

アスリートへの 疼痛・コンディショニング対策 ～中医鍼灸で差別化～

2026.8.16(日)

黄金井鍼灸院

米谷友佑

米谷 友佑（こめたに ゆうすけ）

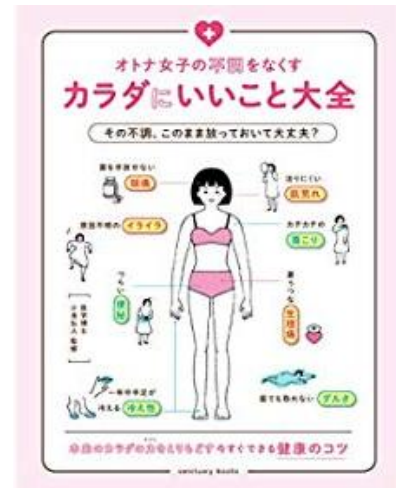
- ・黄金井鍼灸院 院長 & 鍼灸師&漢方養生アドバイザー®
- ・日本中医鍼灸研究会 理事

○ 経歴

京都医健専門学校鍼灸科卒業後、元WHO上海国際鍼灸センター講師の呉澤森先生に師事。
統合医療医プロデュースの鍼灸接骨院にて院長を務めた後、東京武蔵小金井に黄金井鍼灸院を開業。

○ 実績

- ・統合医療学会 発表 & 中医臨床投稿 掲載
- ・15万部以上販売されている小冊子「オトナ女子のカラダにいいこと大全」ツボ監修
- ・競泳北京オリンピック代表選考会、国民体育大会、日本学生選手権出場
- ・日本短水路選手権50mバタフライB決勝進出
- ・大学駅伝5冠選手、ソフトボールインターハイ優勝投手のメンテナンス
- ・駒澤大学高等学校体操競技部トレーナー
- ・競泳実業団日本一チームヘトレーナーとして帯同





0.00

100th 100th 郡山市市制100周年記念

in FUKUSHIMA

第7回 日本社会人選手権水泳競技大会
11月2日(土)・3日(日)

会場：郡山しんきん開成山プール
主催：(公財)日本水泳連盟
共賞：(一社)福島県水泳連盟

今年のインターハイ



今回のテーマにした理由

- スポーツの現場で見た現実
 - みんな同じようなことをしている
 - スポーツ、筋、骨格の勉強している人がほとんど
- 寝違いを治せない・・・
- あれ・・・ツボを使えるだけで勝手に差別化されてない・・・？
- アスリートを特別視しない治療家としての感覚を知ってほしい

アスリートとは？

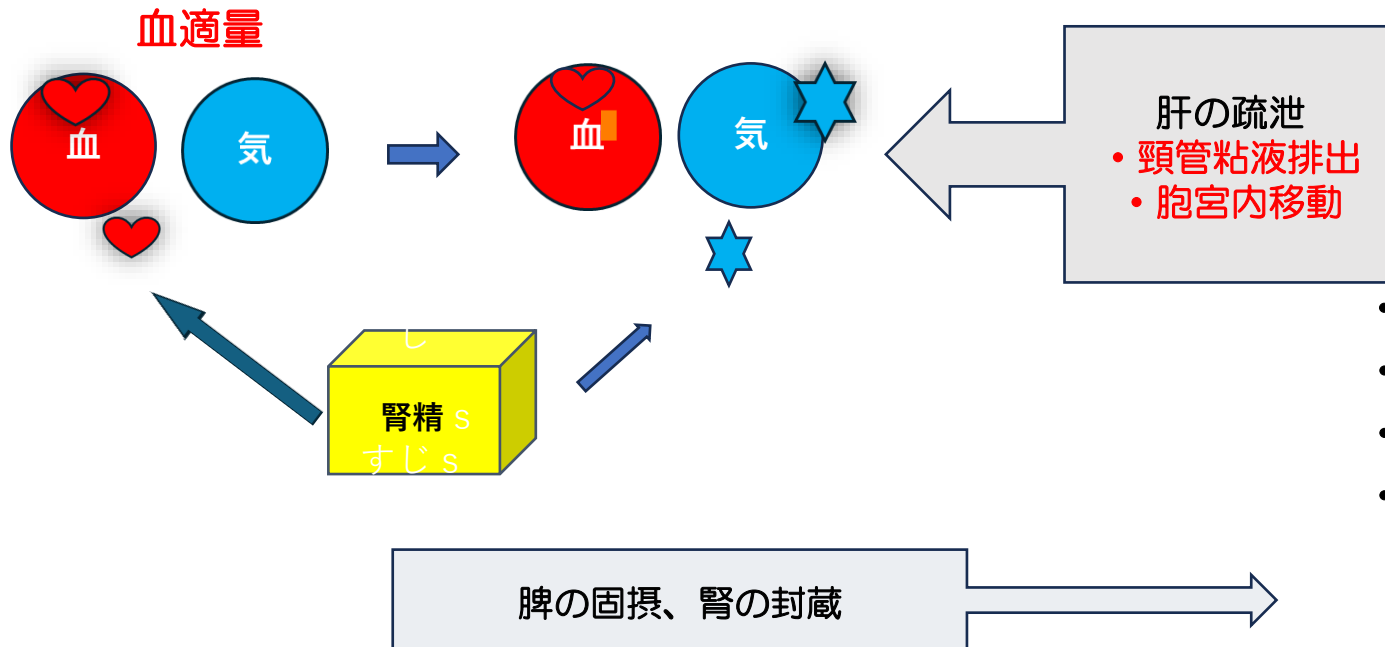
- 一般人より気血の配分が筋、骨格系の運動に多い人
- 一般人より気血の消耗が激しく、内臓が消耗している人
- 生物個体として強いわけではない（特別ではない）
 - 女子マラソン選手の生理不順
 - 某女子競泳選手の白血病発症

