

足から作る未来～能力を発揮していますか？～

【選手(お子さん)は能力を発揮していますか？】

昨今、様々なトレーニングやメソッドが産まれています。それらを取り入れても上手くいかない場合、皆さんはどのように感じていますか？

- ・センスがない
- ・努力が足りない

果たしてそうでしょうか？

私は今春より某サッカーチームのオフィシャルパートナーとなり、選手のケア並びにインソール作成を担当しています。

その中で選手に受ける印象は【勿体無い】です。
多くの選手が『能力を活かす為のバランス』を持っていません。その理由は自身の身体を知らないからです。

【足(足底)=土地】

家を建てる時、大事な事は何でしょう？『基礎』を作る事です。しかし！基礎を築く為には『土地(地面)』が整備されている事が更に重要なんです。

足底=土地と考えて下さい。足底は身体全てに影響します。では皆さんは御自身の足を知っていますか？お子さんの、選手の足を知っていますか？

【足から身体を知ろう！】

トリッシュャムと呼ばれる特殊スポンジを使い採型(足型を採る)します。



- ① 足指状態(踏込み強弱、可動性)
- ② アーチの状態(内外横アーチの状態)
- ③ 踵骨の捻じれ
- ④ 骨盤形状(前後傾)
- ⑤ 将来の怪我リスク予想
- ⑥ プレーの課題改善(得意プレーのレベル UP)
- ⑦ 怪我予防・改善

等々、様々な情報が読みとれます。

【実際の状態を知ろう！】

- ① 足指の動き確認
- ② バランスチェック
- ③ 足の速い子と遅い子の違いを知る
- ④ 状態改善体感

足型と併せて、皆さんの足の状態を確認していきます。状態を簡易的・即時的に改善し、変化を体験して頂きます。

【改善方法・予防方法】

- ① 家庭で出来るセルフケア・セルフトレーニング
- ② 練習前に出来る簡易ストレッチ
- ③ 試合前・試合中に行うバランス矯正
- ④ インソール体験

選手・保護者が自身で方法を知る事が、更なるパフォーマンスアップを産み出します。誰でも出来るセルフケア等を中心に、お話をします。

【スパイク・靴の選び方】

- ① 靴選びに重要な4つのポイント
- ② 靴紐の結び方
- ③ アウトレットの落とし穴

スパイク・トレーニングシューズ・日常靴等、各種シューズには共通の選ぶポイントがあります。ポイントを押さえ、紐靴の結び方を知る。それが足の機能を高め、正確に使える状態を作り出します。

セミナー費用

子供1人参加・・・2,000円

ペア(親1・子1)・・・3,000円

セミナー参加者特典

インソール作成希望・・・1人 20,000円(通常 25,000円)