

骨盤に弾力を取り戻し、ダイナミックに体を改善！

「穴追い」講座



「誰にでも」「簡単に」でき、

受け手だけでなく、行い手の体まで整ってしまう、最も効果のある整体法！
全身の疲れを大掃除するだけではなく、体を通して潜在意識をクリーニングしましょう！
究極の手当て法である『穴追い』。

1年のうちでも、驚くほどの効果を發揮する「春」がやってきました。(もうひとつは秋)

この講座では、

- ・穴追いとは何か？
- ・穴追いの基本的な行い方と、重要なポイント
一一をご説明したうえで、
穴追いを「受ける」「行なう」の両方をご体験頂けます。

Q. 穴追いの「穴」って何？

鍼灸でいう「ツボ」の正式名称は、
経穴（けいけつ）といって、「穴」という字が入るように、
エネルギーの出入りしているポイントは、
表面は穴（くぼみ）として感じることが多いのです。
そこにじーっと指を当てることから始めるので
「穴追い」といいます。

Q. 実際にどんなふうに行なうの？

「穴」に指をあてたまま、
できるだけ頭を空っぽにして待っていると、
そこからおのずと動きが生じる
(道が開けてくるような感じ) ので、それに沿って、
指を滑らせていくだけ。
おおむね 20～30 分くらいで、
体のどこから抜けていきます。

Q. 春に穴追いを受けると、 どんな効果がありますか？

春の穴追いのベストシーズンは2月。
本格的な春に向けて、特に骨盤を中心に、
体の内側が、非常に活発に動いています。
この時期に行う穴追いは、秋とは異なり、
骨盤を元気にしていく場所から
始めていくのが特長です
(秋は、神経系統を緩める場所から行っています)。
骨盤が劇的に元気になり、丹田が満ちるため、
余分なものを排泄し、新鮮な活力が出てきます。

そのため、次のような方に特にお薦めします。

- ★骨盤の動きの悪さによる症状を抱えている方
(生理のトラブルや更年期障害、アレルギー、不定愁訴、花粉症など)
- ★体力や気力が充実します。
- ★心が自由になり、嬉しい夢を思い描きやすくなります。

Q. ほんとうに誰にでも出来ますか？

できます！(そのようにお伝えします)
体についての知識や、整体法の技術は、
ない方がいいくらいです。
「感じる」「指に任せる」ことを、
リラックスして行っている限り、
「間違いかない」(のに、効果が出る)のが穴追いの特長です。
日頃、頭が忙しいあなたにとっては、
頭を静めていく「お稽古」になります。
また、「整体法」を学ばれている方にとっては、必修科目。
何度も行なって、「任せる」感覚を身に付けておくことが、
整体法上達の、早道です！(以前の整体協会では、研修生の方は
一定期間、これだけしか行わなかったそうです)

Q. 行う方も体が整うってほんとう？

ほんとうです。
行い手は、ただ気持ちよく指を当てている
だけなのですが、
いつもはぐるぐるして思考が止まらない方も、
だんだん静まっていくのを感じることでしょう。
その時、深いリラックスとともに、体が自然と整い、
統一された感覚が生まれてきます。

「穴追いとは？」

もともとは、脳溢血を劇的に改善する手技療法の技術でした。
それを、1980年代に故岡島瑞徳師が、
2000年代には故野口裕介師が、
「どなたにでも、簡単にできる」手当て法として改良されました。

季節的に最も効果が高いのは秋(10月)と春(2月)のため、
それに合わせてわたしたちは講座を行い、
多くの方から好評を頂いています。



日時 2026年
2月10日(火)、23日(月/祝)、3月3日(火)11時～13時半



場所：東京道場 講師：永井晶

人生史上最高の、深い、芯からのリラックスを味わいたいなら、「穴追い」の右に出るものはありません。体や心を一掃し、ほどけきった後には、まるで生まれ変わったような感覚が訪れるでしょう。

どなたにも出来るケアなので、ご家庭で行いあう方法を探している方にはぴったりですよ。是非一度は(そして、何度も)ご体験下さい。

日時 2026年 2月11日(水/祝)、22日(日)12時半～15時



場所：横浜道場 講師：松岡正彦

春を迎える為の最高のアプローチ「穴追い！」春に向けて心地よく体が緩み、心も弛むので様々なものが楽になります！！！
しかも、人相まで良くなってしまうのです(^^♪

お互いの絆も深まるのでペアでの参加もオススメです！！！

究極のリラックスをお楽しみください！！！！

※2月24日(火)13時～16時くらい(藤田一照老師も参加！)

葉山、茅山荘にて「春の穴追い講座」を開催します。

お申込は、松岡正彦(masahiko19620924@gmail.com)へお願いします。

日時 2026年 2月22日(日)11時～13時半



場所：東京道場 講師：佐野裕子

一年で一番体が変わる春、それをもっと強力に後押ししてくれるのが「穴追い」です。感覚を育むお稽古として、整体(指導)を学ぶ方の土台としても最適。初めての方も、ベテランの方も、「こんなに心地よくて、こんなに整う！」新鮮な驚きを体験しにいらして下さい。

受講料

一般 4,000円 / 会員 3,000円 /
動画会員 2,500円

※再受講の場合は500円引き

講師：長谷川淨潤



2月11日(水/祝)12時15分～14時15分 東京道場『整体塾』

『穴追い』は行いますが、短時間になってしまうため、穴追いを「学ばれたい」方はDVDか他日(他講師)をお薦めします！

※長谷川分については受講料etcが異なりますので
会報の講座案内をご確認の上、別途お申込み下さい。

事前のご予約をお願いします(お支払いは当日でも構いません)

お申込み方法

お電話(045-261-3300)または
ファックス(045-261-3304)でお申し込みください
※一般可・事前予約・当日入金可

「穴追い講座」申込書

このままFAX(045-261-3304)でご送信いただけます(24時間受付)

お名前

お電話番号

ご住所

■参加日をご記入下さい → ()

一般 会員 動画会員 再受講