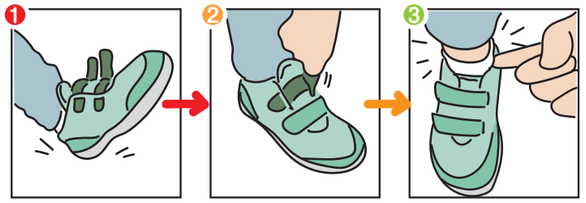
2 正しい靴の履き方で靴の中の足を固定して足指をけり出しやすくします。

正しい靴の履き方



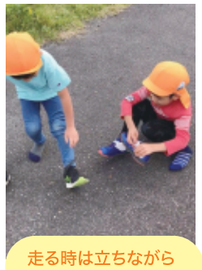
❶ 足を入れたら「トントン」と2〜3回かかとをつき、靴のかかと部とぴったり合わせる。

❷ 次に前かがみになった状態で重心をのせながらマジックベルトをしっかり締めます。

❸ 足と靴の間に隙間がなくぴったり。

注意

子どもの足は常に成長しています。3歳以上の子どもは半年に1回きちんと交換しないと足指が靴にあたり変形する原因に。足指のけり出しが弱くなることから、足も遅くなってしまいます。



走る時は立ちながらマジックを良くしめるのが足育ポイントです。

3 足育体操で足指力アップ！けり出す力アップ!!

足育体操をしてみよう♪

❶ 右の手指を左の足指の間に入れて軽く握ります。

❷ ゆっくり足指を甲側に外らせる。90度まで曲げるのがポイント。

❸ 手を離さずゆっくり手を戻し反対方向の足裏側に反らせる。

足育ポイント

最後に足指と足首を回すのがポイントだよ！
左右各20回ずつしてから走ってみよう！
ける力がアップしているのがわかります。

注意

園で足の遅い子は『ハイハイ時期が短い』『合わない靴を履く事が多かった』など足の使い方がわからないだけ。だから足育体操をすると足の使い方に良い変化があり、足の遅い子も早くなります。自信もつきますから、毎日5分以上は足育体操をしましょう！

靴のやまごん 足育イベント

INFORMATION

新潟西店にて“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。

◎1月26日（土）・2月16日（土）10:00〜11:30
参加費1,500円（2回目は500円）
※初参加の方のみ2,000円相当のCSソックス差し上げます。
店長が主催してます。（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。

長岡・小千谷 出張カウンセリングと靴販売会

足カウンセリング代 1000円（税込）

◎長岡：3月1日（金）
長岡担当者 / 榎園 080-5587-3792
場所 / 長岡駅前通り近く

◎小千谷：3月2日（土）
小千谷担当者 / 澤田 080-2011-5375
場所 / 小千谷市内

★場所は担当者よりお伝えします。
※毎回キャンセル待ちとなります。早めの予約をお勧めします。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援 etc…
大好評 足育講演会主催者を募集中！
〜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歳までに一生の足の基礎が決まる。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。

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
住 新潟市西区小針3-26-19
℡ 025-378-8284
営 10時〜18時 休 不定休

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

村上イオン・プラザ店
住 村上市大字仲間町200
℡ 0254-50-1106
営 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 ID:@xee2006l
胎内国道店・村上イオン・プラザ店 ID:@cue9288i

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

Instagram
足育先生Ⓡが毎日リアル配信！
fileid://287504989

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スポーツクラブと子どもの足の成長を支える活動をしています。

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31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ありますか？

足と靴の専門家
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、カイロプラクティック整体、足爪補正士、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。

足育を取り入れている敬愛こども園さんのマラソン大会で、足育した時としない時でタイムの変化を比べてみました。

＼29名中22名が足が速くなりました!!／

敬愛こども園さんで10月15日に足育をしないで1.6キロの距離のタイムを測り、翌日10月16日に足育を取り入れてタイムを測りました。特に真剣に足育をがんばった子どものタイムはとても良く伸び上位になりました。足育がスポーツする子どもに良い影響があると言えますね!!

マラソン大会で取り入れた足育

10月15日　10月16日

氏名	9/30 タイム	順位	10/15 タイム	順位	10/16 タイム	順位
	8.58		8.28		8.03	1
	9.04		8.37		8.34	2
	9.06		8.48		8.54	5
	9.28		8.54		8.58	6
	9.37		8.50		8.50	4
	9.42		8.30		8.12	7
	10.08		10.11		8.41	8
	10.09		8.10		8.45	3
	10.14		11.06		10.14	13
	10.35		10.29		10	10
	10.37		10.35		10.13	12
	10.39		10.39		10.37	18
	10.48		10.31		11.12	21
	13.08		10.58		8.58	9
	10.48		11.48		10.86	19
	11.02		11.12		10.43	17
	11.18		10.18		-	-
	11.24		12.29		11.22	23
	11.32		12.37		10.08	11
	11.34		11.59		10.23	14
	11.36		11.15		10.53	16
	11.44		12.39		11.55	25
	11.47		11.14		11.08	20
	12.25		12.11		11.21	22
	12.40		13.00		11.5	24
	12.44		11.50		10.36	15
	13.07		12.25		12.16	26
	13.24		-		14.4	29
	14.01		13.49		14.39	28
	14.07		-		13.11	27

※黄色がタイムが一番良かった印です

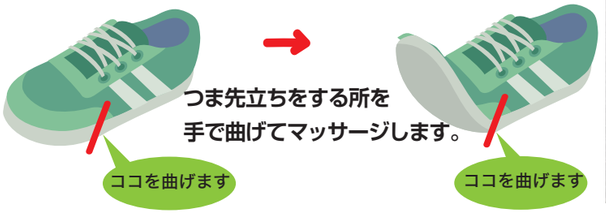
1 靴のマッサージ

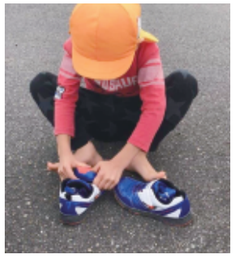
つま先立ちをする靴の部分を曲げてマッサージします。けり出しがスムーズになり、足指が地面をしっかりとけれるようになり、足も軽くなります。

足育ポイント

防水機能付きのスニーカーは防水フィルムが切れ水がしみこまないように靴底を固くします。けり出しが弱くなるので足育には向きません。防水スニーカーに靴のマッサージをすると防水フィルムが切れる原因となりますので気を付けましょう。

靴のマッサージをしてみよう！





子どもたちががんばってマッサージしています