生理が起こる機序

・胞宮内気血等価の法則から気超過まで。

∴正常なら卵胞期：血（肝血＋腎精）と同量の気（脾由来）→

腎精が血から気へ→気の超過→肝の疏泄を呼び込む→これが排卵及び頸管粘液排出を促す→そして体温上昇に（図は胞宮内）



- ・ 気の超過レベルが高いほど適切な疏泄を呼び込む
- ・ 疏泄は胞宮内の気および胞宮本体の気の前動力
- ・ 疏泄と固摂の絶妙なバランス
- ・ 胞宮内と胞宮本体は分けて考える。胞宮本体の個性は腎が決定する

某女子競泳選手白血病発症までの軌跡

- 2015年

4月日本選手権出場（東京）

8月世界選手権出場（ロシア・カザン）

世界ジュニア選手権（シンガポール）→世界選手権から連戦

10月～11月W杯出場（東京、ドーハ、ドバイなど）

- 2016年

4月日本選手権（東京）→4種目で五輪派遣標準突破

5月～6月合宿（日本）

7月合宿（ブラジル）

8月リオ五輪→日本人選手最多7種目出場

2016年12月～2017年1月高地合宿（メキシコ）→標高約2,300m

- 2017年

4月日本選手権出場（東京）→5冠達成

7月世界選手権出場（ブタペスト）

8月世界ジュニア選手権（インディアナポリス）→世界選手権から連戦

11月～12月高地合宿（スペイン）→約1か月間

12月23日スペインから帰国→日本に1日半滞在→25日グアム合宿へ

- 2018年

4月日本選手権出場（東京）→4冠すべて日本記録達成

8月パンパシフィック選手権出場（東京）

8月アジア大会（インドネシア）→8種目出場、6冠達成

9月国体出場（福井）

10月高地合宿（メキシコ）→標高約2,300m

11月ワールドカップ他（東京）

12月高地合宿（アメリカ）→標高約2,100m

2019年

1月13日体調に違和感

1月18日～2月7日合宿（オーストラリア）→体調不良悪化

2月12日急性リンパ性白血病と診断

「気」は有限！！

気は血の帥！！

アスリートの相談内容

- 故障（けが）
- 内臓の不具合
- メンテナンス
- メンタル、睡眠の質

アスリートへの治療は？

- メンテナンスは主訴や生活習慣を鑑みながら行う！
- 故障の場合、絡穴を中心に局所を攻める！
→ 子午流注、同名経絡など、とにかく繋がりを感じられるものを！
- タイミングにより治療の仕方を変える！
(試合が近いかトレーニング期かなど)

