

日本一の選手と伸び悩む選手の足(体の土台)の違い

足を比べてどこが違うかわかりますか？



日本一の選手の足

【評価】

- ①靴は適合しています。
- ②結合組織が強く安定感バツグン。
- ③足指の握力が強くふんばりがききます。普段から靴がフィットして足指でけり出しています。
- ④立派な3点アーチです。毎日学校までよく歩いていた。

【総合評価】

全ての足の指がまっすぐでどっしりとした変形の無い立派な足。最高の足でした。



伸び悩んでいる選手の足

【評価】

- ①靴は適合していません。靴が小さい。
- ②足がやわらかく不安定。
- ③足指の握力が弱く、普段からすり足歩きで指を使って歩いていません。
- ④学校まで5分と普段から歩いていません。土踏まずが少なく3点アーチが崩れています。

【総合評価】

足指が屈んでしまい、地面に力が入りづらくなっています。これから土踏まずと一緒に形成する努力をしましょう。

分析結果

今までの靴選びの履歴（靴を履いた歴史と書きます。）が足の形を作ります。日本一の選手は靴選びと交換時期が上手でした。伸び悩んでいる選手は靴が合っていない、交換も靴より足が大きくなっているのに交換していないことや幅が合っていないこと、また足に良くない靴を履いていました。



普段合わない靴を履くと足指が曲がりふんばりがきかない為にターンが苦手となります。

曲がってしまった指は足指の体操を毎日10分してもらい、土踏まずが少ない選手は毎日20分以上歩いてもらうアドバイスをしました。足を改善したらとんでもない選手になりそうな原石が沢山いました！今後の活躍が楽しみです。

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。

◎3月9日(土)・4月13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ソックス差上げます。

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。

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
こども園・スポーツクラブ 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
〒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

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



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32回



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。

長岡市のバトンダンス Y's バトンスタジオの選手(6～17歳)に世界で戦う足づくり講座してきました。

16名の選手を1人1人足育先生が分析しました!!



全体的に上手な選手程、足の評価は良かったです。しかし、中には靴の不適合の影響で足指が歪み本来のパフォーマンスを出せていない選手も多々いました。やはり足の形が良い選手は上手く、足の変形がある選手はパフォーマンスが低下していました。皆さん足育を取り入れた今後が楽しみです。

評価方法

1 足の長さ幅の計測

今履いている靴が足に良いかチェックします。

2 足の可動域と結合組織チェック

足が正常な動きをしているか。筋肉・腱・靭帯が強いかわかります。

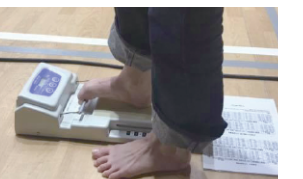
3 足指の握力を計測

普段の靴が適合していれば握力が強く出ます。

4 フットプリントで足型チェック

足を細かく分析して、強化する所や弱点を分析。

→ 総合して1人1人評価します。



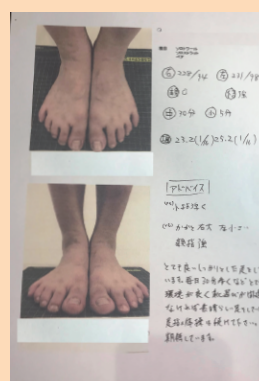
▲足指の握力を測ります。



▲フットプリントをとります。



▲フットプリント結果。



Aさんの評価とアドバイス。
1人1人足育先生がアドバイスしました。

バトンダンス日本一の選手は完璧な足をしていました。
久々に見た立派な足！
驚きました！

スポーツを上達させたい団体様向けに足育分析をおこなっています。講演会へのお問い合わせをどうぞ！