

時間もお金も労力も
必要とせず、
自分で自分の体をセルフケアできて、
老いない体を手に入れられる
としたら、あなたは
一生を自分の足で歩くことが
可能になります。

これからするお話は、私が25年間の治療業界に携わり、
来る日も来る日も、人の体を診て、触って、治療して、
13万人以上の痛みや不調を取り除いてきた結果、
現代人が歩けなくなることに対して、あまりに無知であり、
無防備であり、非実践的であることが、
将来的に自分や家族の身に、不幸をもたらす事を感じてもらうと共に、
ずっと歩ける体を作ることも可能だということも知って頂くことを
第一としてお話します。

・筋肉さえつければ、健康でいられる。

・治療さえしていれば、治る。

・歩いてさえいれば、一生歩ける。

これらが、現代の常識として広められすぎた間違った常識であることを、まず理解しなければなりません。

ジムへ筋トレに行き、必要もない筋肉をひたすら鍛えて、ずっと鍛えてきたのに体のどこかが痛くなる。

痛くなった次の日から、ジム通いを止めて、整形や治療院にいく。そこでは、歩くことを進められ、毎日歩くようになり、歩いている内に症状は再び悪化する。

悪化したのでプールで歩くようになるが、どんどん衰えて、プールで歩くことさえも面倒になる。

身近にできる通販の器具や、テレビでやっている体操などを一瞬は一生懸命やるが長続きはせず、やがて、何もしなくなる。ただただ、保険で安い整形や整骨院に通いつめる。

これが、一般的な人が辿る負のサイクルです。もちろん、ジムに行く人はごくわずかでありますが、ジムに行って体を壊す人もたくさんいるのが現実です。

【問題は体の使い方にある】

使い方も知らずに鍛え続けても、歩き続けても、治療し続けても、必ず体のどこかが悪くなるのです。

体と言っても私が悪くなると言っているのは、**関節**です。

関節を壊していくのは、どんな時ですか？

「立っている時」「歩いている時」「座っている時」

つまり、関節に重力を縦に受けているときなのです。

寝ている時に関節は壊れません。関節が壊れるというのは、過度に摩耗する力が働いたときです。

体の使い方を間違っていたり、偏った使い方をすることで関節は摩耗し、削れ、変形していきます。

「立っている時」「歩いている時」「座っている時」

に、関節が摩耗しないような使い方を日常生活で、できていなければ、いくら筋肉を付けたところで無駄なことなのです。

筋トレやランニング、そしてウォーキングをするとしても、その前に、正しい体の使い方を身につけることが必須なのです。しかし、日常生活で関節を守る方法を教えている人も、教えてくれる所もないのが現実なのです。

私は、2019年5月に歩き方に関する著書を世に送り出しました。【**もも裏歩き**】です。

25年間、患者さんを診る中で、膝の痛みで来院される方が年々増加しています。私には、膝の矯正技術があります。オリジナルのどこでもやっていない膝の矯正法です。膝の痛みをとる事には、他の治療家より優れているという自信もありました。毎回の治療後、その場は痛みが半減し、調子良く帰つて行く患者は沢山いました。

しかし、1週間後に来院された時、ほとんど戻っているのです。

「何日間調子良かったのが続きましたか？」と聞くと、最初のうちは、「4日間位大丈夫でした。」と答えていたのですが、それが3年も経つと「2日間位でした。」となってしまったのです。

同じ治療でも、良い状態が長続きしなくなっているのです。膝に必要な筋力が衰えが進んでいるのです。膝の変形が進んでいるのです。

もちろん、自分でできる筋トレ指導や関節を柔らかく保つストレッチ指導もやってきました。それでも、ダメになって行くのです。どんなに指導しても、意味がないのです。

一体どうすれば痛みが逆戻りしないで、関節を維持できるのか？

来る日も来る日も考えていました。筋トレやストレッチを教えたところで、真面目にやる人などゼロに近いのです。面倒くさくて、やる訳がないのです。

日常生活の中で、必ずやる事で1番必要な筋肉が付く動作は何なのか？

日常で必ずしなければならない事であって、どこでもいつでも出来ることはないのか？

【正しく歩く事】

これしかないのだと確信しました。職業柄、長年の経験で、どこの筋肉をどう使えば、関節が守られて、痛みの出ない体になるのかはわかっていました。

まず自分の歩き方を意識してみました。

私は、腰痛もない、姿勢も良い、膝も痛くない。まあ、姿勢は、昔から患者に指導しているので、自分が良くて当たり前なのですか…

お尻の筋肉も発達しているし、もも裏の筋肉も、ふくらはぎも発達している。しかも、仕事以外これといった運動は、たまの休日のゴルフ位なもの。なのに、衰えていないのです。つまり、ヒントは自分の体にあると思いました。

自分がどこの筋肉をどのように動かしているのかを分析し、膝の痛みのある人は、どこの関節が固くて、どこの筋力が衰えているのか？分析しました。

分析結果、私は、仕事で患者を揉む時に、腕だけではなく、足の筋肉をたくさん使っていることが、わかりました。

特に使っている所は、もも裏の筋肉と、足首の筋肉(背伸びする筋肉)である事が分かったのです。

更に、歩く時にどこを主体に使っているかも分析しました。「なんだ、簡単じゃない！」そう思いました。

早速、膝の悪い患者を主体に、歩き方を【言葉で説明】し、指導しました。しかし、これが私を「歩き方の研究」へと真剣に向かわせることになって行くのです。

私は、患者さんに【言葉で説明】しました。

「こここの筋肉とこここの筋肉を使い、強く早く歩いて下さい、その時に姿勢は、ここを引いて、ここを出すようにして下さい。」

しかし、どうでしょう。全く分からぬのです。理解不能みたいな顔をされます。だから私は、「ちょっと歩いて見て下さい」と言って院内を歩かせました。

「だから、そうじゃなくて、ここをこう使うんです。」ちょっと手を添えて、使う筋肉を指示したりもしましたが、全く力が入っていません。

「そこじゃなくて、こっちを使うんです。それだと逆じゃないですか！」少し苛立ちを感じるほど、出来ないです。

ここまで出来ないとは…2012年くらいのことです。

初めて知ったのです。膝が痛い人は、本当に筋肉の使い方を忘れてしまっている事を。

元をたどれば、使わなければならぬ筋肉を、使えないから膝が痛くなつた、という事です。

【言葉で説明】してもダメだ

しかし、頭で納得した上で実践しなければ、復習も出来ずに、またその場限りになってしまふ。患者さんに、分かる理論と実践の両方を教えなければならない。しかも同時に。もしも、この理論を確立させて、実践する人が増えれば、膝の痛い人もそれ以上悪化させることなく人生を送れるようになる。