普段のメンテナンスは？

- アスリートも運動が人と比べてできるだけの人
- 内臓のケアも大切→食べる教育の脱却、冷飲食への危機管理
- 気血を消費しているのに満腹になるまで食べるのはどうか？
- 局所の刺激は選手の好みに応じて行う

脾胃の生理機能

- 脾の生理機能

- ①運化
- ②昇清
- ③統血

- 胃の生理機能

- ①腐熟
- ②通降

※これらを行うにも「気血」を消費する！！

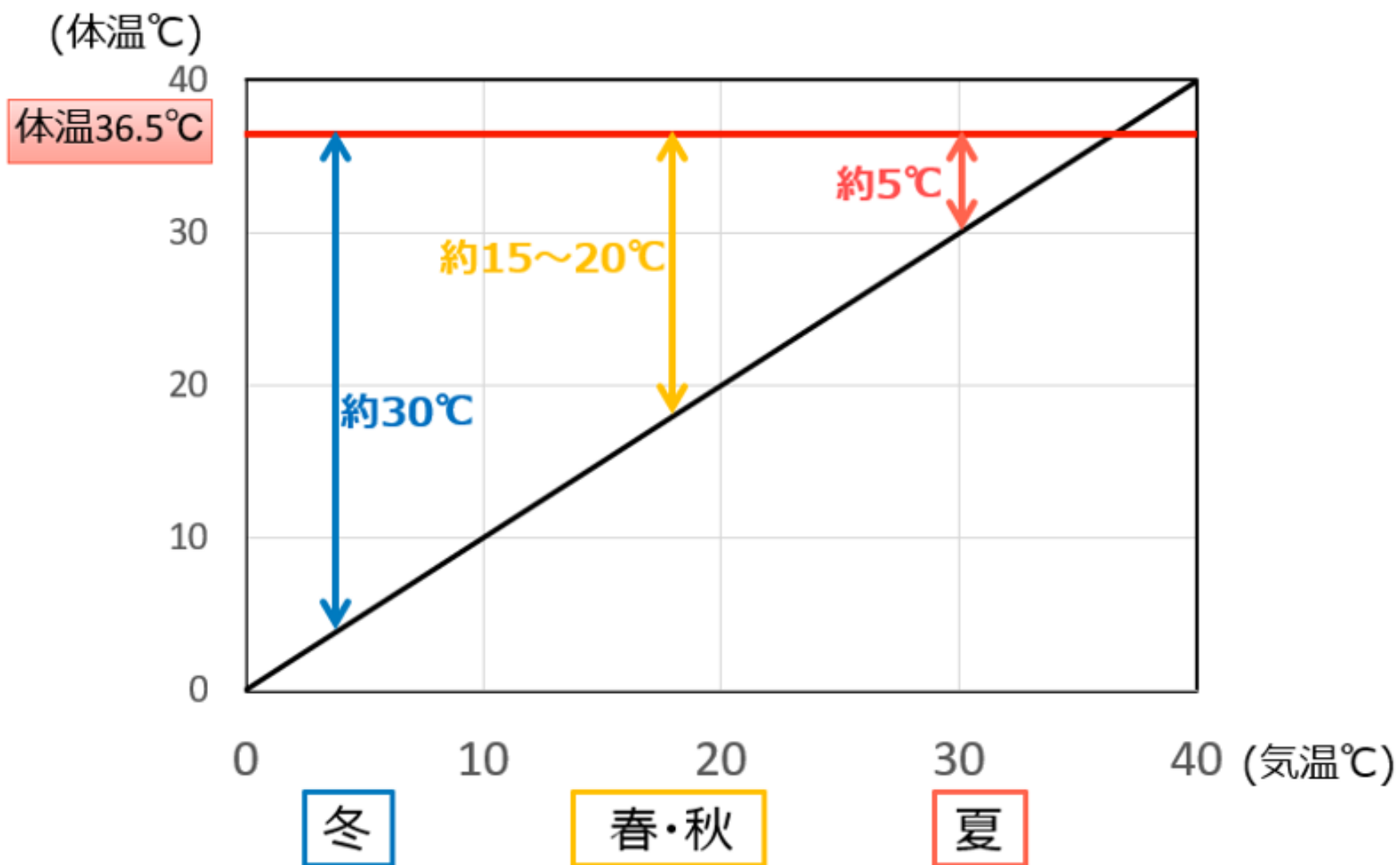
1日3食摂った場合、消化吸収にかかるエネルギーを走行距離に置き換えると？

①10km

②ハーフマラソン

③フルマラソン

気温と体温とカロリーの関係



冷えの危険性と体温

