

東京都

- 町田本店**  
042-711-6882  
〒194-0022 東京都町田市森野 1-38-5 赤司ビル1F
- 立川店**  
042-519-3545  
〒190-0022 東京都立川市錦町 2-2-26 エトワール立川104
- 大森店**  
03-6410-8700  
〒143-0016 東京都大田区大森北 1-15-14 第11三井ビル1F
- 西荻窪店**  
03-6913-7161  
〒167-0042 東京都杉並区西荻北 3-14-3 ワカサビル1F
- 東十条店**  
03-6903-0717  
〒114-0001 東京都北区東十条 3-12-1 倉持ビル101
- 門前仲町店**  
03-5809-8814  
〒135-0047 東京都江東区富岡 1-13-11 杉田ビル1F
- 千歳船橋店**  
03-6413-5853  
〒156-0054 東京都世田谷区桜丘 2-27-17 鈴屋第一ビル1F
- 戸越銀座店**  
03-6426-4866  
〒142-0041 東京都品川区戸越 2-6-5 小宮山ビル1F
- 武蔵小金井店**  
042-316-3399  
〒184-0004 東京都小金井市本町 2-20-10 グレース武蔵野1F
- イオンモール日の出店**  
042-588-4155  
〒190-0182 東京都西多摩郡日の出町 平井 三吉野桜木237-3  
イオンモール日の出 2Fフロア内  
営業時間は10時-21時

神奈川県

- 相模大野店**  
042-705-7979  
〒252-0303 神奈川県相模原市南区 相模大野3-19-10 橋本ビル102
- 武蔵小杉店**  
044-750-8581  
〒211-0004 神奈川県川崎市中原区 新丸子東2-925
- 橋本店**  
042-703-4649  
〒252-0143 神奈川県相模原市緑区 橋本 3-20-17 ディム橋本1F
- 青葉台店**  
045-511-8670  
〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区 青葉台1-29-1 ひこべービルD号室
- 戸塚店**  
045-392-7077  
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区 戸塚町118 中山NSビル1F-A
- ららぽーと海老名店**  
046-244-0788  
〒243-0482 神奈川県海老名市扇町 13-1 4Fフロア内  
10/22 OPEN!!

埼玉県

- 川口駅前店**  
048-299-2585  
〒332-0012 埼玉県川口市本町3-2-7 デュアルコート川口ウェストビュー102号
- イオンモール川口店**  
048-287-9636  
〒333-0834 埼玉県川口市安行領根岸 3180 イオンモール川口 2Fフロア内  
営業時間は10時-21時
- モラージュ菖蒲店**  
0480-31-8538  
〒346-0195 埼玉県久喜市菖蒲町菖蒲 6005番地1 モラージュ菖蒲 3Fフロア内  
営業時間は10時-21時

会員募集



対象商品続々追加中!!

ビュートラル会員サービス

「オーダーメイド中敷き」を最高の状態で様々な靴にご利用いただきやすい、お得で手厚い大好評の会員サービスです。ぜひお申込みください！

年会費

一般 5,000円  
子供 2,500円  
(18歳以下) (税込)

会員特典



お使いのオーダーメイドインソール(ビュートラル)が1年間何回作っても20%OFFにてご購入いただけます。

足道楽

オーダーメイド中敷きと靴の専門店

あしどうらく 検索

ご予約は最寄り店までお問い合わせください。

営業時間 10時~19時  
毎週 [水曜日] 定休日  
本店・ショッピングモール店舗を除く

<運営会社>  
ビーズラボ株式会社 (b's Labo, Co.,Ltd.)  
〒194-0013 東京都町田市原町田4-18-14-203

秋を楽しむ靴選び

スポーツ・旅行・行楽に最高の紅葉シーズンを、健康に楽しもう♪

秋の新作・新色シューズ特集 P.5

秋を楽しく健康に! おすすめスポーツ特集 P.7

割引対象品続々追加! ビュートラル会員 P.12

人気の小物・サポートアイテム P.13

- MIZUNO
- blauer
- Blundstone
- TASMANIA AUSTRALIA 1970
- 中山靴店
- DACHSTEIN
- BROOKS
- DONT PANIC
- Mag-on
- RAIDLIGHT
- NEWTON
- FLIPBELT
- NITE
- FIVE-THREE GOLF
- BAUERFEIND
- ZXU
- YONEX
- SIDAS
- HALEO
- SAYSKY
- Beutral
- SUPERfeet
- Belle
- LANJOO
- VENEX
- Backjoy
- IMPHY

