

足育を知ると知らないのでは 子どもの成長が違います。

正しい靴の履き方をマスターして正しい歩き方・走り方をマスターしよう！



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

2 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。

3 足と靴の間に隙間がなくピッタリ。

4 正しい靴の履き方をマスターして正しい歩き方・走り方をマスターしよう！

事では足指に力が入るようになり、ふんばりができず、土ふまずがでこぼこになります。

足育先生は足を見れば、速いか遅いかケガしやすいかもわかります。

毎回履く靴も正しい靴選び・正しい靴の履き方・正しい交換時期・足づくりができる靴の選択が大事なのです。



足が速くなるポイント

足首が固定しやすく足がグラツかない為に自然なけり出しができます。上まで締めていない子が多かったです。ケガ予防にもなります。ひもは一番上まで締めましょう。



足育先生の ススメ

日本一受けたい！子ども向け

好評連載
第33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。

福島潟菜の花・SAKURAマラソン&ウォークのイベントで 足型計測を50名分してきました。



アルビレックスランニングクラブ主催のイベントに足型計測の参加してきました。子どもがメインのマラソンイベントですので、長距離向けのアドバイスをしてきました。参加していた子ども達を見て思ったことは、マジックがゆるい子やひもを上まで締めていない子を多く見かけました。本当はもっと速く走れるのに、もっと足育を知ってほしいと思いました。



※HPに過去のはっぴーママ掲載記事がアップされています。運動の能力を上げるヒントがいっぱい！

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思いから開催します。
○5月18日(土)・6月15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ソックス履し上げます。
店長が主催します。(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。
※毎回開催の人数企業。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：6月22日(土) 7月6日(土)
長岡担当/平野 080-5437-1719
場所/長岡駅前通り近く
○小千谷：6月29日(土)
小千谷担当/澤田 080-2011-5375
場所/小千谷市内
※場所は担当よりお伝えします。
※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 こども会・スポーツクラブ etc...

大好評 足育講演会主催者を募集中！
一年約50回足育講演会実施中
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、ケガの無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) (あしよく)
**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先生®の足育講座を見たい方はこちら。

新潟西店 胎内国道店 村上イオン・プラザ店
新潟市中央区小針3-26-18 胎内市中央小学小売川13083-1 村上市大字神岡町200
☎025-378-8284 ☎025-4-44-7733 ☎025-4-50-1106
10時~18時 10時~19時 10時~20時

facebook LINE@ twitter

足育先生®が足と体について情報提供中！
「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://ashiku.net/

胎内国道店・社イオン・プラザ店
胎内国道店・社イオン・プラザ店
ID: @xex2006 ID: @cuc82881

足と靴のミニ情報を毎日更新。
ID: @ashiku_teacher

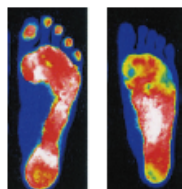


スポーツが上達したい方にアドバイスします。 フットルック分析とはだしを分析もします。

〈足型計測はこんな方におすすめ〉

- タイムを上げたい方
- スポーツ全般うまくなりたい方
- 走り方の癖を知りたい方
- ケガや成長痛を防ぎたい方
- 足の状態を知りたい方
- 靴があっているか見てもらいたい方
- ランナーあるあるの悩み(爪など)を改善したい方

※足分析フットルックは各店舗でもご利用いただけます。



6月23日(日) せひ足育先生に会いに来てください！
万代ファミリーフェスタイベントに出店します。

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。