理想の体内温度 約 38°C

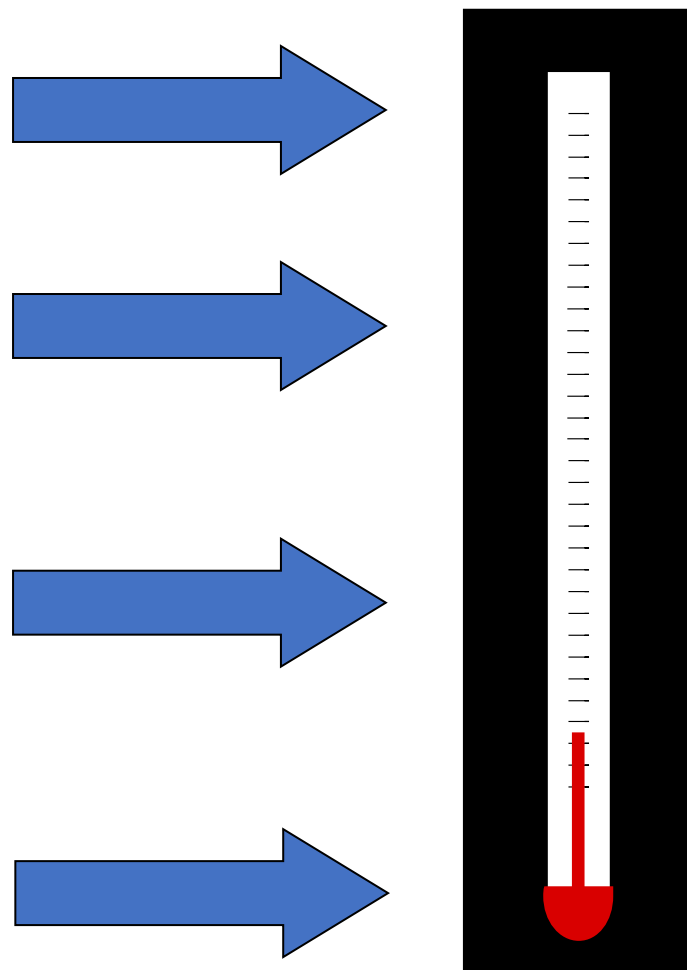
理想の腋下温度 約 36.5°C

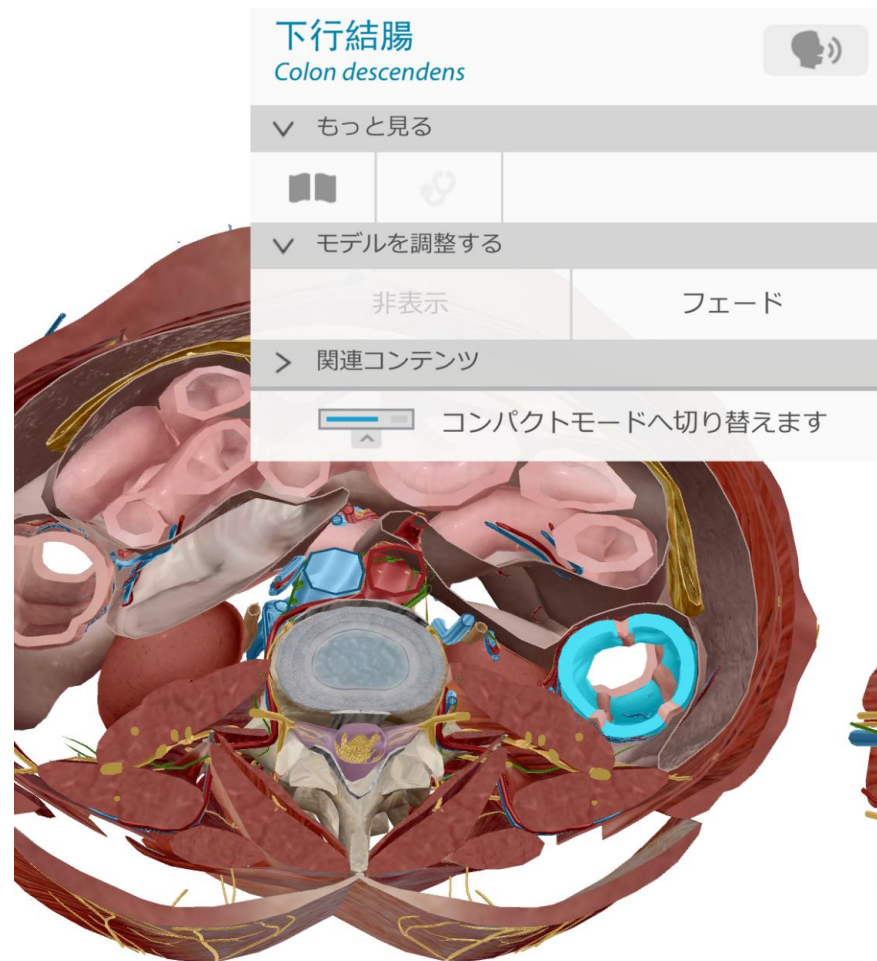
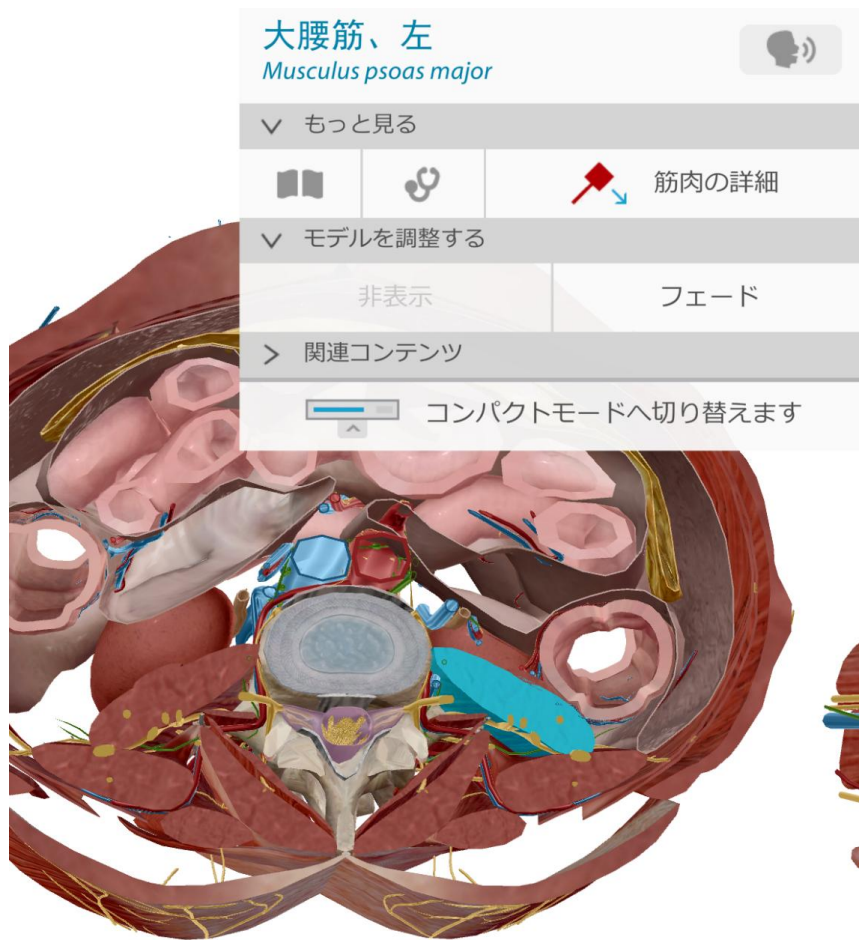
歩行不能・頻呼吸・意識障害