更には、これから膝や腰、股関節や足首が悪くなってしまうだろう人も予防出来ることなる。

今までの私の使命として考えていたものは、

「手術が必要な人以外を自分の施術で治す」だったのですが、一変したのです。施術だけではダメだ。

【この歩き方を一般に広め、歩き方を通して、一生涯痛み無く歩くことができる幸せな人々を増やそう】そう決心したのです。

【そうなれば、介護されて何年も生きる人や、介護する側で何年も時間を費やす人も減る】

【何より、誰の世話にもならず自分足で好きな所に行けて、好きな事をやって終焉を迎える】これ以上素晴らしい事はない。

想像してください

あなたが70歳超えた時、75歳を超えた時、

筋肉を鍛えられる激しいスポーツや、スポーツジム、

その他の運動をやっていると思いますか？

実は、盲点があります。スポーツをしてきた人ほど、ウォーキングなんてと、バカにしてやらないのです。そういう人は、ジムに通うようなったり、もっと激しくはない違う運動をしています。

そして、痛くなった関節や体の不調を、決して自分がしてきた運動のせいにはできないのです。過去のお金、時間、労力を自分自身で否定することなどしたくないからなのです。

ですから、70歳を超えた人で、自分が長年やってきた運動について私が否定したところで、聞く耳を持ちません。やり続けます。その結果、体は悪化し続けているのです。

固定観念のない人ほどチャンスなのです。

ウォーキング教室に来られる方を分析してみてもわかります。今まで何もしてこなかった人の方が、日常生活に素直に取り入れて、実行してくれるのです。

私が正しい歩き方である【もも裏歩き】の理論を確立したのは、2013年の頃になります。

なぜ、こんなにもインスラクターや他の治療家、医者などたくさんの体に携わる人たちがいながら、この【もも裏歩き】の理論を確立することができなかつたのか？

それは、正しい姿勢の作り方を知らないからです。

私が27歳の時に私の理論の根本となる、ある先生に出会っています。偶然見つけた内蔵マッサージを習う講習会の講師をしている先生でした。

正直、その先生に出会うまでは、「腰は反らせたほうがいい」「背筋は伸ばしたほうがいい」「胸を張ったほうがいい」「腹筋をつけたほうがいい」「筋トレをしたほうがいい」というように、実在して、常識と思われていることしか知りませんでした。

その先生が、私に本当の正しい姿勢というものを教えてくれたのです。「内臓の下垂を防げれば、健康でいられる」という理論でしたが、内臓を下垂させないためにも、正しい姿勢は必要不可欠であると共に、下腹部の重要性を教えてくれたのです。

内蔵を上げる治療法を確立している先生でもあり、本当の正しい姿勢を知っている数少ない治療家の一人でもあったと思います。とても謙虚な先生で、丁寧に教えてくれたのを覚えています。

正しい姿勢の作り方を知らなければ、【もも裏歩き】を開発することもなかつたでしょう。

他のウォーキングと何が違うのか？

そんな疑問をお持ちの方もたくさんいるのではないかと思います。全く違うところがあります。

それは、

ただ単に筋肉をつけるウォーキング

ではなく、

関節を守ることのできるウォーキング

なのです。

ここに、0か100くらいの差が出てきます。

- ・モデル上がりのウォーキング指導
- ・体を治療したことないインストラクターによるウォーキング指導
- ・医師の指示のもとでリハビリしかしたことのない理学療法士によるウォーキング指導
- ・アスリートによるウォーキング指導

世の中にはたくさんあります。どれもこれも関節のことなんて何も考えていないのです。その原因は、「筋肉さえつけなければ関節は壊れない」という間違った考えと、「本当の正しい姿勢を作らせることができない」ことにあるのです。

70歳以上の関節を悪くしている人が、どのように悪化して歩けなくなっていくか、実際に関節を触りながら、レントゲン画像もみながら、時にはMRI画像もみながら、追跡したこともないのです。

ですから、対象は若い人ばかりで、どこかが痛い人には、

「無理しないでやってください」くらいのことしか言えないのです。

それらはすべて、いずれ壊れる関節を防ぐことのできないウォーキングに他ならないのです。これが違います。

関節が悪化するとはどういうことなのか？

まだ若い人や、関節に痛みの出ていない人には、まだわからないかもしれません。

「骨盤の仙腸関節」「背骨の間の椎間板」「股関節の間の軟骨」「膝の間の半月板と軟骨」「足首、親指の軟骨」

関節を守る椎間板や半月板、骨を守る軟骨、これらが加齢だけによって崩壊していくと言うのが、そもそも間違えで、正しい姿勢で正しく歩くことで、関節を守り生きて行けるのです。

あなたが、腰が痛いとしましょう。それは、筋肉だけと言いかれますか？そもそもレントゲンには椎間板は写りません。

もしかしたら、老化のサインかもしないのです。関節や骨を守る組織が無くなったり、潰れたり、変性(組織が弱り血行も不十分で潰れやすい状態)することのリスクとは何なのでしょう？

普通に生活して、医学に触れる事のない人には、さっぱりわかるはずもない話です。しかし、知っていなければなるべくないことでもあるのです。そのリスクとは、動きです。

関節が狭くなることで代償を受けるのが、動きなのです。

- ・思うような動きが取れない。
- ・イメージとは掛け離れた動きで生活する。
- ・関節が痛いからゆっくり動く。
- ・痛くない範囲で生活する。
- ・動きやすい範囲でしか動かさなくなる。

この状態を自然と作り出してしまうのです。そして、そうなっているにも関わらず、当の本人は何も知らず生活しているのです。痛みがあるなら尚更、正常な動きは妨げられます。これが関節を悪くするという意味です。

