

足育で一番大事な正しい靴の履き方 ドイツでは2歳までに学びます

足育ポイント 正しい靴の履き方…2歳までに1人でできるように教育しましょう！



正しい靴の履き方をすると 足が安定して歩き方が良くなる。
つまづきにくくなる。姿勢が良くなる。疲れにくくなる。



足育ポイント ひもを締められなくても簡単にできてしまう足育先生オリジナル結び



靴選びに必要な10コの機能

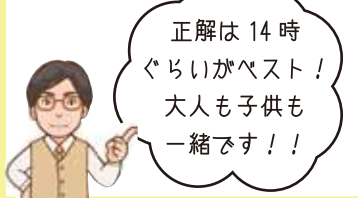
すべて満たしている靴がコチラ



足(土台)をしっかり支える事で正しい歩行ができます。正しい筋肉を発達させることで成長発達がスムーズになります。

靴選びは何時が最適？

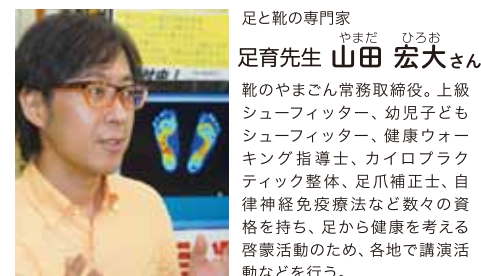
実は足の大きさは朝・昼・晩と違います。夕方浮腫む人が多いはず。朝は靴がゆるく感じる人も多いですね！



足育先生のススメ

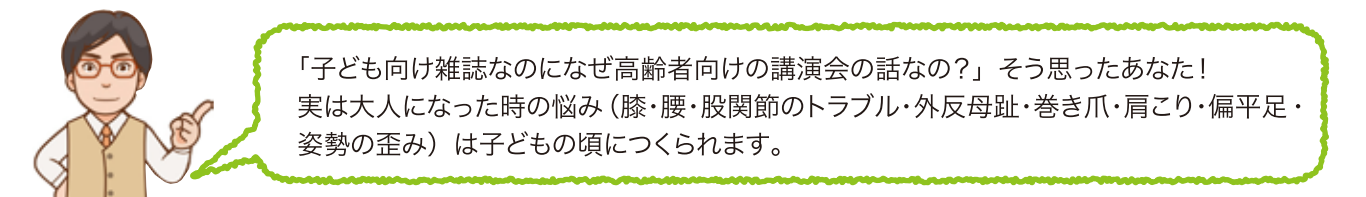
お父さん、お母さん、子どもの足をしっかり見てあげたことがありますか？

好評連載
第21回



食育という言葉は広く定着してきましたが「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか？
足は全身を支える土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足育とは、足、足の指・爪、さらに靴の選び方・履き方を含め正しい知識を得て、理想的な足を育てることをいいます。人生80年の中で一番大切な時期が3～7歳です。この時期に足育できた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

高齢者向け講演会 30名の方に足育先生が話をしてきました。新潟市西区にて「100歳まで歩ける足づくり」のお話



「一生の足は6歳までで決まるからです。」

6歳までの足育は0歳から始まっています。足は体の土台です。土台をしっかりつくれば将来歪みにくい体がつくれると言えます。

最高の足をつくること

足育ポイント



一生の足をつくる為にやる事

- ①毎日年齢×1kmを目標に歩くこと
- ②正しい靴の履き方をすること
- ③定期的に靴をチェックし靴交換すること(足指が靴に当たることは絶対にNGです)
- ④靴選びは足に合っている靴を選ぶこと(靴に必要な10コの機能を満たすこと)
- ⑤足爪は正しく切ること(深爪NG)
- ⑥毎日子どもの足を揉むこと(足揉みしながら足の変形がないかチェックすること)

※これらの説明は過去のページをHPから見る事ができます。

靴のやまごん
足育イベント

INFORMATION

新潟西区にて“足育講座開催”

お父さん・お母さんに子どもの足と靴の知識を覚えてほしい。
子どもの足を守ってほしい想いから開催します。
◎5月20日(土) 6月17日(土)
10:00～11:30
参加費:1,000円(2回目は500円)
店長が主催します。(足育先生は参加しません)
※毎月1回開催します。
詳しくは、025-378-8284まで。
※毎回満席の人気企画。お早めの予約をお待ちしております。

足育先生無料講演会「子どもの足の一生は6歳までに決まる」

◎2017年9月17日(日)
10:00～11:30(予約制) 限定100名様
会場:新潟ユニゾンプラザ 大会議室
参加費無料
※足育先生講演会はやまごん主催で初開催。今まで行きたくても幼稚園・小学校の外部の方で行けなかった方も今回は無料で運動機能と学力を上げる足育のお話が聞けますよ。お友達も誘いの上、新潟西店までお電話ください。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援 etc...

足育先生無料講演会を募集中！
～年間50回程足育講演を実施～

今まで1万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。足と靴の知識をつけ、未来の子供の足(土台)を正す事で、運動能力と姿勢を良くしましょう！

※講演料は交通費のみのボランティアで行います。お気軽にお電話かHPからお問い合わせください。

足育先生®・上級シューフィッターのいる店
(あしいく) (せいぞく)
足育・整足の健康靴専門店 靴のやまごん
ホームページで過去の足育連載ページ見れます。
http://www.yamagon.jp/

新潟西店

新潟市西区小針 3-26-19
☎ 025-378-8284
🕒 10時～18時 休 日曜不定休

胎内国道店

胎内市中条字小荒川3093-1
☎ 0254-44-7733
🕒 10時～19時

村上イオン・プラザ店

村上市大字仲間町200
☎ 0254-50-1106
🕒 10時～20時

facebook
足育先生が足と体について情報配信中！
Facebookにて配信。ネットから足育先生で検索“いいね”ボタンを押してね。必ず勉強になりますよ。

LINE@
店情報満載！登録してね。
新潟西店 イベント お得情報など ID:@xee2006i
胎内国道店・村上イオン・プラザ店 イベント お得情報など ID:@cue9288i

靴のやまごんの足育先生は オールアルビレックスと子どもの足の成長を支える活動をしています。