$32^{\circ}\text{C}\sim 34^{\circ}\text{C}$

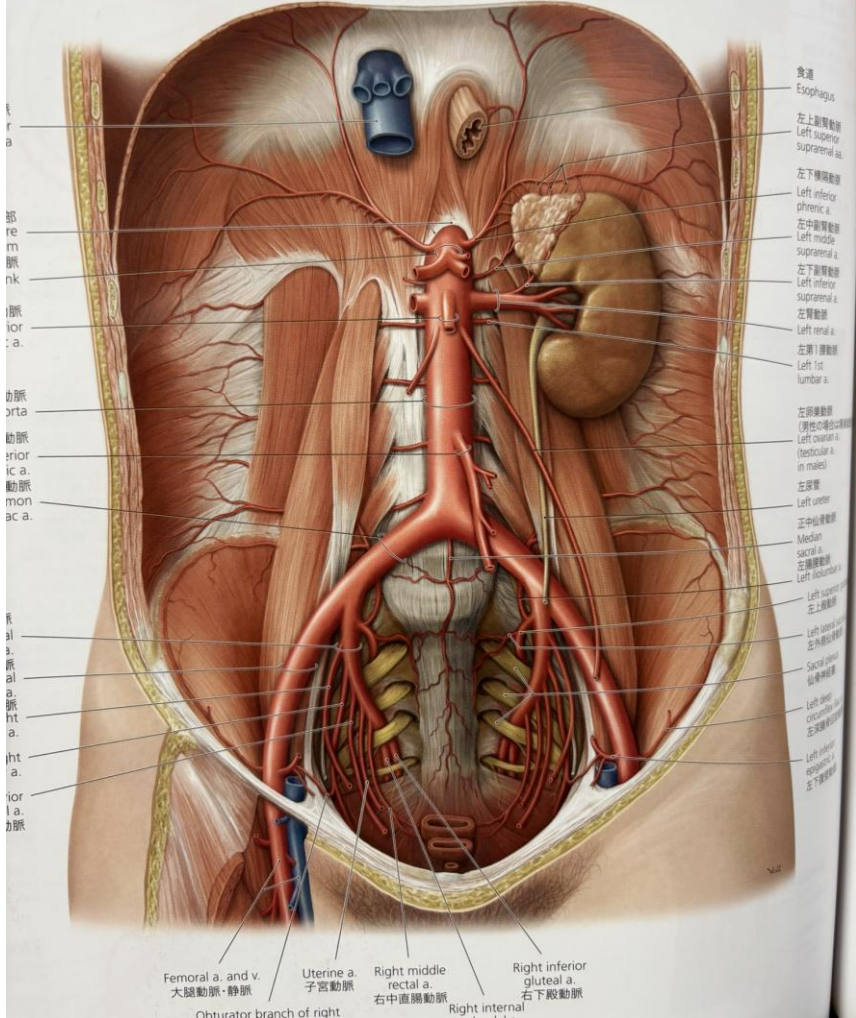
冷房の設定温度 約 25°C

野菜室 5°C 、冷蔵室 3°C





前方から見たところ、腹部内臓と腹膜は取り除いてある。脈(p.68 参照)の遠位方向への延長である。腹大動脈は第腰部に入り、第4腰椎の高さで2分岐して総腸骨動脈と



アスリートの声（他との違い）

- 内臓を含めて身体を診てくれる。
- 筋、骨格のみならず幅広く対処できる。
- 他のトレーナーとは違うことをしてくれる。

症例①



症例①



症例①



症例①

膝の奥がジンジン痛むが
局所を触られたくない…

どうしましょう？

直後に痛みが取れていま
した！！

ホッと一息。



落枕（寝違え）の 弁証論治



金子

朝彦



症例① インターハイ4位！！



症例②



症例③



実技！

- 鍼の操作練習
- 導気法
- 陰経刺法
- 絡穴応用で変化を体感
- 局所の攻め方→等間隔の法則
- 同じ局所でも触れる角度、方向により効き方が変わる
- 特に社会人アスリートはT4、7－9付近を攻める！

絡穴の使い方

- 正経の表裏関係
- 子午流注の表裏関係
- 同名経
- 経絡を通す
- 健側か患側か



導気法

- 鍼を一定の深さまで刺入し、得氣を得たうえでゆっくり捻転しながら提挿する。
- 病状により9回あるいは6回繰り返すこともある。

※経穴の臨床実践：40穴の徹底活用術（東洋学術出版社）より

陰経刺法

- 補陰の有効手段
- 滋陰、養陰の治効
- 足三陰経の太谿、復溜、太衝、三陰交などを両足刺入し、得氣を得たうえで同名穴に対し両手で同時に小幅かつ速い速度（1分間に260回以上）で捻鍼操作を3分間加える。

