も通院しており、実践されています。

実際やってみれば「なるほど、それはそうでしょう」という方法があるんですね。

それは、今あなたが見ている「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」このプレミアム動画の内容に隠されています。

今回の動画内容を大まかにまとめると、膝の痛みを解消した人だけが実践している、僕自身も実践して激しいスポーツをこな

せるようにまでなった、「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」

- ・ 痛みがある人とない人のマインドの違い
- ・ 痛みを解消するために必要な考え方
- ・ 誰も知らない膝が痛くなる本当の原因を知って回避する
- ・ 医師がやらない膝痛のもっとも重要と言える検査法
- ・ 膝痛の原因は不良動作や歩行だけではない日々の食事の内容
- ・ 膝痛の人がやっている間違った靴選びと正しい靴の選び方
- ・ 膝に水が溜まっていたり変形性膝関節症でも痛みが取れる理由
- ・ 膝痛改善に必要な具体的な方法12ステップ

などこれまで患者様に対して処方し実績があるものだけをこの動画1本で徹底解説しています。

== 痛みがある人とない人のマインドの違い ==

ではさっそく本題へ行きたいのですが、あなたは

「さまざまな治療院へ言って膝の治療を受けたけど治らなかった
...」

「治療してもらった時はいいけどすぐにまた痛くなった」

「水を抜いても抜いてもまた溜まるのでよく抜いてもらっている」

「レントゲンを撮ったら変形しているせいで痛みがあると言われた」

こんな経験、ないですか？

さらに、「病院で言われた通り痩せたのに痛みが改善しない」

とか「レントゲンでは異常ないから湿布で様子を見ましようと言われた」とか「筋肉がないので筋トレしなさいと言われてしているが痛みが取れない」

このような経験をされたことがある人も多いのではないのでしょうか？

じゃあ、なぜこの状態に陥ってしまうと思いますか？それは何度も言ってますが「本当の原因」や「改善するための正しい方法」を知らず、正しい方法を実践できていないからです。

99%の人はこうなってしまうているから、痛みが取れないまま長年過ごすことになったり、最終的には変形がひどくなって手術になってしまったりするわけです。

確かに、大きな病院の先生がいうのだからそうなのだろうと思って、その通りにしていたかも知れません。それで数ヶ月、何年と通院して治らなかったら、ここは自分には合わないと言って他のいい先生のところへ通院するこの繰り返し。

そんなこんなであつという間に膝の痛みが取れないまま数年経過。

そんな状況になっている患者様をたくさん見てきました。

でも1つ不思議じゃないですか？

なぜYoutube「たけし先生チャンネル」で発信している動作の一部を実践しただけで、長年の膝の痛みが即効でかなり改善しているのか。

その答えは3つ。

①一般的に言われている膝の痛みの原因を疑い、徹底的に患者様を観察したこと。

②本当の原因を知った事。

③その上でその原因を解消する正しい方法を伝えている事。

です。

はっきりいって、ほとんどの治療家、医師も知らない内容です。知っていればこんなに膝の痛みで悩んでいる人がいるはずがありません。

一般的に言われている膝の痛みの原因をなんの疑いも持たずに鵜呑みにしてそれを伝言ゲームのように伝えている治療家が多いんです。実際僕も治療家になりたての頃はそうでしたからよくわかります。

膝の痛みを治すために行動をすることはすごく大事なことなのですが、原因を間違っって把握していればそれに対する対処法も間違っったものになってしまいます。

頑張っても頑張っても時間が過ぎていくだけ、さらには痛みのせいで楽しい時間も過ごせない、痛みが取れないばかりでなく悪化してしまうかも知れません。

こんなこと言うと

「じゃあ今まで散々色々な治療に通ったことは意味がなかったのかよ」

って思うかもしれませんが、そんなことはありません。

うまくいかない方法を知れたんですから、今後はそれはしないようにできますし、今から正しい方法を始めたって遅くはありません。

80歳を超える方もそこからはじめて、痛みが解消され、正座ができなかったのにできるようになったと喜んでいただきました。

そう、今までのことは何も失敗ではないんです。

うまくいかなかった方法を学んだだけプラスなんです。

全てを前向きに捉えるマインドも痛みを取るために必要なこと。

考え方一つで筋力が強くもなり、弱くもなります。

マイナスな考えをしたり発言すると筋力が落ちます。

逆にプラスな考えや発言は筋力をアップさせます。

スピリチュアルな事を言っているわけではありませんよ。

本当にそういう反応が体に出るんです。

膝の痛み改善には筋力が必要です。

いま「前向きはわかったけどそれだけでは治らないでしょ！」と思いませんか？この動画で、正しいやり方を解説していくので、1秒たりとも目を離さないことをオススメします。

「どうせ難しいんでしょ？」

「高齢者には無理なんだろうな」

こう思ってるかもしれませんが、安心して下さい。ものすごくシンプルで、誰でも「ちゃんと実践すれば」結果が出ます。

そんな激しい内容ではありません、お若い方からご高齢の方までできるように作っています。

接骨院でこのやり方に変えてから10年以上が経っています。

その間に、もっと効率よく、楽に、みんなが順調にステップアップしていけるやり方を毎回磨き上げてきました。

「どんな動作？歩き方をすればいいの？」

と思われたかも知れませんが、それだけではありません。

== 痛みを解消するために必要な考え方 ==

マインドも大切ですが、考え方も実践していくにあたって重要です。

痛みを改善するのに必要なのは消去法で考える

です。

「は？なにいつているの？」

と思われたかも知れませんが、非常に重要なことです。

長く治療に携わる仕事をしていると、治療現場以外でもヒアルロン酸は膝の痛みには効く、痩せたほうがいい、このサプリメントが効く、などと耳にします。

そういった方々の多くは、今やっている膝の痛み解消方をすれば膝の痛みが解消できると思っているかもしれませんがこの考え方は危険です。

そうやって色々試してきた結果、治らなかった時、結局何をやっても治らないと落ち込んで、やる気がなくなってしまいます。

でも、これは効かなかったんだな、あれも効かなかったんだな、と数ある原因と考えられる一つを解消する方法を実践したけど治らなかったなら、原因の可能性のあるものが一つ消去できたともいえます。

原因が5つあると思われるならそのうちの一つが消去できて残り4つとなったからあと4つを試せばいいというような前向きな考え方ができるようになります。

ただし、その原因と思われるものは正しいものでなくてはいけません。

＝ 誰も知らない膝が痛くなる本当の原因を知って回避する ＝

じゃあ、その原因ってなんなの？

「太っていて関節に負担がかかるから」

「筋力不足」

「激しい運動のし過ぎ」

「変形しているから」

「半月板がすり減っているから」

「O脚だから、X脚だから」

「靭帯を切ったことがあるから」

どれも違います。

これらは正直、一般的に言われていて多くの人が知っている膝の痛みの原因と言われているものです。

多くの治療家や医師が患者様に説明してきたことですので、そう思われるのは仕方ありませんが、僕が考える本当の原因はどれにも当てはまりません。

なぜなら

「太っていても痛みがない人はいるし、痩せていても痛い人がいます」

「すごく鍛えている方でも膝痛の人がいます」

「激しい運動をしていないのに膝が痛い人はいますし、激しい運動をしても痛くない人がいます」

「変形していても痛くない人がいますし、変形していないのに痛い人もいます」

「半月板に異常がないのに痛い人がいますし、半月板がすり減っているのに痛くない人もいます」

「O脚でもX脚でも痛くない人がいます」

「膝の靭帯を切ったことがある人も、痛くない人がいますし、切ったことがない人でも痛い人がいます」

ちなみに僕が高校生の頃、柔道の練習試合で膝の靭帯を痛めた時、膝が曲がってはいけない方向へ曲がってしまうほどの大怪我でしたが、今では全く痛みが出なくなっています。

もっと違うところに本当の原因があるんです。

ここまでお伝えするともしかしたら、

「遺伝ではないの？」

「環境も関係あるんじゃないの？」

って思った方もいるかも知れませんが、それも違います。

答えはすごくシンプルで、

「あなたの体が機能的に働いていない」

ことが原因です。

本来働くべきはずの筋肉がおやすみしているせいで膝が痛くなる
んです。

＝ 医師がやらない膝痛のもっとも重要と言える検査

法＝

本来働くべきはずの筋肉がおやすみしているせいで膝が痛くなる
んです。

「レントゲン？MRI検査？」

と思われたかもしれませんが違います。



機能的かどうかを知るための筋力検査です。

僕は必ず来院された患者様全員にこの筋力検査を行いますが、膝が痛いという方は膝を伸ばして曲げるような負荷を加えた時に大腿四頭筋のうち、内側広筋といわれる太ももの内側の筋肉が機能していません。

内側広筋、右
M. vastus medialis



これまで他の治療院や病院にいていた方が僕のところにこられた時に「この筋力検査をしてもらったことがありますか？」とヒアリングするとほぼ全員がしてもらっていないと答えます。