取扱ブランドロゴの一例を記載しておりますが、本紙面に掲載のないブランド商品もございます。ご希望の品がある際はお問い合わせください。

靴と健康の  
お得意様カタログ

オーダーメイド中敷きと靴の専門店 足道楽

# いつもご愛顧頂いているお客様へ

夏を過ぎ、スポーツに行楽に、最適な季節がはじまりましたね。  
すでに様々なご予約を立てられている皆様のお話を耳にする様になり、  
変わらず感染対策が必要な日々が続きますが、  
そんな中でも前向きに楽しく季節を過ごされる方が増えてきたことをうれしく思います。

「自分の健康は自分で守り、免疫力をつける」ことが求められる今、  
日頃の生活運動習慣に加え、行楽や旅行でのリフレッシュもとても大切です。

厚生労働省からも出ている健康活動の指針は、日常では、毎日60分～歩くこと。

(または同等以上の活動内容)

運動だと、毎週60分息が弾み汗をかく程度運動すること。

高齢の方でも、例えば横になったままや座ったままにならず、

どんな動きでも良いので毎日40分身体活動を行うことが、ひとつの重要な基準です。

これまで運動習慣のない方でも無理せず「今より毎日10分ずつ長く歩く」など

今自分にできる小さなことを目標に始める意識から。

ぜひこの秋からもスポーツや行楽を通して健康維持に取り組んでみてください。

足の痛み・疲れ等の改善、予防、パフォーマンスアップには、様々な専門機関に精通し、

最新技術や製品をご提案できる私たち足道楽にぜひお任せください。

今年もこの秋のカタログで、健康にシーズンを楽しむお役に立てますと幸いです。 足道楽スタッフ一同



## ご相談の多いお悩み

近頃は、皆様から寄せられる足のご相談も様々に変化しています。  
全ての方のお悩みと向き合い、根本からの解決をお手伝いします。

### お悩みBest5

- 1位 **ひざが痛い**  
(変形性膝関節症)
- 2位 **外反母趾**
- 3位 **腰が痛い**  
(脊柱管狭窄症)
- 4位 **足裏が痛い**  
(足底腱膜炎)
- 5位 **〇脚**

### その他のお悩み

- 股関節症
  - タコ
  - マメ
  - 巻き爪
  - 魚の目
  - かかとの痛み
  - X脚
  - 浮指
  - 側弯症(背骨)
  - 扁平足
  - 開張足
  - 内反小趾
  - モートン病
  - シンスプリント
  - 腸脛靭帯炎
  - アキレス腱炎
- など

足骨格は、全身に影響を与える重要な部分です。  
研究から顎関節や歯並び、肩こり、視力等にまで  
影響するとされています。一見関係なく思われる  
ようなお悩みも、ぜひお気軽にご相談下さい。

## 足道楽 4つの約束

### 1 品質へのこだわり

健康な足のために本当に必要なサポートは何なのか？ 私たちは  
足の専門家としてのこだわり、サービス向上の努力を惜しみません。

- 気軽に足の相談ができる「安心」へのこだわり
- お悩みを解決する豊富な「知識」へのこだわり
- 特許インソールと「技術」へのこだわり
- 足に良い品を厳選した「商品」へのこだわり
- かかりつけサポートで「改善」へのこだわり



### 2 徹底したパーソナルケア

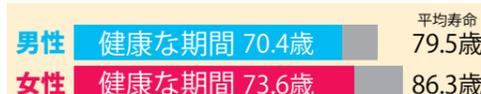
実は、足だけでなく全身に大きく影響しているのが足首とかかとの  
歪み。私たちはお一人ひとりに合わせてそのお悩みを解決します。

- 詳細な「足測定と足型分析」
- カウンセリングとカルテでの「個別管理」
- 「定期健診」で継続した手厚いサポート
- 電話やLINEでの「無料個別相談」
- 「ニーズ」に合わせた商品やサービス提供



### 3 効果と改善

平均寿命が延伸された今でも「寝たきり介護」の年数は統計上ほと  
んど改善がなく、生涯歩き続けるには日頃からご自身で足の健康維  
持が大切です。私たちの使命はそのリスクを減らすお手伝いです。



介護リスク 男性/約9年 女性/約13年

統計上、足の健康悪化が原因で介護になるリスクは非常に高く、  
そのリスクは男女共に長期間潜んでいるのが現状です。

60歳以上で「大腿骨を骨折」した場合 5年以内死亡率

46.7%

厚生労働省発表データ参考値(胃癌ステージ3と同水準)  
骨密度が低下してからの骨折は回復できなくなるケースも多く、  
大腿骨のケガは致命的。日々歩くことは健康を守る第一歩。

オーダーメイド中敷きと確かな靴選びで  
痛み・疲れだけでなく生涯の健康をサポート!!