※経穴の臨床実践：40穴の徹底活用術（東洋学術出版社）より

<アーカイブ> 四診（診察）

脈診



腹診



触診



問診



会員のアーカイブ視聴期間は
来年6月30日まで



<アーカイブ> 臓腑弁証



<アーカイブ> 刺鍼手技



<アーカイブ> 疾患別（疼痛 他）

老中医 直伝セミナー

針灸三通法
首肩治療

賀 偉



落枕（寝違い）の
弁証論治

金子 朝彦



新 鍼 真...shin・中医学

2025
特別講座 群馬大会

第1講座
天気痛と中医学

大石知絵子



<アーカイブ> 養生・漢方

ツボ監修
カラダにいいこと大全

臨床で使える
養生の話

米谷 友佑



薬局／薬店の漢方相談の実際
～鍼灸師が漢方相談を
始める方法～

生出 拓郎



今日から使える漢方

伊賀 文彦



新鍼真

...shin・中医学

特別講座 群馬大会 第2回

2026年9月6日（日）

13:00～18:00

会場

育英メディカル専門学校

〒371-0844群馬県前橋市古市町1-35-6

第1講座 中医鍼灸、中級への道（金子 朝彦）

第2講座 弁証論治ライブセッション（伊賀 文彦）

第3講座 古中医伝承脈法鍼灸（傅 嵩青）

受講料 ※アーカイブ配信含む

会場参加（定員70名） 会員4,000円／非会員7,000円

ライブ配信 会員／非会員4,000円



詳細・申込み



入会案内



一般社団法人 日本中医鍼灸研究会

〒164-0001 東京都中野区中野 3-34-4 3階

目指せ、最強の中医鍼灸師！

10/12 (月・祝) 10:30~12:30

直伝勉強会

古中医伝承

脈法鍼灸

傅フウ
嵩青ソンチン

全3回



第2回 8月16日（日）10:30～12:30
ー中医鍼灸で差別化ー
アスリートへの疼痛
・コンディショニング対策
（東京・米谷友佑）

第3回 12月20日（日）11:30～13:30
広げよう『陰部神経痛』のネットワーク（東京・金子朝彦）

第4回 2027年2月7日（日）13:30～15:30
膝痛の機能解剖と経筋（東京・大石知絵子）

第5回 未定（大阪・足立繁久） ※2027年3月～5月



次回11/8（日）20時より開催

会員は無料！

Zoom
臨床
やさしいゼミ





ログイン

パスワードを入力してください。

ログイン

すべて

中医学の構造

弁証論治

陰陽学説

五行学説

臓腑の生理

気・血・津液・精の生理

経絡の生理

病因

診察方法

独特な診察[舌診]

八綱弁証

気血津液弁証

臓腑弁証

弁証の運用方法

六経弁証

衛気営血弁証

薬物の効能

常用薬物一覧表

方剤

すべて

問題 2 / 全 10 問

経絡の生理

足の3つの陽経は頭面から足先にながれる。



正解！

解説を見る

次の問題へ

一般社団法人 **日本中医鍼灸研究会**

2026 年度 新企画盛りだくさん



会員の種類と特典 ○=あり、×=なし

特典	正会員	正会員 プレミアム	学生会員	教職員会員	非会員
アーカイブ 無料視聴	昨年度まで から3本	制限なし 見放題	「問診のすすめ」 「今日から使える漢方」		×
会員向け 無料動画	○	○	○	○	×
定期講座 (各回)	3,000 円	無料	3,000 円	3,000 円	5,000 円
Zoom 臨床 やさしい ゼミ	無料	無料	無料	無料	1,000 円
〇×で学ぶ わかる 中医学入門	無料	無料	無料	無料	×
直伝勉強会 (各回)	5,000 円	5,000 円	5,000 円	5,000 円	7,000 円
直伝 見学研修	○ 無料	○ 無料	×	×	×
専売品 販売権	○	○	×	×	×



2024

狙った病は逃さない!!
コメコ39!!



黄金牛鍼灸院



土から離れては生きられないのよ！



2025

Instagram HP



黄金井氷鍼灸院

Koganei shinkyu-in