してもらったとしても、強いか弱いかの検査で、どこが機能していて機能していないのかの検査は皆無です。

この内側広筋に力が入らない状態は膝の痛みがある方全員に共通し、逆にそこが機能するようになると痛みが取れることも共通しています。

なのに、そこをみていない治療家や医師ばかりなんですね。

これを聞いて、

「わたしも、検査してもらったことがないかも」

と思われたんじゃないでしょうか。

この話をすると、

「じゃあそこをトレーニングしたり、意識すればいいのでは？」

と思われたかもしれませんがそれは違います。

ちょっと知っている治療家ならこの内側広筋を鍛えましょうといっている人はいます。

でも機能しなくなっている場合、意識したり鍛えようとしてもそこが機能していないんだから力が入れないんです。

鍛えるのではなくて、機能させるためのことが必要なんです。

僕のYoutubeをよくみている方なら知っていることなんですが、機能させるためには日常の動きや歩き方などを変える必要があるんです。

例えば壁を押した時には押す力が入るのと同じように、筋トレしなくても意識しなくても勝手に内側広筋に力が入る歩き方があるんです。

これを聞いて

「じゃあ、歩き方を徹底する！」

と思われたかもしれませんが、歩き方に関しては後半で紹介する有料講座の「膝痛徹底改善、施術なしで自分で治す講座」で全てをお伝えしますが、それだけでは力が入らない人もいます。

＝ 膝痛の原因は不良動作や歩行だけではない日々の食事の内容 ＝

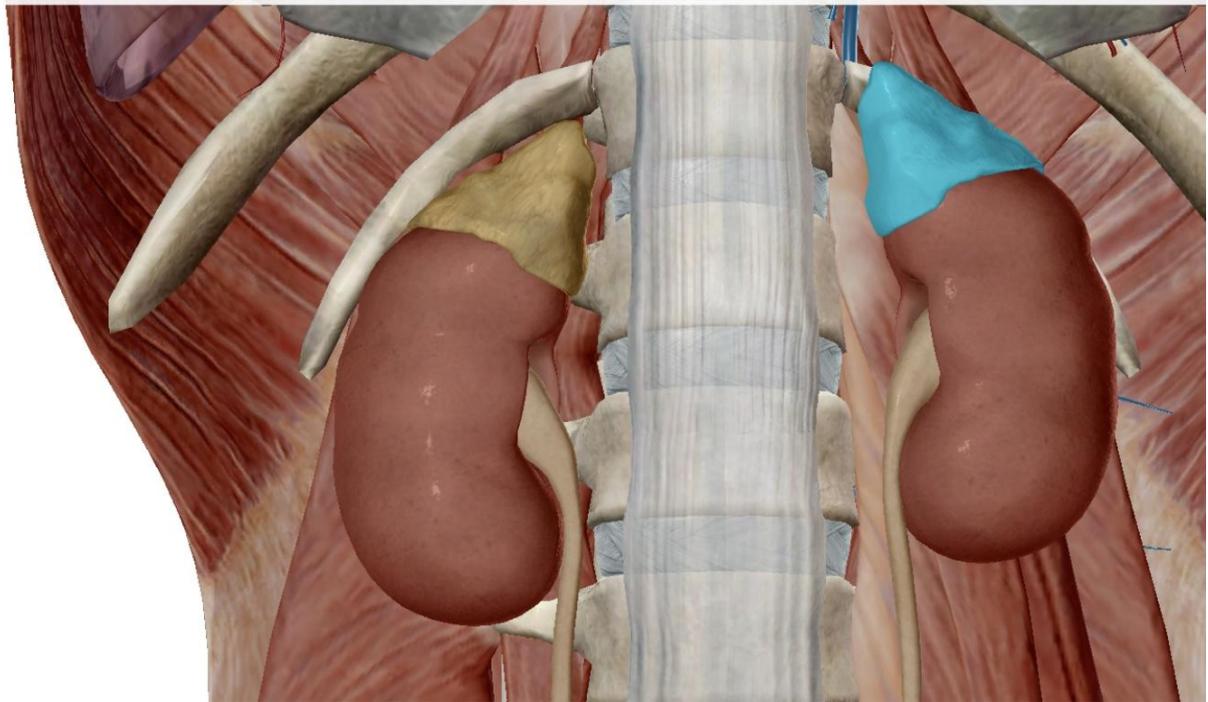
それはあなたがいつも口にしているものが原因で内側広筋に力が入りづらくなることがあるんです。

それは特にカフェインと甘い食べ物、食品添加物など体に負担となるものです。

それらは全て副腎に負担をかけます。

副腎とは腎臓のすぐ上にある臓器で50種類以上のホルモンを作る臓器です。

副腎、左
Glandula suprarenalis



中でもよく耳にしたことがあるアドレナリンは副腎で作られます。

アドレナリンは血糖値をあげるホルモンですから分泌される事で体がシャキッとして活動的になります。

カフェインを摂取することで副腎が刺激されアドレナリンがでるので、コーヒーや紅茶など飲むとシャキッとした感じになるのはこのためなんです。

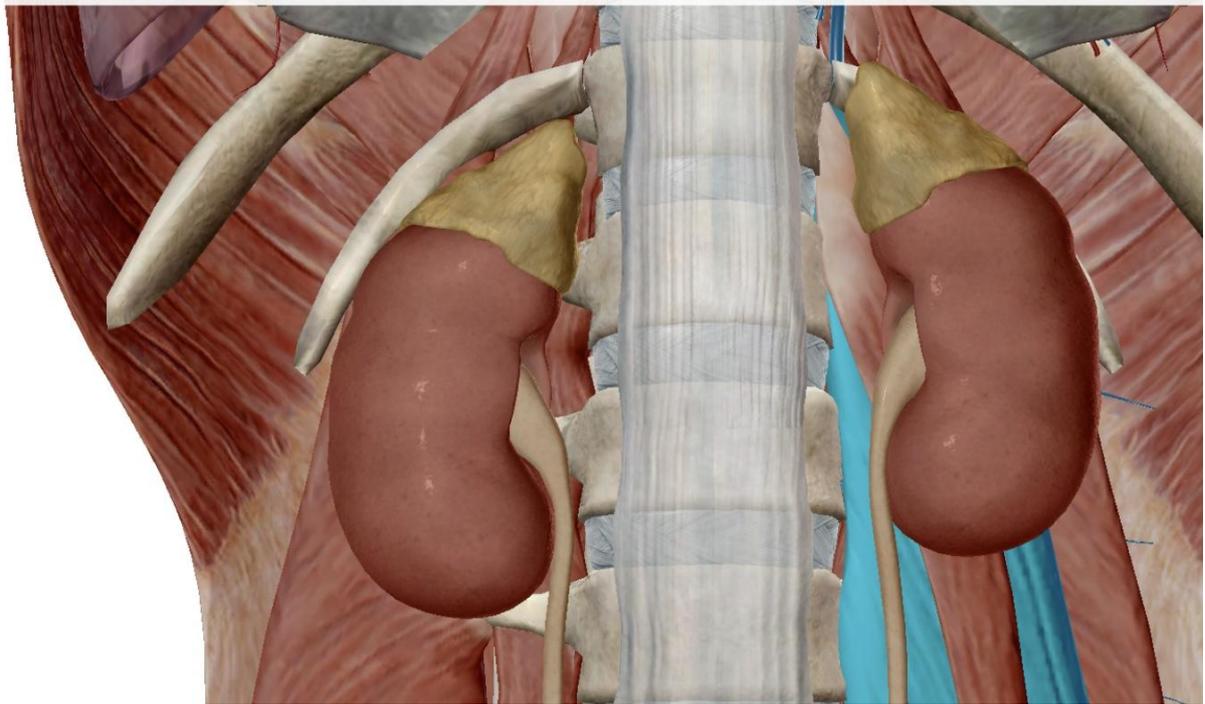
また甘いものを食べることで、ビタミンB群が消費されます。

副腎ではホルモンを作る際、ビタミン、ミネラルを材料にしていますから、その材料がないとうまくホルモンが作れません。

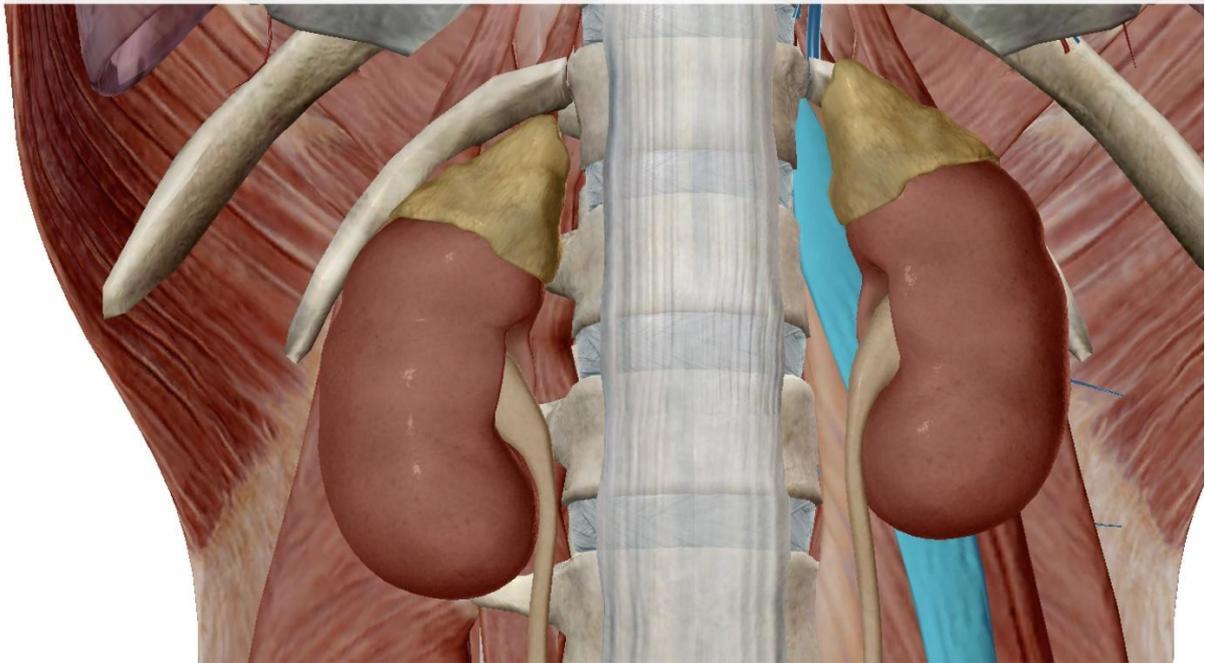
コルチゾールというホルモンは痛みに関わるホルモンですが、これを作っているのも副腎なんです。

