

保育園で取り入れた足育の取り組み

1 全園児マジックシューズで靴の履き方を先生が指導します。

足育ポイント カカト・トントン・ギューッ！



正しい靴の履き方により、つまずかない・姿勢が良くなる・すり足でないで理想の筋肉が発達する・足指が使えるようになり運動能力が上がるなどが期待できます。靴の中で足がすべらない様にする事が大切。

2 足育(指)の体操と足裏マッサージを毎日やります。

足育ポイント 足裏の刺激は脳を育てる！



足指を毎日体操することでグー・チョキ・パーができるようになり足の機能が上がります。地面をつかむ足指の力が上がり、姿勢が良くなる。足が速くなります。足指が真っすぐで踏ん張れるように！

3 定期的に身長・体重、更に足長を定期検診で測ります。

足育ポイント サイズアウトによる足の変形をなくそう！



定期的に足を測る事で、正しい靴のサイズ交換時期が分かります。靴より足が大きくなると足指が変形し、タコと夜泣きが多くなり、つまずきやすく、歩き方がぎこちなくなります。例えば計測が18.3cmだと18cm以下の靴はNG！

幼稚園・保育園・こども園関係者に足育先生からお願い！



足と靴の文化が100年遅れてると言われている日本。正しい靴の選び方・履き方・交換タイミングを学ぶ機会はありません。体の土台は足です。足が正しく育たなければ体は真っすぐになりません。子どもの足と靴を、管理できる園が新潟で増えていくことを願います。研修を受けたい園は、ぜひ連絡下さい！
TEL 025-378-8284まで

靴のやまごん足育イベント

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。

◎7月13日(土)・8月10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。

INFORMATION

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：7月6日(土)

長岡担当者 / 平岩 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。



日本一受けた！子ども向け

足育先生のススメ

好評連載
第34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？



足と靴の専門家
やまだ ひろお
足育先生◎山田 宏太さん
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。

上越に足育保育園ができました。 下門前保育園で足育始めました！



先生方全員に足育の研修を受けて足育の必要性を学んでいただきました。

園の先生全員に3時間足育の講座をしました。なぜ足育が必要か・今の日本の子ども達の足環境・靴が子どもに与える影響・園での足育の取り入れ方ディスカッション・足の測り方と足圧(フットプリント)の活用の仕方などの体感を、交えて学び実践していくアドバイスをしていきます。

園の先生方に最近目立つ子どもたちへの悩みをあげてもらいました。

園で起きている悩み

実は全て足と靴が関係しています。研修で詳しく説明します

- 靴をすぐ脱ぎたがる
- つまずく
- すぐ疲れたと言う
- 真っすぐ走れない
- うまく座れない
- 歩き方が良くない
- 転んでも手が出ない
- 我慢できない
- ボーとしている
- すぐに手が出る

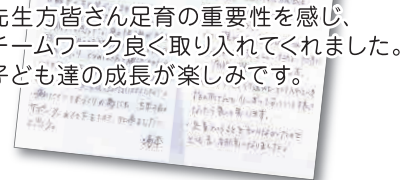
子どもの足は6歳までに一生の足の基礎ができます。しかし現在2人に1人は足のトラブルをかかえています。それを軽視する社会の盲点「子どもの足は園で守ってほしい。園にいる時期が一生の足を作る時期だからこそ。」園で足育を取り入れることで、改善する可能性があります。

“足づくりは体づくりに繋がる” 「一生の足の基礎は6歳で決まる」



<先生方の感想をいただきました。>

先生方皆さん足育の重要性を感じ、チームワーク良く取り入れてくれました。子ども達の成長が楽しみです。



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
新潟市西区小針3-26-19
☎ 025-378-8284
🕒 10時~18時 休 不定休

胎内国道店
胎内市中条字小荒川3093-1
☎ 0254-44-7733
🕒 10時~19時

村上イオン・プラザ店
村上市大字仲間町200
☎ 0254-50-1106
🕒 10時~20時

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/

LINE@
新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店
ID:@xee20061 ID:@cue92881

facebook
新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店

週に2回、足と靴の情報を更新！

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。