今は、健康で何も感じていないかもしれません。しかし、いずれ必ず訪れる。それが、私の言いたい本音でもあるのです。

でも、時間がない、お金もない、労力も掛けたくない、その本音もすべて理解しています。

正しい姿勢や歩き方を覚えてしまうだけで、必然と関節を守り、一生自分の足で歩ける方法があるとしたならば、これほど画期的で、意味のあるものはないと思いませんか？

有名な整形外科医もたくさん本を出して訴えています。順天堂整形外科教授である黒澤尚氏もまたその一人です。

整形外科医でありながら、整形外科の治療に意味がないことを訴え、自ら考えた運動法を日々指導しています。

黒澤先生の著書はこちら <https://www.amazon.co.jp/dp/4907400993/>

そして、このようなことも言っています。「ご自宅でずっと続けていけば、年をとっても寝たきりになることなく、やりたいことは何でもできる身体を維持することができます」を目指すところは一緒なのです。

しかし、それもまた、歩き方や姿勢が悪ければ、元も子もないのです。

実際に、黒澤先生の運動を毎日行いながらも、痛みが取れずに私の所へ来院した患者さんが、偶然3人います。

私が治療し、まず膝の痛みを取り、その後に歩き方を指導したその3人は、全て痛み一人は治癒、もう一人は月に1回、残るもう一人も月に2度ほどしか治療に訪れていません。

決して、黒澤先生の事を悪く言うつもりはありません。むしろ、予防医学の先端を担う先生として尊敬しています。ですが、その運動法では足りないのです。

「歩く時」「立っている時」「座っている時」

いくら鍛えてもそれらの時に、上手に体重と重力を分散させるような筋肉の使いができなければ、**座っての運動法や、部位を鍛える運動法では足りていません。**

それらが正に証明された3人でもあります。

実際、有名な医師ほど忙しい人はいません。次々と押し寄せる患者に手とり足取り体の使い方を教える事など無理に決まっているのです。

ですから、私達治療家がやらなければならないことでもあるのです。私も知っています。無理なものは無理。

すでに変形がMAXである股関節や膝は、手術なしに保存的な治療では限界があり、最後には整形外科に頼るしかないのです。

すべてが正しい歩き方で良くなるわけではないのです。ウォーキングを指導する上で、大切なことは、関節の限界を知っている事とも言えます。限界を迎える前に身につけるべき方法を伝えたいのです。

伝えるべき人に、早めに伝えて、伝わる人には伝わるように、

この【もも裏歩き】知って、実践してほしいのです。

医療が発達して、人工関節にすればいいや、と言う人もたくさんいると思います。人工関節の機能も良くなり、利便性も高くなっています。

しかし、いっぱいいるのです。できることなら、手術はしたくないという人がたくさんいるのです。

関節がダメになっても、交換すればいいやと思っている人には、私の話など元から聞く必要もありません。今は、膝、股関節、足首までも人工関節が存在します。背骨に関しても、人工椎骨や人工椎間板もできています。

高額医療費の控除もあり、お金も戻ってくるかもしれません。そうでなはなく、悪くならずに済むものなら、自分の関節のまま生きていきたい、入院なんでしたくない、手術のリスクも負いたくない、痛みを我慢して生きたくない、ずっと若々しく有りたい、治療に通う時間など使いたくない、むしろ、こんな人を対象としたものなのです。

- ・変形性膝関節症の患者数は、予備軍を含め3000万人
- ・慢性的な腰痛の患者も2800万人
- ・変形性股関節症の患者数510万人
- ・変形性足関節症の患者数は公表されていませんが、これもかなりの数がいると思われます。

関節の変形が40歳以降と考えてみると、40歳以上の人口はおよそ7700万人。膝でみるとそのうち38%の人が変形性膝関節症になるのです。

この数を見て、自分の関節が一生涯で変形しないとは、思う人は決していないはずです。

腰痛においては、さらにひどい事になっています。

腰痛があり、治療を必要としたことがある人は、更に若年化します。

20代で15%、30代で22%、40代で27%、50代で31%、60代で36%、70代で40%。

このように、若い頃から腰痛に苦しみ症状として実感している人が多いのが現代なのです。

今までは、あなたも必ず痛くなる

こう言わざるを得ないのが、現状なのです。

これほど多くの痛みを保有する人がいながらも、それらの病気を予防する決定的手段は見つけられていません。痛みが進行した悲惨さも、なった本人にしかわかりません。そして、これといった原因もなく痛くなっているのです。

お医者さんに行っても、「加齢のせい」「筋肉と衰え」「肥満のせい」と言われるのが関の山なのです。

対症療法として、痛み止めや注射、自宅でできる軽い運動、ストレッチ、コレセットや装具、これらに頼り、一時的に痛みを抑えるだけなのです。根本的改善や予防には、ほど遠いものなのです。

- ・どうしようもないというあきらめの気持ち
- ・どうなるかという不安の気持ち
- ・治らないのではないかという悲しみや苛立ち

希望が見えない、こんな気持を抱えながらも、この先何十年も生きていかなければならぬのです。

皆、悪化していくとわかっているながら、
それを防ぐすべを探しても見つからないでいるのです。

時間 も お金 も 労力 も

必要とせず、

将来の腰・膝・股関節・足首

を守れるとしたら、

あなたは、その方法を

身に付けたいと思いませんか？

あなたは、まだどこも痛くなくて、必要を感じていない人かもしれません。

あなたは、痛みはないが、スタイルに悩んでいる人かもしれません。

あなたは、運動はしているけど、体の不調を感じている人かもしれません。

あなたは、たまに痛みを感じるけど、すこし放っておくと痛みが無くなる人かもしれません。

あなたは、既に継続な痛みがあり、困っている人かもしれません。

あなたは、痛みがある時に病院や治療院に通い、それで治まっている人かもしれません。

あなたは、痛みを自分で治そうと、何かの運動をして努力している人かもしれません。

あなたは、変形していると言われ、悪化していく関節を、歳のせいだとあきらめている人かもしれません。

あなたは、手術しかないと言われ、その手術をしたくないと思っている人かもしれません。

今のあなたが、現在どの位置にいて、どんなことに悩み、どんなことに苦しみ、どんなことをやっているのかは、私にはわかりません。悩んでいないかもしれません。

しかし、ただ一つだけ言えることがあります。

私のこの【もも裏歩き】は、
すべての人類に必要不可欠なものなのです。
「食べる」「寝る」「仕事をする」
それらと並べて、重要な事と考えても良いくらいに
大切なことなのです。

まずは、【1日2分もも裏歩きで膝の痛みが消えた】の出版
記念講演の映像を御覧ください。↓↓↓↓↓



人類が二足歩行を始めて以来の窮地が訪れようとしています。平均寿命が伸び、50年前には平均72歳で亡くなっていたものが、2019年には、男女平均で84歳を越えています。

