

家庭でできる足育トレーニングを紹介

足育ポイント ①

毎日の足育体操で理想的な足づくり



足育体操を1日10分してみよう。足指はまっすぐとなり、体の重心が整ってきます。すると姿勢が良くなります。土ふまずも形成しやすくなる最高トレーニングです。

※足育体操はオウンドメディアに詳しく書いてあります。

足育ポイント ④

ぞうきんがけトレーニング



小学校で見かけなくなったぞうきんがけ。足指を使っているので足育にはとても良いのです。

まっすぐに進めない子や前に進まない子もいます。家がキレイになると足育で一石二鳥ですね。

足育ポイント ②

かかと上げ下げ運動



かかとを上げてつま先立ちすることで、足指を使います。そして、かかとを下げる。これを1日10分試してみよう。つま先立ちした時に小指側に足が倒れたら普段親指に力が入っていない歩き方です。足指全部について立てるようにしましょう！

足育ポイント ⑤

足もみで体のケアと脳トレに！



足裏には全身の反射区(ツボ的なもの)があります。足もみの刺激により、神経の反射で体中のケアができます。足裏の刺激は脳の刺激となり脳トレにもなります。毎日10分足裏をもんでみましょう。

足育ポイント ③

足指ジャンケン



親子で足指ジャンケンをしてトレーニング。グー・チョキ・パーができない子どもさんが多くなっています。足の機能低下なので足育体操でグー・チョキ・パーができるようになろう。できるとスポーツが得意になるよ。

足育ポイント ⑥

人のいない自然の中を歩く



自然の中の不安定な道を歩く事で体幹を鍛え、足育がしっかりできます。自然の中では五感を鍛えられるので、感性豊かなお子さんに育てられます。

INFORMATION

お店まで遠い方や外出を控えている方向けに オンラインカウンセリング始めました！



足育先生がお子様の足を理想的な足にする為のアドバイスをします。スポーツ上達したい方にもおすすめです！

・30分 または
・1時間
(有料となります)

Zoomにて通信カウンセリングをします。
※Zoomが初めての方でも安心して使えるように事前にお手伝いします。



お申込はこちら！

長岡 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)

◎5月21日(木)・6月6日(土)

長岡担当者 / 平岩 080-5437-1719

場所 / 長岡市内

★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回足育講演実施～

今まで3万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。
お申し込みはHPかお電話(025-378-8284)まで。

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



新潟西店
〒951-8501 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
〒951-8501 胎内市中条字小荒川3093-1
TEL 0254-44-7733
営業 10時～19時

ホームページ

靴関連の情報ページ、過去のはっぴーママ情報が見られます。
<http://www.yamagon.jp/>

オウンドメディア

足育先生の足育総合サイト。全てのSNS情報が見られます。
<http://ashiiku.net/>

アメーバブログ

定期的に足育情報を配信。
<https://ameblo.jp/ashiikuteacher/>

Instagram

足育先生が直接配信しているリアル情報！

twitter

足育ミニ情報を毎日配信。
ID:@ashiiku_teacher

YouTube

4月より定期的配信！足育情報が動画で見られます。

LINE@

お店のイベントやお得情報を配信♪

新潟西店

胎内国道店



ID:@xee2006i ID:@cue9288i

人気の足育情報を定期的に配信！

足育先生® 新潟西店 胎内国道店



“いいね”ボタンを押して下さい！

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。



あし いく

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39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？



靴のやまごん代表取締役
やまごん ひろお
足育先生® 山田 宏大さん
足育先生®として3万人以上の足をみる。講演活動は新潟に留まらず海外でも行い、年間50回を超える。足育に力を入れる足育園をプロデュース。プロスポーツ選手や日本で活躍する子どもの足と靴をサポートしている。

「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか？ 足は全身を支える大切な土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足育とは、親が足と靴と靴下の正しい知識(正しい靴の選び方、正しい靴の履き方・正しい爪の切り方・交換時期・靴の役割)を学び、家庭で実践し、子どもの足に結果がでる事で、理想的な足(土台)を育てることを言います。人生80年の中で一番大切な時期が3～6歳です。小学生(12歳)までは足育で理想的な足づくりができます。

今回は自粛により外に出なくなって、歩行数が下がってしまった子ども達へ 歩かないと土ふまず(足の土台)はできません！



小学生までの化骨期までの歩行量は成長発達にとっても大事です。行政のかかげる3つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けて人と接しない自然の中やおうちの中などで工夫して歩く環境をつくりましょう。そうすると人の沢山いる公園などはおすすめしないですね。おうちの中での足育トレーニングをぜひ実践してみてください。



6歳の子が1ヶ月間歩かないと、土ふまずが無くなった!?

昨年5月に足育先生の所に相談に来た女の子(6歳)。6歳で一生の足ができてははずが歩行不足により扁平足ぎみでした。そこで疲れにくい足に合っている靴を選び、土ふまずを上げるインソールを入れて正しい履き方と歩行量を上げてもらったところ、9月には土ふまずができてきました！しかし、半年後の3月の定期カウンセリングの時には土ふまずが無くなっていました。土ふまずが形成したばかりの時期は歩かないと戻るケースがあります。歩くように気をつけましょう！



東日本大震災の時にも放射線の不安から外に出ない子ども達の扁平足率は上がりました。今回も同じことにならないように、一人一人が3密に気を付けて、歩行不足や運動不足をおうちの中や庭などで工夫しましょう！

子どもは歩く事が仕事！足の筋力(土台)を成長期につくる事は体づくりの基礎づくりなんです。