

親の仕事は子どもを毎日歩かせること!!

大人の靴選びは子どもの靴選びと基本は一緒なんです。

大人が正しい靴選びをするメリット



- ・長時間歩いても疲れにくい。
 - ・姿勢よく歩けます。
 - ・ひざ、腰の負担が軽減します。
 - ・足の変形(外反母趾など)の予防ができます。
 - ・正しい歩き方(かかとから着いて足指で蹴る)ができます。
- ※但し正しい履き方で足を固定しないと効果はでにくいです。

必ずひもかマジックで足を固定できる靴を選びましょう!!

ひものハト目が5個以上

履き口は狭いと足の固定力が上がり腰が楽になる

1cm空いているとつまずきにくくなる



靴底は前の厚みよりもかかとの厚みが倍あると姿勢よく歩ける

かかとのカウンターが硬いと歩行が安定する

※長さ幅が合っている靴をシューフィッターに選んでもらおう!

どんなに良い靴を履いても正しい靴の履き方をしないと土踏まずはできにくい

ゆるゆるマジックをしめない

靴の中で足が前すべりしてすり足となる

足育ポイント

土踏まずはかかとを上げた時に動く後脛骨筋を使うのが重要なのです。だから指を使って歩かないすり足では育ちににくいんです。



※アトラスにて

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。

◎9月7日(土) 10:00~11:30

参加費 1,500円

※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。

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: 9月7日(土)

長岡担当者 / 榎園 080-5587-3792

場所 / 長岡駅前通り近く

◎小千谷: 10月5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
☎ 025-378-8284
🕒 10時~18時 ㊟ 不定休

胎内国道店

〒952-8501 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

〒952-8501 村上大字仲岡町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

LINE@

新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店

ID: @xee2006i ID: @cue9288i

facebook

足育先生® 新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店

“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/>

Instagram

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。



日本一受けた!子ども向け

足育先生のススメ

好評連載
第35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。

お父さん
お母さん
気付いて!!

子どもと一緒に6歳までは
毎日年齢×1km歩いていますか?

6歳の子どもの2人に1人が土踏まずができていないのです。

6歳で
一生の足の基礎
ができます!



原因は子どもたちの歩行量が車社会の為に減少した為です。それと歩く疲れやすくなる足支えの少ないやわらかい靴や足に合わない靴選びにより、足が疲れて歩きたくなくなる事です。

もう一つ大きな原因!

親が歩きたがらない

園まで歩いて5分でも車で行くなんて?



~お店での出来事~



「足に良い靴買ったから
沢山歩いてね!」

お母さんが歩きたくないって言うから
歩けないの
4歳女の子

足育ポイント

園にいる間は親と一緒に送り迎えをしましょう。子どもは歩くのが仕事。歩かないと成長・発達に影響が出ます。3歳~6歳で一生の足の基礎ができる大事な時期です。

(例)
4歳のお子さんがいる方は

毎日4km歩ける靴を持っていない大人が多い!
だから親も疲れる



親も正しい靴選びが必要です!!