今まで関節が悪くなり、動けなくなる前に一生を終えていた人たちが、必ず関節が悪くなり思うように動けなくなり、何年も生きるようになってきているのです。

それなのに、人類の窮地と思われながらも、これといった打開策がなくどんどん寿命は伸び続けているのです。

その打開策として一番必要なことが、まず歩き方を変えていくことなのです。

私は今まで、本やブログやメルマガを通して「もも裏歩き」のやり方もたくさん伝えてきました。

ウォーキング教室に来られる人なら、正しい歩き方を体得することができますが、遠方の方はそうそう通えるものではありません。

しかし、何らかの形でこの「もも裏歩き」に出会ったからには、そのすべての人に「もも裏歩き」を習得して、健康な未来を歩んでほしいのです。もちろん、文章だけでマスターできる人もいますが、どうしてもわからないから動画を作ってくれと言われています。

「もも裏歩き」をする上で切っても切れない一番大切なことは、まず、正しい姿勢を作ることです。これができなければ、お尻やもも裏の筋肉が反応してくれないのでした。

正しい姿勢を作れなければならない

正しい姿勢を作るために、最初に必要になってくるのが骨盤を立てることです。

そのためには下腹部の締めることができなければなりません。ですが、下腹部を締めるためには最低限の筋力や忘れてしまった使い方を思い出させる必要があります。また、股関節が固まりすぎて骨盤を立てる邪魔をしている場合もあります。

次に、正しい姿勢を作るために必要なことは、胸腰椎部(腰と背中の間の背骨)を前に動かすことです。それには失ってしまった背骨の柔軟性も必要になってしまいます。

背骨の柔軟性はありながらも、胸腰椎部(腰と背中の間の背骨)が動かない人は、背中の筋肉を縮められない人です。そういう人は胸の筋肉が縮まって

しまい、肩甲骨が下がりづらくなっているのです。胸の筋肉を緩める必要も出てきます。

正しい姿勢を作るにしても、これだけの事が必要なのです。

私が整体をして、背骨や関節を動かせば、容易に正しい姿勢を自分で作れるようになりますが、金額の問題もありますし、遠方の人は通うこともできません。そのために、自分で正しい姿勢を作るための方法を、動画で詳しく解説しながら、実行してもらう必要があるのです。

お尻ともも裏の筋肉を呼び覚ます

正しい姿勢が作れたにも関わらず、お尻ともも裏の筋肉に力が入らないと言われます。

それは、今まで何十年も正しくお尻やともも裏の筋肉を使ってこなかつたため、使い方を忘れてしまっているのです。それには、コツが必要となってきます。その使い方のコツも動画で詳しく説明しながら、実行してもらう必要があります。

股関節やO脚、X脚が邪魔をする

お尻ともも裏を使って足を後ろに引くと言っても、意味がわからないと言われたり、引き方がわからないと言われます。

お尻ともも裏を使う上でとても大事なのが方向です。股関節が固ければ、うまく足を体より後ろへ引くことができません。引く方向を間違えれば、O脚の人はよりO脚になり、X脚の人はよりX脚になります。逆に言うと、股関節の硬さや、O脚やX脚が間違った方向に動かす原因になっているとも言えるのです。すべてが良くなる訳ではありませんが、それらを自分で矯正する必要もでてきます。自分でできる矯正法も動画で詳しく説明しながら、実行してもらう必要も出でてきます。

足首の使いがブレを無くす

足首を立てて使うという意味がわからないと言われます。歩く時の左右のブレは、膝を痛める一番の原因となります。

ブレなければ、膝の内側を潰すように痛める必要もなくなるのです。足首の使い方こそ動画でなければ伝わりづらい場所なのかもしれません。外反にするとか、底屈するとか、どうしても専門的な方向を示す言葉しかないので。お尻を使うと股関節が外に回ります。その外に回るものと真逆に、内に戻すように足首を使いこなさなければ、いけないです。今まで、足を前に投げ出すように歩いていた人は、足首を使う習慣は全くありません。足首の使う方向と使い癖をつけるためにも、動画で詳しく説明して、実行してもらう必要があります。

足の指使いが足裏を守る

足の指に力が入らないと言われます。足首と同様に、体より足を後ろに引くことがなかったので、足の指を使う機会が赤ったのです。

弱りに弱っていますし、足の横アーチが反り返ってしまっているせいで、足の指が付け根から曲がらず、そのせいで力が入らない人も数多くいるのです。外反母趾や足裏のタコ、魚の目、かかとの痛みなど、足裏の不調は、痛みで歩くことを遠ざけてしまう原因にもなるのです。そうなれば、もも裏歩きを身に付けるどころの話では無くなってしまうのです。自分で横アーチを作る方法と、足の指を使い方、鍛える方法なども必要となってきます。それらも動画で詳しく説明して、実行してもらわなければなりません。

それぞれにコツが必要

正しい歩き方は、正しい方向への連動です。

お尻→もも裏→足首→足の指→逆の足

このように、止まることなく上手な連動が必要となってきます。もちろんタイミングやコツがあるのです。それを今までウォーキング教室で様々な人達を指導してきた視点から、解りやすいように動画説明しなければなりません。

本で紹介したエクササイズの動画

私の著書の中で紹介したエクササイズは、基本中の基本の筋力を付けたり、忘れてしまった筋肉の使い方を思い出させるものです。しかし、間違った感じで行っている人もたくさんいるようです。正しく行うためのポイントを解りやすく動画で説明しなければなりません。

新たなエクササイズの方法

私のウォーキング指導も日々進化しています。本に載せたエクササイズでは、どうしても効き目を感じない人もいます。

それの人にも効き目の感じる新しいエキササイズ動画も用意しています。それをお家でやってもらいながら、基礎となる筋肉の使い方をマスターし、日々の生活で実践していくことが求められます。

間違った例

ブログでもたくさん紹介していますが、文字だといまいち解らないと、専門用語が解らないと言う声も度々あります。なるべく解りやすい言葉を選んで、書いてきたつもりですが、身体の場所を言葉でいうと、解剖学の言い方になつてしまうのも自覚しています。

ですから、間違った例を動作付きで見てもらうことで、理解しやすくなると考えています。たくさんの間違った例を見て頂くことで、自分の動きを投影することになり、今まで間違った事をしていたんだと、自覚し、それをやらないように意識できるのではないかと思っています。