また体にとって悪いもの添加物などは、体にストレスとなります。ストレスがかかると副腎はコルチゾールを作ります。

大腰筋、左
M. psoas major



小腰筋、左
M. psoas minor



こういった状況が長く続けば、副腎はいつも働き続けなくてはならないので、疲労し副腎のすぐ近くにある腸腰筋（小腰筋、大腰筋）に影響しその機能を低下させます。

腸腰筋がうまく機能していない時、筋肉のつながりで内側広筋も働かなくなりますから、いくら動作や歩行を変えたところで力が入ってこないということになってしまうんです。

体の使い方、歩行を指導してもなかなかできない、できたと思っても筋力検査をすると内側広筋に力が入りにくいという方の食事内容をお聞きすると、大体カフェインを多くとっていたり、甘い

ものが好きだったり、添加物を気にせずよく口にしていたりします。

ちなみにカフェインは1日1杯でも多いです。

どうしても飲みたい場合は1週間に1杯にしてください。

日頃はカフェインレスコーヒーなどに変えると良いです。

そして甘いものは控えましょう。

食品添加物が含まれるものは極力避けるようにし、自炊する事をお勧めします。

＝ 膝痛の人がやっている間違った靴選びと正しい靴の選び方 ＝

さらに、今すぐできる膝の痛み解消法として靴があります。

靴はなるべく次のことを意識してください。

拇指球のところから曲がる靴

踵がしっかり硬い靴

ソールやインソールが柔らかくない靴

自分の足のサイズにあった靴

です。



拇指球のところから曲がらない靴は、足のアーチをなくしてしまうきっかけになることが考えられます。

踵が硬いと踵をしっかりホールドしてくれるので安定します。

ソールやインソールが柔らかいと、安定せずそれに伴って足指の使い方にも問題が出る可能性と、足元がグニャグニャだと姿勢まで影響を受けます。

サイズが合っていないと、靴が脱げないように歩くようになり正しい歩き方ができません。

このことから靴選びは大切です。

だからといって一生ハイヒールを履くなというわけではないんですよ。

ある程度のところまで体が機能的になった時、ハイヒールを履いても膝の痛みが出ないようになっているはずですよ。

＝ 膝に水が溜まるような症状や変形性膝関節症でも痛みが取れる理由 ＝

そうは言っても、「膝に水が溜まっていたり、骨が変形したら変形自体は治らないんだから痛みは取れないんじゃない？」

と思われているかもしれませんが、そんなことはありません。

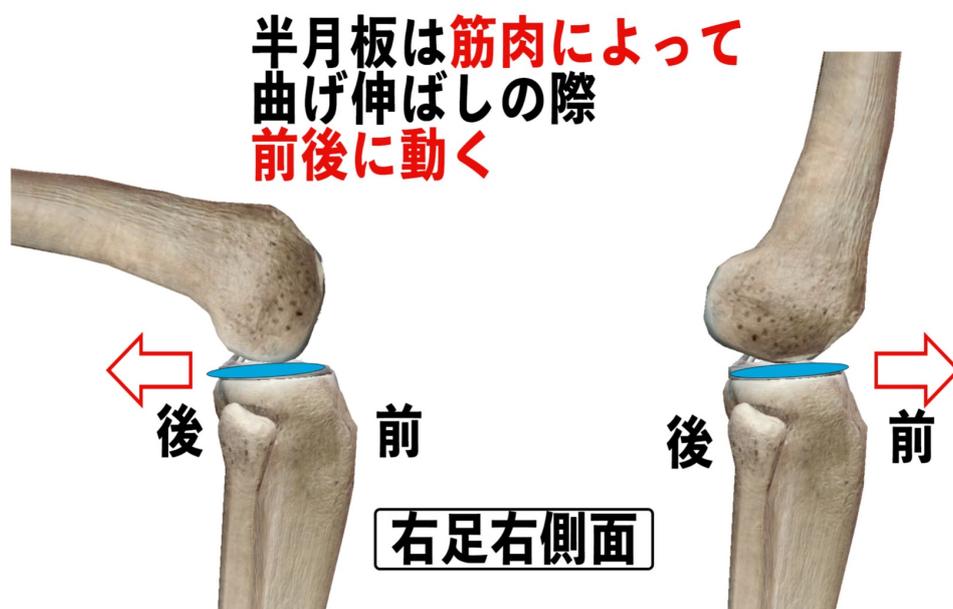
膝に水が溜まるような症状でも骨が変形していても痛みは取れます。

ここまで動画をしっかりみてくれていたらもうお分かりだと思いますが、膝の痛みが出ている原因は膝のあたりで言うと、内側広筋という部分に力が入っていないということでしたよね。

これは膝に水が溜まっている方、変形している方でも同じことなんです。

かなり骨が変形してしまっているな、という方だとしてもです。
内側広筋に力が入るようになると痛みがなくなっていきます。

膝関節の曲げ伸ばしの動きの中には半月板の動きも関わってきますが、この半月板も膝の曲げ伸ばしの際には関節の中で前後するよう動いています。



その半月板の動きがスムーズであれば痛みが出ないわけなんです
が、半月板も筋肉によって前に引き出されたり、後ろに引っ張ら
れるようにして前後へ動いているんです。

これまで内側広筋の話ばかりでしたが、筋肉のつながりなので内
側広筋に力が入っていない場合は全身的に見てもおやすみしてし
まっている筋肉が他にもあるんです。

それは半月板を動かす筋肉も例外ではありません。

半月板がスムーズに動かなければ、変形しているしていない関係なく、関節の中で半月板が関節の構造物にぶつかったり擦れたりして痛みが出るようになります。

このことから内側広筋が働く、全身的に機能的な状態は膝に水が溜まるような症状でも、変形性膝関節症でも痛みが解消します。

＝ 膝痛改善に必要な具体的な方法12ステップ ＝

「マインド、考え方、本当の原因、食事の内容、靴、膝に水が溜まっても変形していても痛みは取れるのはわかったけど、体の使い方とか歩行は何をすればいいの？」

と思われているかもしれません。

ここが一番大事なところで詳しくお伝えしたいところなんです。今まで多くの患者様に対して処方してきて、今からお伝えする12ステップで改善した方は全体の8割にもなります。

改善しなかった2割の方々はこれまで動画の中でお伝えした、考え方、食事の内容を改善するなどによくなっています。

これは経験ですが8割はこの12ステップをこなす必要があるんです。一つ一つの内容は有料講座「膝痛徹底改善、施術なしで自分で治す講座」の中で詳しく解説していきますが、このステップ通り行っていくことで、お若い方からご高齢の方までステップアップしながら膝の痛みが改善されるんです。

その12ステップとは次のものです。

ステップ	処方の内容	備考
1	ゴールデンライン	正しい姿勢は体幹に力が入りやすい姿勢
2	立ち上がり方	ほぼ全員が肩を押さえるとグラグラする程に歪みが戻る
3	歩行ステップ1	肩を押さえてもグラグラはしないが体幹には力が入っていない
4	股関節のストレッチ	姿勢、立ち上がり、歩行を徹底した人はここで少し体幹に力が入るようになっていきます
5	ボールエクササイズ 一番重要なリハビリです!	硬さを緩めながら体幹に力が入るようになる一石二鳥のリハビリ やり方に注意
6	歩行ステップ2	今迄の処方を正しく継続して行っている人は遅くともここで少しでも体幹が使えている
7	足指の使い方	立っている時、踏ん張る時の悪い癖を治す
8	体幹トレーニング	体幹が使えている状態が続いていればここでレベルアップして使えるから 強化 へ
9	身体の捻じれをとる	ここまで来ても身体の捻じれが大きい時に行います
10	肩の体操	肩甲骨の動きを良くすることでさらに体幹に力が入りやすくする
11	カーフレイズ	体幹が機能していてさらに強くなっていないとこの体操はうまくできません
12	歩行最終ステップ	体幹に力が入っていないとうまくできません、歩行が1番大切です。

