



「歩く時、特に大切なこと」

「背筋をのびして・・・」「視線は・・・」「着地はかかとから・・・」など、歩く時のポイントは様々です。歩く時、特に大切なことは、全体重を支えている「足」の状態です。

「足」＝足首から下の部分のこと。英語の「Foot」

「脚」＝太もも付け根の関節から下全体のこと。英語の「Leg」

【足の構造】

片足で骨が281個、両足で561個あります。成人で約2061個の骨があると言われていいますので、足に約27%の骨があることになります。

立つ時や歩く時に、これらがそれぞれおちかく重なることで、足にかかる負担を軽減しています。

また、足の骨は全てで「3つのアーチ」構造を形成しています。

足の裏には3つの支点があります。かかと・母趾球（親指の付け根の部分）・小趾球（小指の付け根の部分）です。

「横アーチ」・・・母趾球と小趾球を結ぶアーチ

「内側縦アーチ」・・・かかとと母趾球を結ぶアーチ

「外側縦アーチ」・・・かかとと小趾球を結ぶアーチ

この3つのアーチの状態が大切なポイントです。



この3つのアーチは、着地した時にクッションの役割を果たしたり、蹴り出すときにバネの役割を果たしたりしています。繰り返される踏みつけ運動によって、足裏の筋肉や神経が傷つけられるのを防ぐ役目もあります。3つの中でもっとも、剛性が低いのが「横アーチ」。アーチを支える筋肉が少なく柔軟な構造になっているため、かかととともにアーチが外に崩れやすいです。

横アーチの衰えは「外反母趾」「足裏痛」の原因になることが多いです。

また、足裏の筋肉が硬くなることで、骨が重なりにくくなり、そのことで痛みが発生する場合があります。

毎日、お顔のお手入れをするように、足裏の手入れをされることをおすすめ致します。

●足の測定会

※各時間定員10名（お一人約3分）1回 110円（税込）

※実施日時が決まり次第、館内ポスター

・公式ラインアカウントでお知らせします。

●足裏ストレッチと歩き方チェック

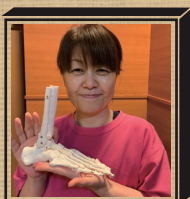
※各時間定員8名 1回500円（税込）

①9月17日（金）11：45～12：30

②9月28日（火）11：00～11：45

申込受付中!!

担当 山崎



自宅でできる、足を整えるストレッチ（山崎コーチ）の動画はこちらから⇒



※アサヒシューズ株式会社からレンタルした器具で研修を受けたピノスのスタッフが測定します。



9 2021

ピノスカレンダー

SEPTEMBER



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31	1 休館日	2	3	4 ※キッズスイミング 開校日(5/29振替日)
5	6	7	8 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	9	10 9月末退会10月休会 受付締切日	11 休館日 ※臨時営業 9:30～22:30
12	13	14	15	16	17	18
19	20 祝日営業 9:30～19:00	21 休館日	22 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	23 祝日営業 9:30～19:00	24	25
26	27 10月分会費 引き落とし日	28	29	30 休館日	1	2

緊急事態宣言等により、営業内容が変わる場合があります。
館内掲示、公式LINE、ホームページなどでご案内します。

10 2021

OCTOBER



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	1 休館日	2 成人 キッズスイミング キッズダンススクール 休校
3 成人スイミング スクール 休校	4	5	6	7	8	9
10 10月末退会11月休会 受付締切日	11 休館日 キッズスイミング スクール開校	12 血管年齢測定（無料・予約不要） 各日12:00～16:00(ヤクルト化粧品主催)	13	14	15	16
17	18	19	20	21 休館日	22	23
24 31 休館日 ※臨時営業 9:30～19:00	25	26	27 11月分会費 引き落とし日	28	29	30 成人 キッズスイミング キッズダンススクール 休校

お知らせ

※9月11日・10月31日は5月12～5月31日の（土・日臨時休館に伴う臨時営業日です）。(5月休会された方、6月～10月入会の方はご来館できません)

※血管年齢測定 10月12日～14日 12時～16時 フロント前で実施

ヤクルト化粧品
とのコラボ
イベント

無料・予約不要 指1本で血管の弾力性などがわかり、
(所要時間2分/1人) 実年齢に対しての血管年齢を測定します。
※コロナ感染者数など状況によっては中止する場合があります。予めご了承ください。