出来なくなったらどこが間違っているか

ウォーキング教室に来る生徒さんでも、その時はできていたのに、いつの間にか以前の歩き方に戻る人が多くいます。

その場合、なぜ出来なくなったか自分で知る必要が出てきます。その時にヒントとなる例をたくさん動画で見てもらうことで、間違いに気付き、再び正しい、もも裏歩きを実践することが可能になるのではないかと考えます。

普段の生活での注意＆アドバイス

歩く以外にも普段の生活で、身体をダメにしていることがあります。

日常で多く行う動作などを変えることによって、関節が固まらないようになり、筋肉や関節の痛みを誘発しないで済むことになります。それらの方法に動作を交えて、動画で説明し、日常で生かしてもらうことも必要だと考えます。

これらすべてをパッケージ化した物を商品としてお届けします。一生、壊れない関節で生き抜くためには必要なことがすべて入っています。

では、ウォーキング教室に来た参加者の声をお聞き下さい。初めての人もいれば、何回か来られている人もいます。その人その人のペースで学び、もも裏歩きを習得しています。その方たちの感想です。

画像は、動画になっていますので、タップして御覧ください。



・この講座は「歩き方がしっかり学べる講座」でした

今まで、腰が痛くて歩くとすぐに疲れてしまいました。講座をうけてからは、正しい姿勢や歩き方を意識していたため、足腰が軽くなり、散歩がたのしくなりました。まちがった歩き方をしたままだったら、あちこちに痛みがでたとおもいます。説明はすごくわかりやすくて、楽しかったです。



・この講座は「目からウロコの講座」でした

歩き方を、無意識から意識化することでこんなに変わると言うことを教えてもらいました。全身の骨格や関節の動きの悪い所や、使っていない筋肉を見てもらい、自分では気づいていなかった歩き方の悪い癖を治してもらいました。これから意識して歩いて行けば、死ぬまで元気に歩けるよ！と言ってくれました。講座を受けてから数日経って、悪い姿勢や歩き方の人が目に付くようになりました。教えていただいた点を意識するように歩くことで、膝の痛みが出ないことがわかりました。完全にマスターできるように何回か通う予定です。



・この講座は「尻使いウォーキング」でした

ボードを使ってのお話の後、実践してみたのですが最初はぎこちなく感じましたが、だんだん慣れてきたら毎日実践しなければという気持ちになりました。自分では足腰が弱くならない様によく歩いていましたが今まで無駄に歩いていた様に思いました。もっと早く受講したかったです。



・この講座は「足腰の不調が解決する講座です♪」でした

足を中心とした慢性的な体の不調に悩んでいました。講座は座学30分実践1時間程です。体の仕組みを聞いてからの実践で、よく理解できました。長年悩んでいたことが解決できて本当に嬉しいです!!! もっと悪化する前にこちらの講座に出会えて良かったです。私のように運動に縁がない方や、腰痛、膝の痛みなどに慢性的に悩んでいる方におすすめします(*^-^*)



・この講座は「目から鱗が落ちるような講座」でした

今回が初めての受講でした。今まで良いとされていた姿勢や歩き方の常識は何だったのかと、今まででは気づけなかった、体の"姿勢"に対する根本の基礎の分部を優しく正してくれるような内容でした。言葉だけでは理解が難しい部分は、実践でしっかりと補えたと思います。時間が経つと、また自分の悪い癖が出来てしまいそうなので、これを確かなものにするべく、次の講座も受講したいと思っています。ありがとうございました。



・この講座は「【もも裏歩き】ウォーキング教室」でした

股関節を痛めて通っている整骨院の先生にから歩く時、ももの前側を使って歩いている為と言われてから、もも裏を使って歩く努力はしていましたつもりでした。自己流では上手く使えていない事、腰の位置が重要だと言う事が改めてわかりました。



・この講座は「判り易い説明で成果を出すとても実用的な講座」でした

腰が曲がっていて普段から杖について歩いている高齢の母と、今回2回目の受講をさせて頂きました。前回受講した際に教えて頂いた簡単なエクササイズを一ヶ月間続けた結果、母の姿勢が以前より真っ直ぐになり、歩く歩幅も広く速度も速くなっていて、母も私も驚きと喜びで、早く高木先生にお知らせしたいと思っておりました。今回2回目の受講で、先生にも母の事を見るやいなや直ぐに母の成果に気付いて頂きました。母もこのエクササイズの成果に俄然モチベーションが上がり、更にコツをつかみ、また次回に繋げたいと今から張り切っております。私も教えて頂いた歩き方を日々実践したおかげで、膝の痛みがなくなりました！ヒップアップにも期待が持てます。本当に、本当に、ありがとうございました。5月に出版される本も早速予約購入させて頂きました！今後とも母共々どうぞ宜しくお願い致します。



・この講座は「本物の歩き方を教えて下さる講座」でした

本日で2回目の受講です。今まで色々なウォーキング講座に通いましたがこちらの高木先生はまるでレベルが違うと感じます。他の先生と比べものにならない位の、本当に本物の歩き方を教えて下さる点、心から正しい歩き方を知ってもらいたい！！という圧倒的な熱意のある素晴らしい先生、今回もそんな印象をうけました。初回時、歩行時においての 前モモ～スネの張り感による 足の太さ
+歩行スピードの遅さに悩ませっていましたが 受講後、歩行スピードが上がった事と、何より足がとてもスリムになり 足の形が綺麗に変化してきた事が 大変嬉しかったです。今回も前回習得出来ずらかった部分を 改めて理解でき、さらに歩く事が楽しくなりそうです！！そして前回、今回と一緒だった 80歳を超えた受講者の方の 歩くスピードの速さと姿勢のピン！とした 見た目の改善具合には大変驚きました。ここまで歩き方で人は変わるとかと 感動すら覚えました。また来月も参加させて頂きたいと思いますので どうぞ宜しくお願ひいたします！！



・この講座は「先生の言葉から気付きを得られ、実践で効果を実感出来る凄い講座」でした

今回3回目の受講です。毎回、実践の前に先生から教えて頂く知識は深くて、理にかなった面白いお話でとてもためになります。実践では、自宅で簡単に出来るエクササイズを続けていたおかげもあって、成果を実感する事が出来ました。一緒に受講している母は、エクササイズを始めてから、様々な変化を実感しています。歩く速度が速くなり、便秘まで解消されたのこと。一日に3~4回、色も形も良い便が出るようになったと大喜びしていました。感謝、感謝です。お教室の場所は自宅から1時間以上掛かりますが、これからもより良い成果を期待して、通い続けて行きたいと思っています！