この順番通りにやればご高齢の方でも順調にステップアップしながら痛みが解消されていきます。

12回までいかずに7回目で全く痛みがないと言うところまでいく人もいます。

Youtubeで公開している歩行はステップ1のみ。

それ以外にもこれだけの内容をするだけで、かなり痛みが取れましたではなく、もちろん変形の度合いにもよりますが全く痛みがないとか、正座ができるようになったと言っていただけになります。

この順番になっているのには理由があるのですが、それは実際にやっていくと自分の体で実感できます。

一つ飛ばしてやろうとするとうまくできないんですが、順番にやっていくと次のステップがやりやすくなるようになっています。

Youtubeで「高齢者には無理」というコメントをいただいたことがあったんですが、それはそうです。

全てを順番に紹介できていなくて、さらに一つの動画しかみていなければ、いきなりは難しいとなる人も出てきます。

ですが、この12回を順番に行っていくことで年齢関係なくステップアップできます。

当院での最高齢は86歳の方でしたが、全てをしっかりとこなし、痛みから開放されていました。

この12ステップを見て、「もしかして、これをずっとやらなくてはだめなの？」

と思われたかもしれませんが、違います。

12回の中でお伝えしている歩行のステップ1、2最終ステップまでがうまくできるようになった時、それ以外のものはやらなくてよくなります。

正しい歩行ができるようになればほかの体操はしなくていいんです。

ようは正しく歩くために必要な12回なんです。

人は仕事や日常生活していると左右対称の動きをするなんてことはいけませんよ、そんな状態が続けば体も歪み、左右差が生まれて来るのは当たり前のことです。

それがもっともっと長い期間続いたらどうなるのか。

ご想像の通り、どこかに負担がかかりどこかには負担がかからないという状態がつづくのですから負担の多い部分に何かしらの症状が出てくるんです。

また負担のかかっていない部分の筋肉は弱っていきます。

こうしたことで膝も痛みが出てくるんですね。

じゃあ、「定期的に歪みを矯正してもらう必要があるのか？」となると思うのですが、実際は何もしなくても不調がない方がいますよね。

この違いはなんなのでしょう？

それは歪みが出たとしても、自分で歪みを治すことができる人なのかそうでないのかの違いです。

仕事や日常生活では左右対称の動きが少なくても、歩く時だけは左右対象の動きになりますよね。

この時、体にとって良い歩き方ができれば歩いているだけで歪みが改善され、機能的な体に自分で戻すことができるとこれまでの経験から考えるようになりました。

なので最終的には、正しい歩き方ができればそのほかの全てをやらなくていいと言うふうにも考えています。

正しい歩き方ができれば内側広筋に力が入るようになります。ステップ2、3と進んでいくとその力の入り方が段々と強くなっていくのも体感できるでしょう。

歩行のステップ1だけをやった人がかなり改善したと言っているんです。

歩行のステップ2、歩行の最終ステップとできるようになったら痛みが出ないばかりか、疲れにくくなったなどと言われる方もたくさんいらっしゃいます。

それだけ正しい歩行は体に良い影響を与えていますので大事なんですね。

ただそうはいっても、いざ実践するってなると、いろいろな不安や悩みが出てきますよね？

└ 12回の内容を正しくできるのかなとかエクササイズってあるけど、ハードじゃないのかなとか

└ どれくらいの頻度でやればいいのかとか

膝が痛い今の状態でもできるんだろうかとか

└ 今まで運動したことがないのにできるんだろうかとか
痛くて歩けないのにできるんだろうかとか

└ 膝に水が溜まっているのにできるのかなとか

└ 本当に痛みがとれるのだろうかとか
色々思うでしょう。恐らく実際にやっていく時

あなたが分からないこと、もっと知りたいと思ったことを教えて
くれたり、質問とかできる環境が合ったほうが安心して実践でき
ると思うんです。

そこで今回「この先ずっと膝の痛みで悩まされ続けるのはいや
だ」とか、「膝の痛みを解消するため通院にばかり時間やお金を
費やしたくない」、「趣味や旅行をしたいと思っても膝が痛いか
らいけない」とか「朝起きる時いつも膝が痛いのが辛い」とか
「階段を登りおりする時はいつも手すりに捕まってゆっくりと行
かないといけない」「そんな状況を今度こそ変えたい！」そう思
っている、ここまで見てくださった勉強熱心なあなたの為に

今の僕や実践して膝の痛みを解消した多くの方々と同じ、痛みなく日常を過ごし、好きなことができるようになる「最新版！膝の痛みを徹底改善！！」を教える有料講座

既に2年で1000人以上参加している「膝痛は自分で治せる！」講座の参加権をプレゼントします。ただし募集は3日間で締め切ります。

ちょっと思い出してみてくださいほしいんですが、あなたは動画に辿り着く前に「うわ！このプレゼントの内容ヤバそう！やってみたい」とか思ったりして

何らかのキッカケでLINEに登録し、更にこの動画と電子書籍を受け取るために、わざわざメールアドレスまで入力してくださいましたよね？

それだけでなく、この長編動画の内容をしっかりと最後まで見て、ようやく案内にたどり着いてくださった、数少ない選ばれた方の中の1人なんですね。

だからあなたは超レアな機会に恵まれてるということなので。せっかくのチャンスを逃さないよう、真剣に聞いて下さい。

「有料」という言葉を聞いて身構えた人もいると思いますが、じゃあそもそも、なぜ僕が全て無料で教えず、有料講座を販売すると思いますか？

あなたは「無料でも有料級の情報が沢山あるんだから、自己投資とか要らないじゃん」と思ったことはありませんか？ですがこれは大きな間違いで、「無料」には凄まじく大きな問題があるんですが、例えば

- ・ 人は、負荷がかからないと努力出来ない生き物
- ・ 無料で学んでも本気じゃないから途中でやめる
- ・ 独学だと間違った方向に進み続ける

ほかにも、自分で無料の情報を収集したとして

- ・ YouTubeなどで動画を見てもどうやって実践すれば良いのかまでは分からず行動できなかつたり
- ・ 質問しても具体的な事まで教える時間を使ってくれる人はほぼいなかつたり
- ・ 順序立てて教えてくれるわけじゃなく、パーツだけの情報を得るので、何から実践すればいいかわからないわけです。

もはや、無料で学んで実践しても、大きな結果を出せる人なんて、ゼロに等しいんですね。穴の空いたバケツに水を注いでるのと何も変わりません。全部無駄になります。

質問なんですが、あなたは大学受験の時、塾も何もなしに、学校の教科書だけで勉強して、東大や京大に受かると思ってましたか？ 思いませんよね。

実際にハイレベルな大学を目指す生徒のほとんどが、学費とは別にお金を掛けてもらい、有名な塾に通わせてもらったり、優秀な家庭教師を雇って貰っていたはずですよ。

学校が終わってから予備校や塾に行って、帰ってからも夜中遅くまで参考書や過去問を解いたりして、ようやく合格できるんですよ。

じゃあ教科書だけで東大に受かった人はいるのでしょうか？ ほぼ誰もいません。

それと同じで「YouTubeとかTwitterで発信されてる無料の情報だけで充分だろ」といってる人は、完全に痛みから開放されることはありません。

これは何故だと思いますか？

「情報の質が悪くて行動しても意味ないから？」

「間違っただけの場合があるから？」

それも正解ではありますが、一番の理由は「時間の重要性」に気づけていないからです。じゃあ、ダイエットで有名なRIZAPはなぜ、30万とか100万の超高額なのに流行ったと思いますか？答えは予備校や塾に通うのと一緒で「時間・環境」を提供しているからです。

人って結果を求める時「最短ルートを通りたい」「管理されたい！」「継続したい！」そういう生き物なんです。そうです。これらを満たしたサービスは確実に結果が出ると心の底では気づいているので、ダイエットであろうと、絶対に痩せると確信したら100万円とか払うんですよね。

これを聞いて「いや、でも今はYouTubeとかで情報収集するだけで、治る可能性あるじゃん」と思ったかもしれませんが、たしかに、現代は誰でも簡単に情報が得られますが、その反面、これは言い換えると結構やばい事で「パーツでしか得られていない情報」ではあれもこれもと手を出しては当たり外れが多くなり、効果が出たり出なかったりと遠回りしてしまいます。

そうしているうちに悪化なんてこともよくある話です。
時間が経過すればするだけ、老いもするわけです。

だからこそ、時間が重要で

情報収集のスピードと要らない情報を捨てる能力で

正しい情報、実績のある情報を仕入れ、正しく行うことが重要。
つまり、情報に投資するという事は

「選ばれたベストな情報と手段だけを取り」

「最短最速で」「モチベーションを保ち続け」

「継続できる環境に身を投じる」ということなんです。

要は「時間と環境を買う」ということです。

もたもたしている内に、時間は経過します。

今後この情報を知らずに膝の痛みで悩まされ続ける人生なのか、膝の痛みから開放されて好きなことができる人生を送るのかでは大きな差です。

何年かぶりに同窓会で顔を合わせたら元気な人もいれば、そうでない人もいますでしょう。

歳だからと諦めなくても大丈夫、80歳を過ぎた方も実践して膝痛から解消されていますから何も遅くありません。

頑張るあなたを手助けするために、今回も100万円以上かけて、全力で講座や特典を作っています。

こんな事を言うと綺麗事に聞こえてしまい「なぜオンラインで販売するの」と思うかも知ますが、正直にいうと自分にメリットがないのにこんな大変な労力を進んでするわけないですよ。

