

足育先生がおすすめする足育サンダル特集！！

足育サンダルの条件 3 ケ条

- ①靴の命と言われる踵が硬い
- ②マジックで締められる
- ③正しい靴の履き方ができる

足に良いサンダルは
毎年早目に品切れに
なりやすいんです。
早目のサンダル選びを
おすすめします！

理想の サンダル

バックバンド
サンダル



まあまあな サンダル

鼻緒サンダル

鼻緒で足は止まるが
まだ動いてしまう



足弱になる NGサンダル①

すり足と横ゆれ歩行と
足指の変形しやすい靴



足弱になる NGサンダル②

ヒールサンダル

子どもの足は軟骨ですから
足が変形してしまいます。



足育長靴は？…実は長靴は足の成長に良くありません。少しの工夫が足育となります。

足育先生おすすめ足育長靴法

ステップ
1

フード付き
長靴を選ぶ

フードは必ず
締めること！ **OK**

フード無しは
足が不安定に

NG

ステップ
2

靴の中で足が動かないように
土踏まず入りの中敷きを入れよう



おすすめ中敷きです

完成

フードを締めて中敷きを入れたら
足は前すべりにくい状態です。
足育長靴の完成です。

子どもは晴れの日でも長靴
を履きたがりますが、長靴は
成長発達の妨けになります
のでおすすめしません。
晴れの日にはスニーカーで足
づくりをしましょう！

靴のやまごん
足育イベント

INFORMATION

子どもの足の相談会と靴販売会のお知らせ！

長岡 7月11日（火）
いこって足育主催 予約制
詳しくは担当複園まで
TEL 080-5587-3792

柏崎 8月29日（火）
リラクゼーションゆらら主催 予約制
詳しくは担当岩坂まで
TEL 0120-184-519

足育先生無料講演会 「子どもの足は6歳までに決まる」

◎2017年9月17日（日）
10:00～11:30（予約制）
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...

大好評 あしいく 足育講演会を募集中！
～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）（せいそく）
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
TEL 025-378-8284
営業 10時～18時 日曜日不定休

胎内国道店
胎内市中条字小荒川3093-1
TEL 0254-44-7733
営業 10時～19時

村上イオン・プラザ店
村上市大字仲間町200
TEL 0254-50-1106
営業 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。



足育先生の ススめ

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？

日本一受けたい！子ども向け

好評連載
第22回



足と靴の専門家
やまごん ひろお
足育先生 山田 宏太さん
靴のやまごん常務取締役。上級
シューフィッター、幼児子ども
シューフィッター、健康ウォー
キング指導士、カイロプラク
ティック整体、足爪矯正士、自
律神経免疫療法など数々の資
格を持ち、足から健康を考える
啓蒙活動のため、各地で講演活
動などを行う。

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。

上越地区で初めて足育先生が話をしてきました。

「一生の足は6歳までで決まる」のお話

今回は上越五智保育園で講演会を開催！



年間40回程毎年足育講演会を県外でも活動していましたが唯一講演会をしていない上越
地区に講演会に行ってきました。初開催だけあって足育の言葉を初めて聞く方が多く、足の
重要性に大変驚かれていました。上越の小学校からも講演依頼がきていますので、上越地
区に足育が広がり、足難民・靴難民の子どもたちが少なくなり靴の大切さ、歩くことの大切
さを伝えていきたいと思います。

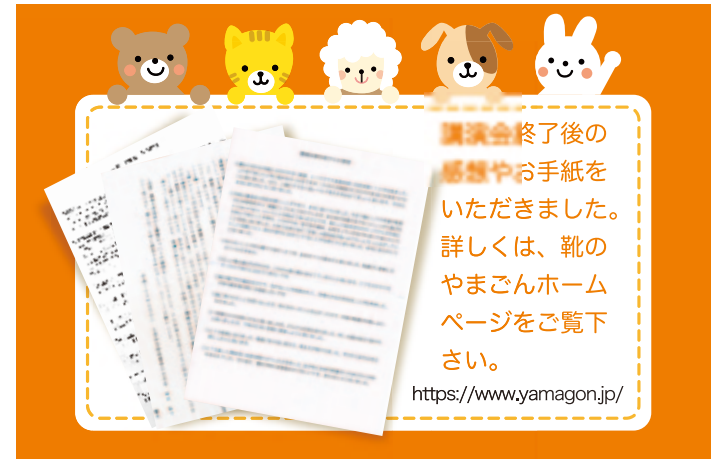
「足育先生の目標は全国に足育の重要性を伝えたい」

足育は0歳から始まります。6歳までに一生の足が作られます。6歳で未発達なら12歳までに足育で発達させます。

講演会終了後は子どもたちの 足を1人1人計測とアドバイス



足育先生は子どもの足を見ると成
長発達の異常や正常はもちろん、
性格もわかってしまいます。お父
さんお母さんの遺伝を受けないよ
うアドバイスしたり姿勢を改善する
ポイントや運動能力を向上するポ
イントを教えます！



講演会終了後の
感想やお手紙を
いただきました。
詳しくは、靴の
やまごんホーム
ページをご覧下
さい。
https://www.yamagon.jp/

ぜひ足育を広める協力をお願いします。詳しくは☎025-378-8284 まで