・この講座は「体の負担が減る講座」でした

友達から聞いて、参加しましたが、講座の後、教えていただいたことに気をつけて歩くと、ホントに太ももの硬くなった筋肉が緩まるようで、快適です！何回か行ってマスターしたいと思います！ありがとうございました。

・この講座は「楽しく学べる講座」でした

歩行がいかに大切か、改めて考えることができました。日常だからこそ、気づき、改めればきっと変わるはずだと思える講座でした。20年後も普通に歩けると思ったら大間違いですね(笑) 楽しい先生と受講者の皆さんで、雰囲気は大変和やかでした。



・この講座は「役に立つ講座」でした

姿勢や歩き方のコツを教えて頂き、即、実践できる内容でした。丁寧に教えて頂き実践したいと思います。



・この講座は「正しい姿勢、歩き方が学べる講座」でした

専門家の身体についてのわかりやすい説明を受けた後、正しい姿勢、歩き方をアドバイスをいただきながら行いました。この正しい姿勢、歩き方を忘れず過ごせば確かな変化が現れると感じました。日々忘れずがんばっていこうと思います。ありがとうございました。



・この講座は「すぐに実行できる講座」でした

姿勢や歩き方が楽しく学べて実行できました。普段、何もしないので若干筋肉痛になりましたが、歩くだけですごい筋肉を使ったのだと思いました。毎日続けたいです。



・この講座は「今まで伸ばしたことがない筋肉が伸びる講座」でした

伸ばしていると思っていた膝裏が、すごく筋肉痛になりました。今までつかっていなかったようです。足のむくみも減った気がします。次回まで習ったことを実践します。ありがとうございました。



・この講座は「初心者は継続が大事」でした

3回目の受講でした。正しい歩き方を習ってもうまくできないのは、長年の偏った筋肉の使い方のせいで股関節が固まっていて、歩幅が取れず、腿裏で歩く事が難しい事が分かりました。前回も言われましたが、普段の体の使い方がここまで酷いのか、と愕然としました。次に行くまで是非意識して歩きたいと思います。毎回先生が凄く工夫している言葉で皆がわかるように教えてくれて、凄く為になってありがとうございます。あと数回は行って習得したいと思います！

・この講座は「結果的にかっこいい歩き方になってる」でした

三回目の参加です。脚のだるさ、疲れ、下半身太り解消の為に参加したのですが結果的にかっこいい歩き方になれそうです。今日は
・後ろ足膝を伸ばす時間を長く足首を使い始めるタイミングを
もっと遅くするように。
・下腹をしめるだけではなくみぞおち(私の場合、背中にS字カーブがないためみぞおちより下、へそのあたり)を前に出すこと←外せない重要なポイントらしいです
・ふくらはぎが太くパンパンになり疲れやすいのは足首を使うタイミングが早すぎることが原因とわかりました。先生の本、ブログ、この講座と合わせて学ぶと理解が深まりそうです。東北?から来られた参加者の方が歩き方だけで膝痛がなくなったのは驚きました。

・この講座は「**100歳まで自分の足で歩ける歩き方**」でした

歩き方教室は5ヶ所目ですがこちらが一番良かったです。どの辺が良かったかというと… ★マンツーマンではないところが良い【他の人の歩き方や症状なども参考になるし 緊張しない。でもきちんと一人一人見ていただけます】★広い部屋で受けられるので歩く距離が程よくあり わかりやすい。沢山練習できる。【部屋が狭すぎると歩く距離が短くお手本を見辛いし、自分の歩き方も実感しづらい】★始めに体の機能、つくり、なぜ痛みが出るか？ などホワイトボードに図入りで説明してくれる【体のことを熟知している証拠】★先生の著書やblogから真剣さ、情熱、誠実さが伝わる。参加者の将来、何十年後まで見据えたアドバイスがある。【ただその場限りでもいいから集客したいという人との違い】です。

・この講座は「行ってよかったです」でした

下腹をしめると肩甲骨がこのようになる(?)お尻やももうらに力が入るなどの説明があるのです。お尻やももうらに力が湧きます。説明がふんわりしてなくて信憑性があります。私が長年？していたピラティスも下腹を薄くして胸式呼吸ですがなぜ、それがいいのか？の説明がなく普段の生活ではやらなくて良いと言われていたのでめったにやりませんでした。そのせいか何年やっても体が楽にならず「根拠の無いテキトーなもともらしい事を言ってるのかな？」と疑うようになりやる気がなくなりました。やはり人間、理由や目的がわからないと続けられないので納得できる説明の出来る人から色々習うべきだと思いました。下腹をしめるってピラティスのテキトーな戯言ではないですね。もちろん実践時間もたっぷりあるので一人一人見ていただけます。今はまだふくはらぎがパンパンで脚も全体も疲れやすいですが今日のアドバイス「下腹を引き締める。浮かずに前に進む。」などを心がけて正しく歩けるようになりたいです。また(水)夜に開催されたら参加します。

・この講座は「ひたすら実践！」でした

最初はホワイトボードに図を書いて体の動かし方を丁寧に説明してください、それをゴム紐使ってひたすら実践しました。一人一人きちんと見てください、場所も広いので、最後は歩き方を他の方に頼んで動画撮影して振り返ることもできました。リピーターも多いよう受講の価値あります。