なぜ頑張って良い講座を作り、結果を出せるように人に教えてると思いますか？それは『僕の開発した商品を多くの人に利用してもらいたいから』です。え、どういうこと？と思いますよね？

何を隠そう、人が一番発信者のファンになる時は、購入した教材がいい情報を貰ったときでもなく、無料でコンテンツを配られたときでもなく...「結果を出させてくれた時」です。

そんな結果を出させてくれた人がオススメする商品、しかも開発した商品だったら使いたくなりませんか？

接骨院の先生が患者様のために開発



Ankle Band
アングルバンド

実例を言うと、僕が全力で教えた結果、膝の痛みが解消された方々は僕が開発したこんな形をしている膝の痛みがある方にも好評の姿勢矯正の健康グッズ「アングルバンド」や「ABANDSOCKS」をちょっとお勧めしただけで購入してくれるんです。こんな形だから何も知らない人は「何これ？」ってなってなかなか購入してくれません。でも結果を出させてくれた人がオススメするなら違います。なのでお勧めしたほぼ全員が購入してくれるんです。そう、つまり「人に尽くすほど僕の商品も信用してくれる」という原理原則を知っているから、全力で結果を出させようとするんです。



柔道整復師が考えたソックス

履くだけ
カンタン
サポート

ABAND SOCKS



「最新版！膝の痛みを徹底改善！！」を教える「膝痛は自分で治す講座」は、この動画を見た方しか参加出来ません。この講座は

- ・ ゴールデンライン (姿勢)
- ・ 立ち上がり方・ 歩行ステップ1・ 股関節ストレッチ・ ボールエクササイズ
- ・ 歩行ステップ2・ 足指の使い方・ 体幹トレーニング・ 身体の捻れをとる
- ・ 肩の体操・ カーフレイズ・ 歩行最終ステップ

など、膝の痛みを解消するのに必要な基礎知識・ 考え方から、最新のノウハウを、これ一本で「膝の痛みを解消し健康な体になる」全て学べる、実践型のオールインワン講座です。

あなたがもし参加して本気で行動したら、膝痛から開放され、病院や治療院に痛みを抱えながら通院する毎日から、痛みを悩まされることなく、自分の好きなことができる時間と余裕を手に入れて幸福度MAXの人生が手に入るでしょう。

具体的なコンテンツの内容は

- あなたが確実に結果を出すための9話構成・ 計33分の「痛みを解消するまでのロードマップ」 (10万円相当)
- 膝痛を出させない姿勢の作り方 6分 (1万円相当)
- 立ち座り動作 8分 (5,000円相当)

- 膝痛を改善する正しい歩行ステップ1 9分 (1万円相当)
- 股関節のストレッチ 8分 (5,000円相当)
- ボールエクササイズ 9分 (5万円相当)
- 膝痛を改善する正しい歩行ステップ2 6分 (10万円相当)
- 足指の使い方 6分 (2万円相当)
- 体幹トレーニング 10分 (2万円相当)
- 身体の捻れをとる 7分 (1万円相当)
- 体幹を強化する肩の体操 5分 (2万円相当)
- 歩行に必要なカーフレイズ 5分 (5万円相当)
- 膝痛を改善する正しい歩行最終ステップ 11分 (10万円相当)

などなど、治療家向けセミナーでは50万円の内容も惜しみなく公開。動画本数13本、計約2時間にも渡る動画をお渡ししています。

まだこれだけじゃないんです。

動画の最初にも言いましたが、この「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」プレミアム動画をご覧になられた方限定で、今回だけしか渡していない「5大特典」をプレゼントしています。本当に今回限りです。

参加者限定、5大特典のラインナップですが...

まず、体操とか歩行の方法を動画でしかみられないのはやりにくいという方もいらっしゃると思いますよね。なので

①1〜12までで行っている歩き方や体操を写真つき、説明付き書面で確認できるようにPDFをプレゼント



さらに書面だけでなく、同時に動画でも確認したい方のために
②体操や歩き方をスマホで簡単に動画で確認できるQRコードを
発行



他にも、参加して動画を見るだけじゃわからない部分が質問できたら助かりますし、結果に繋がりやすくなりますよね？なので
③直接僕に質問可能な講座参加者限定「チャットグループ」もご用意しており、日々の成果報告や雑談などみんなで励まし合いながら前に進めればと思います！



さらに、通常は閲覧期間を3ヶ月のところ

④6ヶ月に延長！

動画閲覧期間

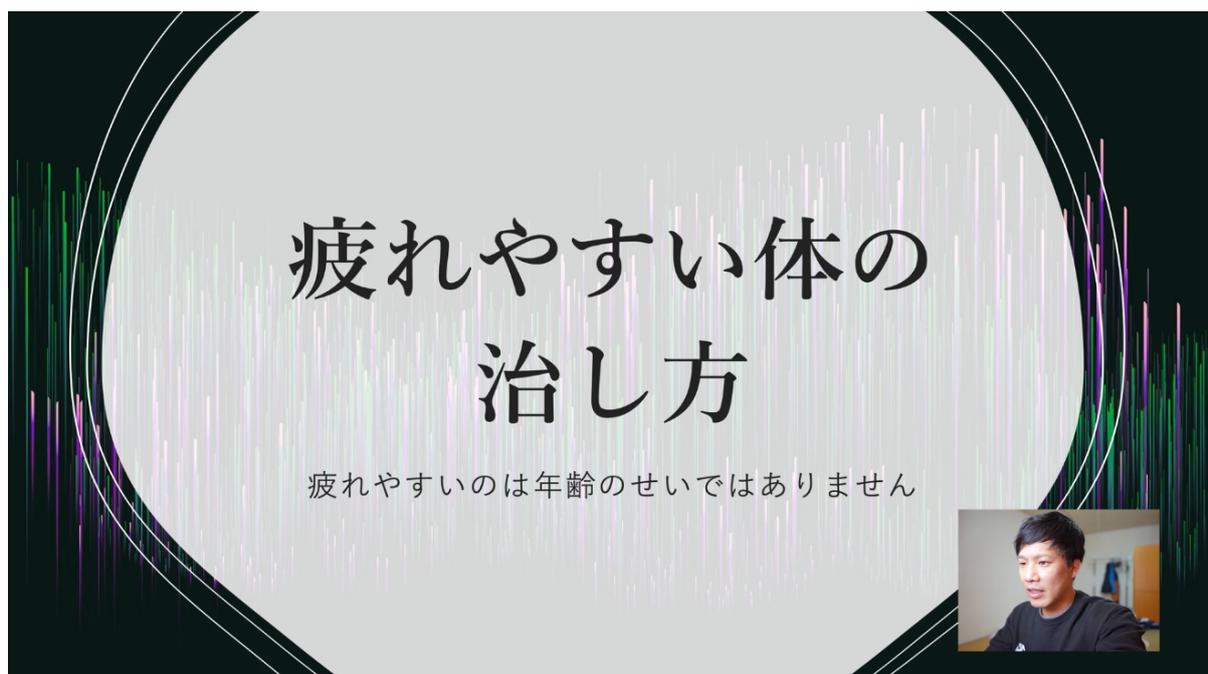
3ヶ月のところ



6ヶ月に延長！

膝が痛いと言われる方の多くが抱える疲れやすさも違った視点から解説している

⑤疲れやすい体の治し方動画（55分）プレゼント



本編に加えてのこの特典量。正直、自分でもあまりのボリューム、質だと自負してます。やりすぎました。それだけ本気で結果を出してほしいって事だと分かって下さい。

続いて講座の内容は、

全13章、動画13本、計約2時間に渡る超大作。今まで2000万円以上かけて得た知識を、惜しげもなく教えています。

しかも、お若い方からご高齢の方まで実践できる内容にしていますので、しっかり実践してもらえれば遅くとも「3ヶ月以内に膝痛から開放され自分の好きなことができる人生」になることを想定しています。参加される方、一緒に頑張っていきましょう。

ここまで聞いて、遅い早いはあるにせよ、実践したら結果は出ると思いませんでしたか？長時間このプレミアム動画でしっかり学んだ、熱心かつ未来有望なあなたのために、ガッツリ時間とお金を掛けて、ほとんどの動画を作り直して完成させました。あとは、あなたが行動に移すだけです。

商品の特性上、質問の回答期間は3ヶ月間に設定していますが、その間は、何度でも出来るだけ早くお返事しますので、ガッツリ活用して下さい。当たり前ですが、調べて分かるような内容はお答えしませんので、そこだけのご了承下さい。

10年以上かけて磨き上げた内容を盛り込んだ、自分が受講する側だったら唸ってしまうほどの、納得できる講座になりました。

最初の方でもお話ししたように若い頃の僕も、膝の痛みにすごく悩んでいた時期がありました。こんなに若くして痛みがあったら5年後10年後はどうなっているんだろうと本気で悩みました。好きな趣味もスポーツもできないなんて辛すぎると不安になっていました。悩みすぎて胃潰瘍にもなったほどです。

