

# 足育先生の ススメ

好評連載 第24回

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？



## お母さん、お父さんが子どもの足育先生になろう！

女の子は13歳、男の子は14歳まで平均して足の成長があります。それまでは頑張ろう！

ドイツでは親から子へ足と靴と歩行の教育があります。

<p>トントン！</p> <p>かかとから、しっかり着地。足指先でしっかり踏む。</p> <p>2歳までは正しい靴の履き方を教えましょう！</p> <p><b>足育ポイント</b> 1人でかかとトントン。ベルトギャーができるように！</p>	<p>5mm以内になっていたら交換しよう。</p> <p>6歳までには正しい歩行を教えましょう！</p> <p><b>足育ポイント</b> 内股歩きにならないように注意して教えましょう！</p>	<p>靴は子ども達を守り、歩行を促すもの。成長期に足を変形させる靴はNG！</p> <p>健康子ども靴はがっちり足を支えます。</p> <p>毎月中じきを使って靴がきつくなってないかチェック！</p> <p><b>足育ポイント</b> 必ず立った状態で見てあげてね。</p>	<p>足の成長・発達はどうかなー。</p> <p>靴はおしゃれではなく、機能で選ぶ！</p> <p>靴購入時に足裏解析機で子どもの足チェック！</p> <p><b>足育ポイント</b> 3歳から足の健康状態を見れます。</p>
--	---	---	---

ドイツでは靴は体の成長の土台・要としてとても重要と考えています。

### よくある質問コーナー

- Q** 足育先生はお店にいない事が多いけど、見てもらうにはどうしたらいいの？
- A** 日々講演会など全国回っている足育先生は新潟西店・胎内店・村上店にて予約対応させていただきます。

お店によっては2・3週間待ちとありますが、比較的村上店はすぐ予約が取れる穴場です。各店にお問合せ下さい。

### 足育の体感話コンテスト開催

足育を取り入れたら子どもに変化があった話・感想・おもしろ話・自慢話何でもOKです。300文字以上（原稿用紙1枚分）を書いて新潟西店へ郵送またはお持ち下さい。応募が切12月24日（日）まで

応募いただいた方全員に **割引券** お得な割引券プレゼント！  
名前・住所・子どもの年齢・電話番号・メールアドレスをご記入の上ご応募ください。お待ちしております。  
※インターネット等でお名前をイニシャル(例：H・Yさん)でお話をさせていただくことをご了承ください。

### 足育手帳新しくなりました。

新情報満載！これで足育先生になろう！足育は子どもの成長・発達を促します。



講演会場や子ども靴を購入するともらえるよ。



足と靴の専門家  
やまだ ひろお  
足育先生@山田 宏大さん  
靴のやまごん代表取締役。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。

## 北条小学校・新道小学校さんの 柏崎地区小学校2校で総勢400名に 足育講演会でお話をしてきました！

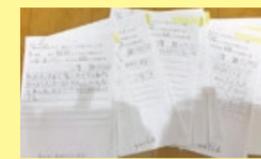


小学校でお話をさせていただくと一番興味がわくのは、足が速くなりたいと思う子どもたち。実際足育を取り入れた新潟市のお子さんは「マラソン大会で昨年15位が今年は3位でした」とか、「市の陸上大会で初めて大会新記録で1位になりました」など、うれしい報告があります。実際に講演会ではその場で足が体に影響を与える体験をしていただくので驚かれます。足と体の関係・靴が体に与える影響・運動能力と集中力と足の関係などをお話し、足育の取り組み方のお話をさせていただいています。今回は主催していただいたKさんにお話を伺いました。

### なぜ足育先生を呼ぼうと思ったのですか？

きっかけは、自分の足の変形でした。実家の手伝いで農作業をするようになり、農作業用の靴を履いて、外反母趾になり、足もみをするようになりました。なかなか良くならなかったで、やまごんのチラシを見つけて、行くことにしました。靴の選び方、履き方色々な事を知り、子どもたちや自分以外の人にも教えていきたい...と思うようになりました。色々とアドバイスを受けたことを子どもたちに実践した結果、自分の想像を越える事が色々起こりました。まず、自分の性格が変わり、子どもたちの足が速くなり、成績も安定しました。そこで自分の子どもたちの学校にも足育を広めようとして、今回、教養文化部の部長の権利を活かして（笑）部員と先生方をお願いしました。足育という言葉が皆さんが聞き慣れていなくて講演会を懸念する方が多かったのですが、参加した保護者からは、大喜びの反響をいただけてうれしかったです。パフォーマンスは、どの学年も集中して聞いていました。足の体操や、足が変わるだけで自分の身体が変わり、踏ん張りができることを、皆が驚いていました。今後は、子どもたちが自分の足に関心をもち、自分の身体の変化に気づいていけるよう、一保護者として、サポートできたらと思います。

### 子どもたちの感想をいただきました。



**一部お礼の内容を紹介**

足育体験したら足がやわらかくなりました。走るのが速くなりました。まっすぐと歩きたいです。

私の内股歩きが直りました。足が体に影響しているのにはビックリしました。

靴を履くときは色とサイズで選んでました。これからは履きやすさを自分と合った靴を選びたいです。

毎日かかとトントンしてシューと踏んで足が速くなりました。

足の切り方にも注意して切りたいです。



Kさん

### 靴のやまごん 足育イベント

#### 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。

- ◎11月18日（土） 12月16日（土）
- 10:00～11:30
- 参加費：1,000円（2回目は500円）
- 店長が主催しています。（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。

### INFORMATION

#### 子どもの足の相談会と靴販売会のお知らせ！

- ◎2017年12月7日（木）
- 会場：長岡
- いこって足育主催 予約制
- 詳しくは担当覆園まで TEL080-5587-3792

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**  
http://www.yamagon.jp/

新潟西店 胎内国道店 村上イオン・プラザ店

新潟市西区小針3-26-19 025-378-8284 10時～18時 日曜日不定休

胎内市中条字小荒川3093-1 0254-44-7733 10時～19時

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！  
“いいね”ボタンを押して下さい！  
オウンドメディア  
足育先生@の活動や目からウロコの健康情報をチェックして下さい。  
http://ashiiku.net/

**Ameba**  
週に2回、足と靴の情報を更新！

**LINE@**  
新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店  
ID:@xee2006I ID:@cue9288i

**twitter**  
足と靴のミニ情報を毎日更新。  
ID:@ashiiku\_teacher

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。