実際にウォーキング教室で学んだ方々の声いかがでしたか？実際のウォーキング教室では、様々なお話をしています。

身振り手振りを交えながら、解りやすいように説明しています。今回の動画では、今まで開催したウォーキング教室でお話したことすべてを詰め込んでいます。

ということは、毎回教室に来たことと同じ内容を手にすることができるわけです。教室に通うこと無く、今まで教えてきた内容を動画として受け取ることができます。

しかも、ウォーキング教室に来るよりも動画の良い点が一つあります。それは、何回でも繰り返し見ることができるということです。

イメージは繰り返すことで、日常化できます。

体操の内村航平選手は、自分の動きのイメージを頭の中で、繰り返し繰り返し行うそうです。そうすることにより身体がイメージ通りに動いてくれると言っています。

ここで一つ、イメージが動きに与える重要な論文を紹介します。

パフォーマンス科学研究所の所長を務めたチャールス・A・ガーフィールド博士の研究によると、1980年の冬季オリンピックにおいて驚くべき結果が出たそうです。

世界でも第一級のレベルにある選手たちを集め、その集められた彼ら・彼女らを4つのグループに分けました。

グループ1

練習時間の100%を身体を使った練習に使う

グループ2

身体練習に75%、イメージトレーニングに25%

グループ3

身体練習に50%、イメージトレーニングに50%

グループ4

身体練習に25%、イメージトレーニングに75%

その結果、最も成績が良かったのは、グループ4の選手たちだったそうなのです。

それくらい、見てイメージして、学ぶということは、効果的であり、実践的でもあることがわかります。

本当の意味で健康を手に入れられる

今まで、多種多様な運動法を試した人、運動をしてきたけど痛みが出てきた人、何の運動をしていいのかわからない人、運動する気すらなかった人、痛みで運動をあきらめている人、そんな人達すべてを健康にできるのが【もも裏歩き】です。

そして 5つの安定 が手にはいります

- ・安定的な健康
- ・安定的な筋力維持
- ・安定的な柔軟性
- ・安定的な体力維持
- ・安定的な気力

硬さ、辛さ、痛み、だるさ、こり、張り、突っ張り、しびれ、むくみ、動きづらさ、など

それらが長年続くと、気力さえも奪っていくのです。

「私はもう、年だからいいや」なんて、言葉にはしていますが、決して本音ではないのです。「できることなら、10年前の身体に戻りたい」これが本音なのです。

いいじゃないですか！10年若返りましょう！

そして、向こう10年、歳を取らない身体にしましょう！

身体が元気になれば、気力も戻ってきます。やりたいことも出てきます。人に会いに行くことになります。そこに会話も生まれます。諦めるような言葉も減り、欲求が戻ります。

あれがしたい、これがしたい、あそこへ行きたい、あれを見たい、あれを食べたい、それもこれも身体が動いてくれてのことなのです。

「私、ここまで年取ってないわ」と思っているかも知れませんが、このまでは、歳を歳と同じように老けるのです。

年齢と身体を比例していくのではなく、

限りなく反比例させていく心構え

を持って生きていくべきなのです。そのためには、最低限必要なことがあります。ですが決して無理のないことです。

1日20分 真剣に「もも裏歩き」をする

これができない人には、今回の動画も無意味なものになってしまいます。たった20分なのです。もも裏歩きを身につければ、歩きの質が格段にあがります。掃いて捨てるほどある筋トレーニングの方法など、全く不要なもの

と自覚することでしょう。他の健康法に気持ちが揺れ動くこともなくなります。テレビの情報に流されることもなくなります。

たった20分です。1日のどこかでその時間を作るだけでいいのです。この20分にどのくらいの価値が生まれてくるかは、ここまで話題を読んで、もうお解りだと思います。

あなたは、どこで、この20分を確保しますか？

- ・朝、早く起きて歩きますか？
- ・職場にかばんを置いて、少し外を歩いてから仕事に取り掛かりますか？
- ・仕事から帰ってきて、夜に歩きますか？
- ・昼間に何度も繰り返す、情報番組を見るのをやめて、歩きにいきますか？
- ・夕食のあと、歩きに行きますか？
- ・仕事の帰り道を遠回りして歩くようにしますか？
- ・スーパーへ自転車で買い物に行って、すぐにスーパーには入らずに、周囲を歩いてから買い物するようにしますか？

あなたの頭の中で、どの時間を歩くことに裂くことができるか、イメージはできましたか？

「ダメだ、暇がない」この時点でそう思った人は、これからも期待はできません。

年相応に老いて、年相応に筋力が弱まり、年相応に関節が悪くなり、年相応に痛みで苦しみ、年相応に杖を付き、年相応に押し車を使い、年相応に介護を必要とし、年相応に転び、年相応に入院し、年相応に寝たきりになることでしょう。

1日、たった20分の時間を

ウォーキングに検出できない人に、
一生、関節を守り生き抜くことができる
未来はないということです。

私が、25年間、老人の終末を見てきたから断言できることなのです。意外と75歳までは、それほどの差がないように見えます。しかし、治療する側の人間からすると、その差は歴然と身体に現れています。

差が現れる分岐点は50代です。この時期に関節を固めて、動かしているつもりでも、動いていない人と、関節を固めずきちんと動かしている人では、筋肉、関節軟骨、骨変形に60代70代で差が出てくるのです。

変形する速度、度合い、症状、すべてに差が出るのです。

もも裏歩きパーフェクトプログラム

この講座をそう名付けました。すべてを動画で解説します。カテゴリーは大きく分けて6つに分かれています。全部で170分の動画です。

どんな動画かわかるプロモーションビデオはこちら

<https://youtu.be/vAiO2vlxRWk>

- 1, 自分の体のチェック(計97分)
- 2, もも裏歩きのコツ(計34分)
- 3, もも裏歩きが間違っている例(計16分)
- 4, 日常生活の注意＆アドバイス(計15分)
- 5, もも裏歩きのまとめ(8分)
- 6, 追加コンテンツ

それぞれの内容

1、自分の体のチェック

皆さん、あまりに自分の身体が、現在どのような状態であるかを知りません。どの関節がどの方向に動かないのか？猫背なのか？反り腰なのか？膝はどうなのか？足首はどうなのか？骨盤はどうなのか？肩甲骨はどうなのか？一つ一つ確かめる動作です。自覚することによって、動かさなければならぬ方向も見えてきます。