もっと早くに今の知識があったなら、そんなに悩むこともありませんでしたし、諦めて来なくなってしまった患者様にも喜んでもらえたのかと今でもよく思い返します。

だから、これから頑張る人には遠回りしてほしくないと、心から思える、それほどいい内容なんです。

そしてこの講座でやる内容は何度か続けないと効果がでないというものではありません。

1回でも正しく行えればその場で体に良い変化がでます、やらない意味が分かりません。

「始めたばかりだから効果が出ないんですよ」ではありません、正しく行えば1回でもその場で効果を実感できます。

長年悩んでいた方からはよく

「もっと早くに先生に出会いたかった」と言っています。

ただし、参加して満足してたら、痛みは取れないまま、何も変わらない毎日が過ぎていくだけです。しっかりと内容を理解し正しく実践し、出てきた疑問は仲間に聞いたり、僕にも聞いて下さい。

流石にパーソナルではないので、現状の把握から体操や歩行がうまくできているかのチェックまで出来ませんが、質問にはお答えします。

あなたがやることは、僕のお伝えする「12のステップを正しく実践する」こと、そして得た知識・スキルで、「膝の痛みの原因を回避すること」この2つだけです。これさえやれば、遅くとも3ヶ月後には膝痛から開放され、自分の好きなことに時間とお金をつかえるようになっているでしょう。

僕も常に勉強し続けていて、新しく学んだ知識・ノウハウは、受講生にだけガッツリ提供していきます。僕がすぐにリタイアすることは絶対にありません。まだまだ現役の治療家として走り続けるので、現役で活動し続ける僕から、沢山の事を盗んでいって、ご自身の健康に生かして下さい。

「今まで諦めてしまってた」

「治療の効果を感じられなかった」

「長い間悩んでいた」

そんなあなたにこそ、実践して欲しいと思っています。今までのネガティブな自分を捨て、まだ知らない『出来る自分』を手に入れましょう！諦めるなら、死ぬ気でやって、後悔のない状態にしてからでお願いしたい、そう思っています。諦めずにやってみてください。

実は、本日講座の参加を決めていただいた方限定の5大特典もご用意しました。

本日のみの参加特典①

本日限定特典①

コンテンツの視聴期限を無期限に

明日以降の参加は...

参加から3ヶ月経過すると
コンテンツが視聴不可に

本日参加された方は...

視聴期限なし！

3ヶ月経過してもコンテンツが見放題に！

「コンテンツサイトの視聴期限を無期限に」本来3ヶ月のみの閲覧期限を、一生涯に伸ばします。何度も、何年後も使っていただければ幸いです。

本日のみの参加特典②

本日限定特典②

無制限の質問サポート

グループで対応

「わからない」を
そのまま**終わらせない**

3ヶ月→**無制限に**

安心して進められる

本来3ヶ月で終了の質問対応が**無制限に!**

「3ヶ月の質問サポートを無期限に」本来、3ヶ月で終了するはずだった質問サポートも、本日参加いただければ、無期限にさせていただきます。いつ質問いただいても、必ずお応えいたします。結果が出るまで、活用して下さい。

本日のみの参加特典③

本日限定特典③

ABANDの製品50%OFFクーポンプレゼント！

アングルバンド



ABANDSOCKS

柔道整復師が考えたソックス

履くだけ
カンタン
サポート

ABAND SOCKS



50%OFFクーポンコードをプレゼント

僕が開発したABANDのアングルバンド、ABANDSOCKSを50%OFFで購入できるクーポンコードを発行。

使用することで内側広筋に力が入るのを手助けしてくれます！

本日のみの参加特典④

本日限定特典④

講座の入会金無料

入会金 **100,000円**



0 円 (無料)

「講座入会金無料」にします。本来、この講座は参加費と別に、講座の入会金をいただいております。本来は10万円いただくところ、今日決めていただいた方だけ、0円にさせていただきます。

そして最後

本日のみの参加特典⑤ですが

本日限定特典⑤

本日限定 特別価格でのご案内

「本日限定、特別価格でのご案内」です。そもそも、実はこっそり施術ありパーソナルをやっていて、

3ヶ月の施術ありパーソナル、こちらの内容で1年前は30万円でした（画像）

3ヶ月の施術ありパーソナル指導

- ・ 整体施術
- ・ 各種検査
- ・ 動作評価
- ・ 動画視聴QRコード
- ・ 処方内容記載のファイル

¥300,000 (税抜)

ただ、今は徐々に値上げして、

同じ内容で、なおかつ紹介のみ、50万円で販売しています。

3ヶ月の施術ありパーソナル指導

- ・ 整体施術
- ・ 各種検査
- ・ 動作評価
- ・ 動画視聴QRコード
- ・ 処方内容記載のファイル

¥500,000 (税抜)

ただし、今回の「膝痛徹底改善！自分で治す講座」は施術はないですし、検査や実際にあなたを個別で指導することはありませんので、参加費は本来、198,000円で考えていました。

今回は...

3ヶ月の施術なしオンライン講座

あなたが確実に結果を出すための7話構成・計45分の「痛みを解消するまでのロードマップ」(10万円相当)
ゴールデンラインの作り方動画 5分(1万円相当) 立ち上がり動作動画 5分(5,000円相当)
歩行ステップ1 7分(1万円相当) 股関節のストレッチ 7分(5,000円相当)
ボールエクササイズ 7分(5万円相当) 歩行ステップ2 7分(10万円相当)
足指の使い方 7分(2万円相当) 体幹トレーニング 7分(2万円相当)
身体の捻れをとる 7分(1万円相当) 肩の体操 5分(2万円相当)
カーフレイズ 7分(5万円相当) 歩行最終ステップ 7分(10万円相当)

¥198,000(税抜)

・・・で販売を考えていました。

ただし、本日だけ。本日決めていただいた方にのみ、こちらの価格。

本日限定特典⑤

本日限定価格

3ヶ月講座内容

動画コンテンツサイト	54万円相当
チャットグループ	1万円相当
5大特典	10万円相当

本日限定特典

視聴期限を無期限に	3万円相当
無期限の質問サポート	10万円相当
ABAND製品50%OFFクーポン	1万円相当
入会金無料	10万円相当
本日限定価格	15万円相当

最新版 膝痛徹底改善

施術なしで自分で治す講座

通常価格 **¥198,000**

本日限定
特別価格 **¥49,980**

施術ありパーソナルの
90%OFF

12分割の場合

¥4,165 (税抜)/月 **¥138** (税抜)/月

施術はなしなので施術ありパーソナルの90%OFFの49,980円とさせていただきます。更に、本日限定特典のコンテンツ視聴期限・質問サポート無期限化、全て付いてこの値段です。

この講座は3日間募集しますが、参加するか迷っていて24時間以上経つと、これらの特典は全て一生受け取れなくなり、さらに明日以降の参加費は198,000円。そして、入会金の10万円もかかってきます。

講座の募集期間は3日間ですが・・・

明日以降の参加費は・・・

3ヶ月講座内容

動画コンテンツサイト	54万円相当
チャットグループ	1万円相当
5大特典	10万円相当

~~本日限定特典~~

視聴期限を無期限	3万円相当
無期限の質問サポート	10万円相当
ABAND製品50%OFFクーポン	1万円相当
入会金無料	10万円相当
本日限定価格	15万円相当

最新版 膝痛徹底改善
施術なしで自分で治す講座

通常価格 ¥198,000

+

入会金 ¥100,000



明日以降の参加費用 **¥298,000** (税抜)

¥327,800 (税抜)

本日なら49,980円で、限定特典付き、明日なら198,000円 + 入会金10万円で298,000円限定特典なし。参加するなら、どちらのタイミングにされますか？

また、不安もあると思うので...

