

スポーツが上手くなる足育ポイントを伝授！



足育ポイント 1 ひもの結び方で運動パフォーマンスアップ

足育ポイント 普段の靴から靴の正しい履き方、選び方を心掛けることで、足の良い感覚が身につき運動能力をより上げることができます。

足育ポイント 2

ひもは一ヶ月ごとに交換しよう

★足育先生おすすめのひも

平ひもはサポート力が上がります。丸ひもは点で支えてすぐにひもがゆるみやすいのでおすすめしません。スポーツの種類によっては1ヶ月で3cm程度伸びてしまい良く締めても靴がゆるくなりパフォーマンス低下につながります。

足育ポイント 3

半年に1回は必ずスポーツ靴は交換しよう

足の成長は女の子13歳・男の子14歳まで平均して年に約1cmずつ伸びます。

残り5mmになったら交換しよう！5mmはつま先立ちや蹴り出す時に指先から5mm伸びて靴先がぶつかってしまう為です。

足育ポイント 4

足の歪みを見つけたら中敷きで調整しよう

★足育先生おすすめ中敷

扁平足や外反母趾やO脚など足の歪みを見つけたらケガ予防や運動パフォーマンスを向上させる為に機能性中敷を入れる事をおすすめします。

足育ポイント 5

スポーツの後は足もみで筋肉疲労をとろう

★足育先生おすすめイボボール

足裏をマッサージすることによって疲れをとり、感覚受容器を最大限に生かすことで運動パフォーマンスをアップさせよう！

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。

◎3月10日(土)・4月14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。

第2回 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」

◎2018年4月22日(日) 参加費無料
10:00~11:30(予約制)
会場:新潟ユニゾンプラザ大会議室
※足育先生講演会はやまごん主催で開催しています。
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。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 足育講演会を募集中！

～年間50回程足育講演実施～
今まで1万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。足と靴の正しい知識を身につけ、子どもの足(土台)をつくる事で、運動能力と姿勢を良くし、ケガのない元気な子どもを育てましょう。
＜例＞幼稚園・保育園・子育て支援でのテーマ「6歳まで一生の足が決まる。正しい足育のしかた」
※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。



日本一受けたい！子ども向け

足育先生®のススメ

好評連載
第26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？

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。

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。

今回はスポーツと足の痛みのお話。

足育先生の所に足の相談に多く来る相談の1つに、スポーツをしてひざが痛い、足の骨周りが痛い、踵が痛い、足の裏が痛いなど沢山の悩み相談が来られます。中には1年～2年痛みが続いている子どもさんも来られます。いわゆる成長痛などです。そのほとんどの子どもが、足の歪みや靴が大きすぎるなど靴の不適合なことが多く見られます。

「どうせ大きくなるから」や「子どもが丁度良い」と言ったからは

相談に来る子ども達の多くは購入時2cmも大きい靴を履いてスポーツしてケガをしているケースです。小さすぎる事も多々あります。大人でも2cm大きい靴では走れませんよね？

NG

常に足が成長する子ども達。常に大きい靴を履いてきた子どもは大きい靴が丁度よいと勘違いしているケースが多いです。足の正しい感覚は正しい靴選びをしてきた子どもだけがわかります。必ず下記の選び方で靴チェックをして、親が選びましょう！

靴のサイズ不適合

- ・靴が大きい
- ・靴が小さい
- ・靴の幅が窮屈
- ・靴の幅がブカブカ

疲労骨折・成長痛・足の変形の原因になることもあり、運動パフォーマンスの低下になります。

正しい靴のサイズを選ぶ事でケガの予防と運動機能を向上させます。

簡易な靴のサイズの選び方 ※スポーツの種類によっては異なる場合があります。



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

新潟西店
〒951-8511 新潟市西区小針 3-26-19
TEL 025-378-8284
営業 10時～18時 休 不定休

胎内国道店
〒952-8511 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
〒952-8511 村上大字仲間町200
TEL 0254-50-1106
営業 10時～20時

足育先生による足カウンセリング予約を電話にて各店舗受付中です！

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。

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！
http://ashiiku.net/

LINE@
新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店
ID: @xee20061 ID: @cue9288i

twitter
足と靴のミニ情報を毎日更新。
ID: @ashiiku_teacher

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！