骨盤のチェック＆骨盤を立たせるトレーニング

背骨のチェック＆ストレッチ

呼吸法のチェック

肩のチェック＆ストレッチ

股関節のチェック＆ストレッチ

膝のチェック＆トレーニング

足首のチェック＆トレーニング

足指チェック＆トレーニング

姿勢チェック

限りなく自分でどうにかする方法を考えました。オリジナルの方法も載せています。そして何より注意したことが年配者でも安全にできる方法を考えました。

2. もも裏歩きのコツ

皆さんが知りたいコツをなるべく解りやすく動画にしました。コツが掴めない人は、

【1. 姿勢が作れていないか】

【2. 関節が硬すぎて動かないか】

【3. 筋肉の使い方を忘れてしまっているか】

この3つしかありません。ですから、コツの動画を見ても出来ない場合は、前項にあったエクササイズを自分の足りないところに併せて行って下さい。

最初に姿勢を必ず作る

股関節の幅を広げてみる

お尻の筋肉が動くのを確認する

片足に全体重を乗せてなが〜く

膝裏を後ろへ運ぶ

足首と足の指の使い方

足首と足の指を使うタイミング

お尻を使う練習 & 骨盤を下げ使う

4. もも裏歩きが間違っている例

違った例を示すことで、「あっこれ自分だ」と気付くかもしれません。間違つたまま、今までの歩き方に戻ってしまったまま歩くことを防ぐために活用して下さい。

体が先に進んでいる

お腹から歩くようになっている

肩で姿勢を作りふんぞり返っている

息んで下腹ができていると思っている

骨盤が前傾しているのに、股関節が動いていると思っている
る

お尻に力が入って終わっている

足首は使っているけど、股関節を後ろに使う前

お腹を引き上げている

まだ顎を引いている

強さ速さがない

膝が正面を向いていない

5. 日常生活の注意＆アドバイス

歩くときだけ良くても、普段の生活で悪いことをしていては、全てが元に戻ってしまいます。そこで、日常生活で注意すべき必ず行ってほしいことを動画にしました。

かがみ方

起き方

座り方

バックの持ち方

ヒールのある靴

手の振り方

寝方

階段の上り方

階段の降り方

6. もも裏歩きのまとめ

総論として、このもも裏歩きが生活にどれだけ必要なことなのか、続けるとどうなるのか、老けないということはどういうことなのか、日々感じてもらいたいこと、1日20分の大切さ、負荷を与えるということなど、私が言いたい芯の部分を動画で語っています。

これらの内容をすべて動画で収録しました。

実践できれば、一生歩きぬくことができます。

さて、今回の「もも裏歩きパーフェクトプログラム」

の内容は上記のとおりです。

・お値段は「33,000円」です。が、

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

70%OFFの「9,900円」でご提供

※決済方法は、paypal(ペイパル)によるカード決済のみとなっております。

ペイパルは、クレジットカードや銀行口座で支払いと受け取りが簡単で安全にできるオンライン決済サービスです。世界2億5000万人以上のユーザーが日々国内外で利用しています。

登録したことない方こちらからご登録ください。

<https://www.paypal.com/jp/webapps/mpp/personal/how-to-signup-personal>

銀行振込は受け付けていませんのでご了承下さい。

追加特典

追加コンテンツという項目があります。

私が、これから思いつく体に必要なストレッチやトレーニング法を紹介していく予定です。未来のはなしですので、どのようなものを考え付くかわかりませんが、必要とあらば随時更新していきます。

現在、5つほど、重要な動画を追加しています。

常に、一生歩くために必要な最新の情報を受け取ることができます。

現在までに追加した動画は、次の通りです。

- ・股関節のストレッチ 補足
- ・足の指トレ 追加
- ・下腹部の締めトレーニング 改良版
- ・50肩、巻き肩、鎖骨の上がり(いかり肩)を日頃からリセットする手の振り方

- ・骨盤の下げ、股関節の内入れ、大腿骨の内回し
- ・股関節を寄せて片足の軸を作り出す外旋筋の筋トレ

ご購入は、こちらのフォームから

<https://kokkaku-seitai.net/payment/fv.php?fid=tkxZtWmc>

購入前の注意

- ・決して見ただけですぐにできるものではありません。
- ・実践しなければ、身に付きません。
- ・3日坊主で終わりそうでしたら、購入はおすすめできません。
- ・関節の固さ、筋力の個人差により、習得までの時間は異なります。
- ・痛みの強いときには、落ち着いてから行ってください。
- ・必ず、下腹部の締めを先に習得してください。特に、脊柱管狭窄症の方は、下腹部が緩んだまま、もも裏歩きを行うと症状が悪化します

時間 も お金 も 労力 も

必要とせず、正しい歩き方である

もも裏歩きウォーキングで、

自分の体をセルフケアできて、

老いない体を手に入れられる

としたら、あなたは誰にも頼らずに

一生を自分の足で歩くことが

可能になるのです。

もしも、私が現在80歳で、もも裏歩き実践し、とんでもない足腰の元気な姿を見せられるのなら、何よりの証明にもなりますが、その歳になるには、まだ36年も必要です。

私より、年上の人なら死んでいるかもしれませんし、年下であっても、もっと早く知りたかったと思うかもしれません。

もし、80歳でも元気で歩いていれば、再びテレビに出ていることでしょう。しかし、その前にがんや生活習慣病、もしくは不慮の事故により死んでいるかもしれません。

本当に、人生の最後まで歩けるようになるという証明は、とても難しいものです。しかし、少なからず、私が開業して、15年診ている中で定期的に通われて、同時進行でもも裏歩きを行い、85歳を過ぎても元気な人が何人か存在します。

それらの人が、私のもも裏歩きの生き証人であることには間違ひありません。

今回の動画は、私の本気です。

本気で関節を壊し歩けなくなる人を減らしたいと願うことからの行動でもあります。休みの日に録画できる施設を予約し、妻とともに少しずつ撮りためたものです。

何かの内科的病気で歩けなくなるならわかりますが、筋肉や関節が理由で、衰えて歩けなくなるのは、本当に勿体ないです。

この最良な歩き方を身に着けてもらい、人生を最後まで楽しく生きられる、本当の意味での健康寿命ならぬ不老長寿を目指しています。

正しいウォーキングは、血管にも骨にも、認知症にも良いとされています。正しくなければ、壊すだけなのです。何人、何十人と無駄な運動や悪い歩き方で、筋肉を固くし、関節を壊している人を見てきています。

結局、あなたの身体を守り抜くのは、医者でもなく、整体でもなく、装具でもなく、自分自身なのです。

このレターを読んでいるということは、何らかのきっかけで、歩き方について考えるチャンスを手にしています。このチャンスを逃して、のちに後悔するか、本気で姿勢や歩き方に向き合い、未来の自分の体に今から投資するかを決めるのは、今のあなたです。

・お値段は「33,000円」を無期限で

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

70%OFFの「9,900円」でご提供

本気になつたら、お申込みください。

ご購入は、こちらのフォームから

<https://kokkaku-seitai.net/payment/fv.php?fid=tkxZtWmc>