今回、全額返金保証をお付けします。

参加者全員に・・・

3ヶ月間実践して一切の変化が得られなかった場合

全額返金保証

- ※返金対応後は一切のコンテンツ閲覧期限を剥奪いたします
- ※実践した証拠を動画などでお送りいただきます
- ※決済手数料7.8%を差し引いた金額のお振り込みとなります
- ※返金期限をすぎますと、いかなる場合も対応いたしかねます

ただし条件付きで、3ヶ月間実践してみて、コンテンツの中で1ミリも学べる事が無かった、何の成果も得られなかった場合にのみ、コンテンツの閲覧権限などは全て停止しますが、全額返金保証をいたします。

ちなみに決済手数料を差し引いた金額が弊社の利益のため、返金額は、手数料のみ引かせていただいた金額となりますことをご了承下さい。

そしてこれはもう揺るがぬ決定事項ですが、この3日間を過ぎると、もう新規募集は1年以上行いません。

毎回どれだけ注意しても後から「忘れていて期限内に申し込みができませんでした」とか「後でやろうとして値上げ後の金額になってしまいました、特典も貰えませんか？」とかメッセージをいただきますが、何があっても僕の方では一切対応することはできないので、できれば本日中にご参加いただくことをお勧めします。

稀にネットや携帯、パソコンの扱いに慣れていないので講座の参加法について教えてください等のお問い合わせをいただくことがあります、

携帯やパソコンの扱いについてわからないという方は、ご自身で調べるか、ご家族やご友人に聞いて必ず24時間以内又は3日以内にクリックしてください。

厳しいように思われるかもしれませんが、本気で膝の痛みを治すにはご自身の行動力が必要不可欠です。

この時点ですまづいているようでは、せっかく動画や書籍、講座を受けてくださったとしても膝の痛みを改善するのは難しいと思います。

必ず自ら行動して、講座に参加してください。

ただし『自分が出来ないのを環境や人のせいにする他責思考の方』や『参加しさえすれば膝の痛みが治ると思っている様な方』は、絶対に結果が出ないので、参加しないでください。

また、お支払い方法は、クレジットカード一括、銀行振込一括、クレジットカードの分割のみとなります。分割は最大で12回払いまで可能なのですが、分割回数に応じた手数料が別途かかりますので、ご了承下さい。

なお、本日限定価格や、本日限定特典なのですが、24時間以内に決済が完了された方のみのお渡しとなります。「迷っていて24時間経ってしまいました」とご連絡をいただいても、こちらでは一切対応出来かねますので、ご注意ください。

ではお申し込み方法なのですが、一括・分割決済でのクレジットカード、銀行振込どちらでのお支払いにされるか決まったら、このプレミアム動画の下にあるボタンをタップしてご参加ください。

本気で「膝痛徹底改善、自分で治す講座」を学んで人生を変えて
いきたい方、お待ちしております。

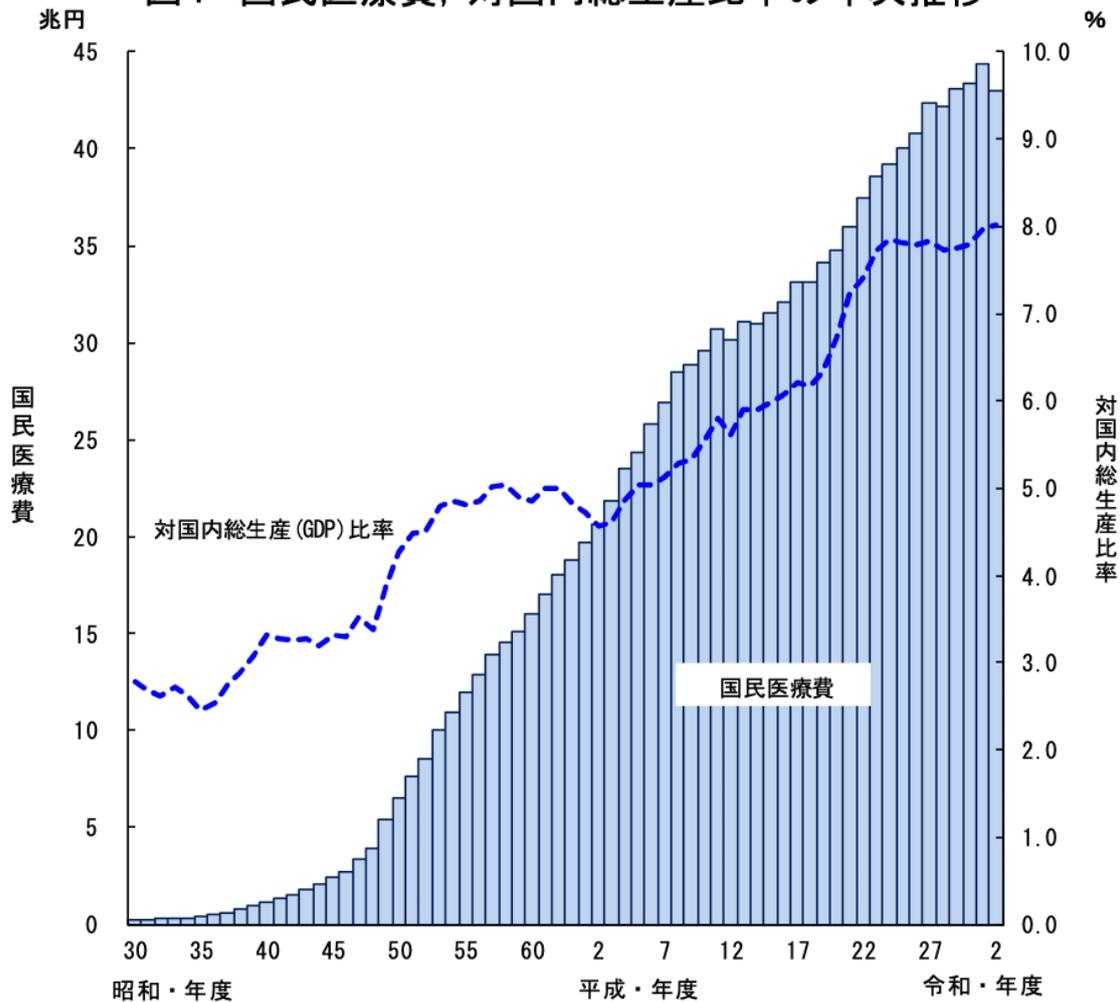
まだ参加を迷われている方がいれば、特別にもう少しこの動画を
延長して、この特別なオファーの内容の大事なところを、あなた
に再度解説したいと思います。

今の日本の国民医療費はご存知ですか？

①1000億円 ②43兆円 ③10兆円

これは令和2年度の厚生労働省のデータなのですが正解は...②の4
3兆円なんです。戦後からずーっと右肩上がり。

図1 国民医療費, 対国内総生産比率の年次推移



なんと、人口一人当たりの医療費は34万600円にもなるんです。

それほど使いたくないところに使っているんですね。

もしそのお金を自分の使いたいところに使えるようになるんだっ
たらと思うと楽しいと思えることが色々できそうです。

でも、何もせず現状のまま本当に大丈夫でしょうか。

何も変わらないばかりか悪化するかもしれませんし、またこれまでの繰り返しで治療をしてもまた元に戻ってしまったりを繰り返すかもしれません。

ずっと使いたくないところにお金と時間を使うことになったら嫌じゃないですか？

『自分を変えないといけない、そしてこのタイミングだ』と気づいた人は、迷わず今行動し続けています。

そう行動する人が結果を残すんです。

どんな事柄でもそうですね。

受け身の人よりも行動する人が結果を残していくんです。

「そうは言っても膝の痛みが治っていない人は世の中にたくさんいるから、結局今回もそうなのでは？」とか

「どうせやってみて効果がなかったら、あなたには合わなかったですねとか言うんじゃないの？」とか心配されるかもしれませんが、違います。

人である以上、人の骨格であり、筋肉があり、2本足で歩いていますから、全ての人に当てはまる内容です。

もし、効果が出ないとしたら本当の原因を知らずに自分でやっ
てしまっていたり、正しい方法を正しく実践できていないだけ
です。

じゃあ何故大多数の人が今でも膝痛で悩んでいるのでしょうか？
答えは何度も言う通り「本当の原因を知らず、正しい方法を実践
していない」からです。多くの治療家がチャンネル登録者を増や
すために流行りのキーワードを意識して動画を配信していたり、
先輩や昔から言われてきたことを何も考えずに鵜呑みにしてそれ
を横流しするかのように伝えているだけですから、治らないのは
当たり前です。

逆に、僕は今でも勉強を欠かさずし、患者様だけでなくス
ポーツ中も、道を歩いている時も人の動きや癖なんかを観察しま
す。そうしていくと新たな発見もあるわけです。

そして患者様に還元し、結果が出ているものだけを伝えているか
ら、流行りの内容でもない、動画のクオリティも他と比べて大し
たことがないのに、チャンネル登録者が増え続けていますし、遠
方からも治療に来たいと言っていただけけるわけです。

このことはYoutubeのコメントをみてもらえればわかるように、
全てでなく一部をやっただけでも体に変化を感じている人がたくさんいらっしゃいます。

そして、僕は整体院を運営していますし顔出しで2.7万人以上の
チャンネル登録者、動画再生は60万回再生、多いものでは消されて
しまいました。100万回再生というのものもあるのに、今更質の低
い講座を販売していただけると思いますか？そんなことしたら、1
発で悪い評価が流れて信頼を失い、この業界ではやっていられな
くなります。また僕の開発した商品も売れなくなるでしょう。

だから、良い講座、商品を作り続けているんですね。

あなたが講座の参加を迷われてたとしたら、安心して参加いただ
ければと思います。

最新の「膝痛徹底改善、自分で治す講座」の具体的な講座の内容
をもう一度お話すると...

具体的な講座の内容は

●あなたが確実に結果を出すための9話構成・計33分の「痛みを解
消するまでのロードマップ」(10万円相当)

- 膝痛を出させない姿勢の作り方 6分 (1万円相当)
- 立ち座り動作 8分 (5,000円相当)
- 膝痛を改善する正しい歩行ステップ1 9分 (1万円相当)
- 股関節のストレッチ 8分 (5,000円相当)
- ボールエクササイズ 9分 (5万円相当)
- 膝痛を改善する正しい歩行ステップ2 6分 (10万円相当)
- 足指の使い方 6分 (2万円相当)
- 体幹トレーニング 10分 (2万円相当)
- 身体の捻れをとる 7分 (1万円相当)
- 体幹を強化する肩の体操 5分 (2万円相当)
- 歩行に必要なカーブレイズ 5分 (5万円相当)
- 膝痛を改善する正しい歩行最終ステップ 11分 (10万円相当)

などなど、治療家向けセミナーでは50万円の内容も惜しみなく公開。動画本数13本、計約2時間にも渡る動画をお渡ししています。

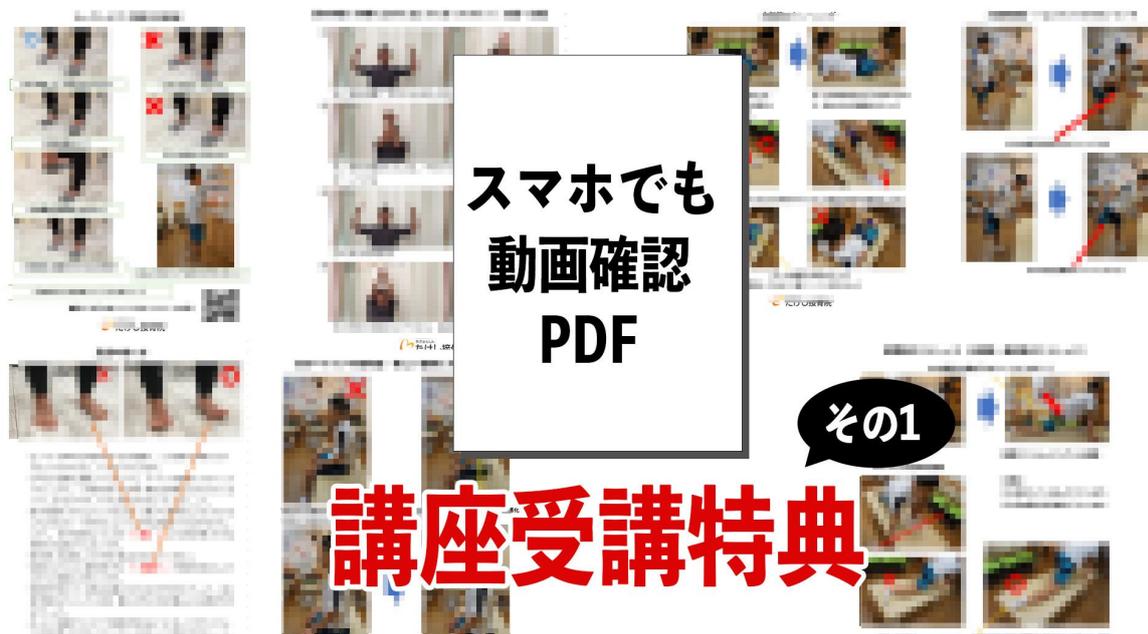
まだこれだけじゃないんです。

動画の最初にも言いましたが、この「膝痛を自分で治す！原因と方法を知る」プレミアム動画をご覧になられた方限定で、今回だけしか渡していない「5大特典」をプレゼントしています。本当に今回限りです。

参加者限定、5大特典のラインナップですが...

まず、体操とか歩行の方法を動画でしかみられないのはやりにくいという方もいらっしゃると思いますよね。なので

①1〜12までで行っている歩き方や体操を写真つき、説明付きのPDFをプレゼント



さらに書面だけでなく、同時に動画でも確認したい方のために
②体操や歩き方をスマホで簡単に動画で確認できるQRコードを
発行



他にも、参加して動画を見るだけじゃわからない部分が質問できたら助かりますし、結果に繋がりがやすくなりますよね？なので

③直接たけし先生に質問可能な講座参加者限定「チャットグループ」もご用意しており、日々の成果報告や雑談などみんなで励まし合いながら前に進めればと思います！



さらに、通常は閲覧期間を3ヶ月のところ

④6ヶ月に延長！

動画閲覧期間

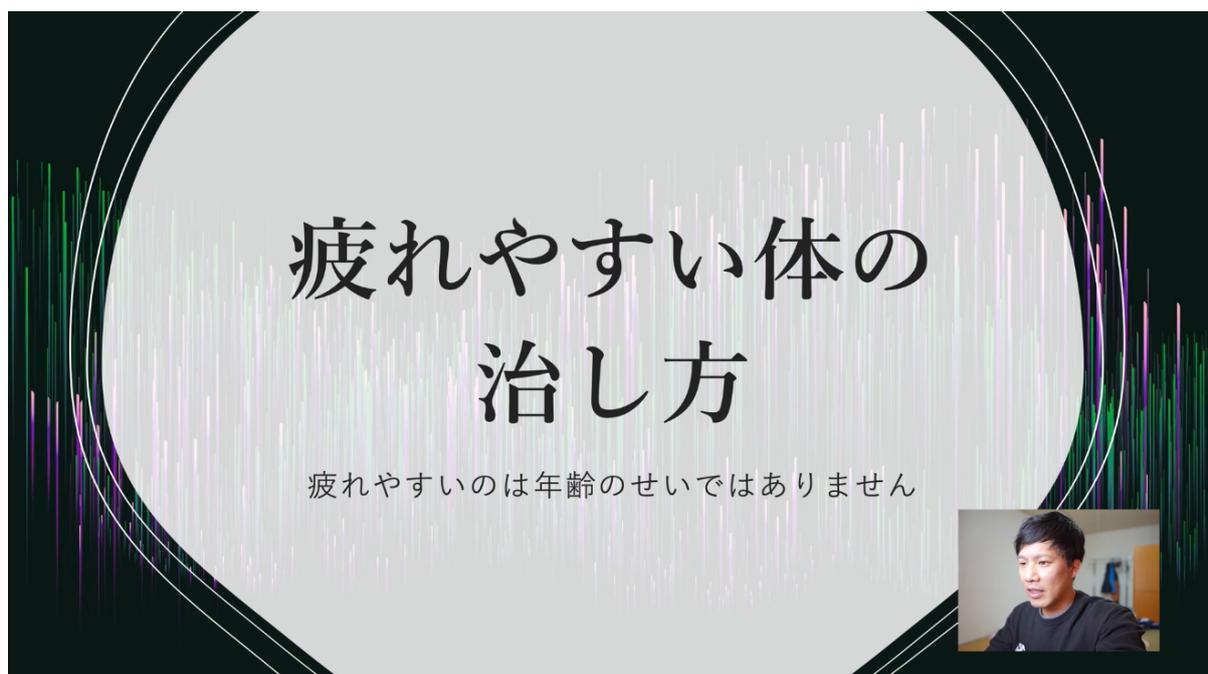
3ヶ月のところ



6ヶ月に延長！

膝が痛いと言われる方の多くが抱える疲れやすさを改善する方法
を違った視点から解説

⑤疲れやすい体の治し方動画 (55分) プレゼント



本編に加えてのこの特典量。正直、自分でもあまりのボリューム、質だと自負してます。やりすぎました。それだけ本気で結果を出してほしいって事だと分かって下さい。

膝痛徹底改善、自分で治す講座

コンテンツの目次

痛みを解消するまでのロードマップ

痛みが出ない立ち座り動作

痛みが出ない姿勢の作り方

痛みが出ない正しい歩行ステップ1

重要！腸腰筋ストレッチ

膝痛再発防止、内転筋エクササイズ

痛みが出ない正しい歩行ステップ2

機能的な足指の正しい使い方

正しい体幹トレーニング法

体の捻れを取るストレッチ

体幹強化のための肩甲骨運動

正しい歩行に必要なカーブレイズ

最終ステップ正しい歩行法

全13章、動画13本、計2時間に渡る超大作に5大特典付き。今まで2000万円以上かけて得た知識を、惜しげもなく教えています。

本日参加の方限定でさらにあと5つの特典をプラス。

しかも、お若い方からご高齢の方まで実践できる内容にしていますので、しっかり実践してもらえれば遅くとも「3ヶ月以内に膝痛から開放され自分の好きなことができる人生」になることを想定しています。

僕の現在の最新の知識を全て詰め込みました。本当に今回このページ経由限りでの販売となります。

もしあなたがこの講座に参加できなかったとして、同じ膝痛を抱えるお知り合いは講座に参加いたとしたらどうでしょうか。

お知り合いは本日限定特典の半額クーポンを手に入れ、格安で講座に参加し、3ヶ月後に会った時には膝痛から開放されていたら、あの時参加しておけばよかったと思いませんか？

講座の受講費は本日限定で49,980円です。明日以降は入会金10万円プラス講座費19万8,000円の29万8,000円となります。このあと、動画の下のボタンをタップして決済すれば参加できますので、お伝えした手順で講座にご参加ください。

それでは「膝痛徹底改善、自分で治す講座」、本当に受けたい人だけ受講していただければと思います。それでは本当にここまで動画をみてくださりありがとうございました！！

この配信は3日間限定配信です、本日限定特典は24時間以内に決済が完了した方のみです。

この画像のようにページやリンクに厳格に時間の期限をツールで設けていて、期限を過ぎたら、何が起きても、講座には参加できませんのでご注意ください。

それでは受講生の皆様、「膝痛徹底改善、自分で治す講座」でお会いしましょう。