### 4 信頼と実績

足道楽はお蔭様で創業14年目を迎えました。これまでにいただいた  
皆様、著名人、アスリートからの感謝のお言葉は私たちの誇りです。



# メディアは今、「インソール」に大注目!!

2008年に足道楽が創業したときには、「インソール」という言葉は珍しく、お客様に説明することも大変でした。しかし、コロナ禍で家にこもる弊害として、足腰が弱ってしまうことが問題となった今、インソールによる「足からの健康」がメディア各社から注目されています。その注目度を皆さんに体感していただくために、オーダーメイドインソールと靴の専門店「足道楽」が、2021年10月以降に登場した例をいくつかご紹介させていただきます。



## TV・ラジオ

### フジテレビの番組「めざましテレビ」

足道楽が期間限定で東京・豊洲の高層マンション下に出店した移動販売車と、門前仲町店が紹介されました。(2021.12.08)



### ラジオ局 J-WAVEの番組「STEP ONE」

足道楽の三河社長が生出演。オーダーメイドインソールの利点を、番組MCにわかりやすく解説しました。(2021.12.28)

### テレビ東京の番組「夢遺産」

経営者の夢を紹介する番組に登場。足道楽の馬場会長が、創業時の想いを語りました。(2022.03.29)



### ラジオ局 TOKYO FMの番組「THE TRAD」

町田本店で、リポーターが実際にオーダーメイドインソールの作成体験をした上でお店が紹介されました。(2022.8.15)

## YouTube

### 「東京03のぐるり東京探検隊」

東京新聞Webの連載ページで、お笑いトリオの東京03が足道楽の千歳船橋店を訪れて、オーダーメイド中敷きを作る様子が公開されました。(2022.05.17)



### YouTube「革靴ジャーナル」

足道楽の堀内マネージャーと記者とが、革靴を履く人に多い足の悩みなどについて対談しました。(2022.06.24)



※スマホのカメラでQRコードを読み取ると、直接動画を見られます!

## 雑誌・専門誌

### 専門雑誌「コーチングクリニック」

「スポーツを支える人々」の特集で、コーチング視点で三河社長へのインタビュー記事が載りました(2022.06.30)



### 女性向け雑誌「昭和45年女・1970年女」

50代の女性の足の健康について、三河社長へのインタビューが掲載されました(2022.07.29)



### その他の掲載

- TVガイド(2021.11.17)
- ゴルフダイジェスト(2022.02.21)
- 婦人画報(2022.03.03)
- 散歩の達人(2022.03.18)

## 新聞

### 日経新聞

#### 「歩く力足元から支える」

夕刊の特集で取り上げられた反響は大きく、日経読者が翌日から足道楽におしかけました。(2022.03.19)



### 地方紙各社「私の仕事」

町田本店の石塚店長が、仕事への想いを語る記事が全国の新聞に掲載されました。(2022.08.02)



### その他の掲載

- スポーツ報知(2021.11.29)
- 産経新聞「ビュートラルインソールの紹介」(2021.11.30)
- 東京スポーツ「テレワーク足の解消」(2021.12.07)
- 長崎新聞、埼玉新聞、信濃毎日新聞など(2022.01.10)
- 夕刊フジ「50歳からのメンズ美容」(2022.01.24)
- 日経新聞「日経MJ」(2022.02.07)
- 日刊ゲンダイ「キニナル新商品」(2022.03.30)

## Webサイト

### Webメディア「OCEANS」

「弊社の看板娘」コーナーで、足道楽川口駅前店の嶋田店長が取り上げられました。中学での柔道部のエピソードも紹介されました。(2022.03.04)



### 女性向けWebメディア「SIZZLE」

足道楽の林マネージャーが記者にオーダーメイド中敷きをつくる体験レポートです。(2021.12.14)



### その他の掲載

- シューズポストWEB版(2021.11.09)
- Yahoo!ニュース(2021.11.13)
- RUNNING STREET365(2021.12.06)
- スポーツ×ライフスタイル「MELOS」(2021.12.19)
- bizSPA!フレッシュ(2022.01.28)
- トレイルランニングTrailRunner.jp(2022.02.03)
- 「号外NET相模原市南区」(2022.03.08)
- CAがおすすめる情報メディアCA Media(2022.05.26)
- 登山・山あそびが楽しくなる「山旅旅」(2022.07.04)
- 川上桃子氏「merrily(メリリー)」(2022.07.21)



号外NET相模原市南区

# 秋の新作・新色シューズ特集

## 急な天災にも対応できる 絶対1足は持っておきたい防水モデル

// こんな世界状況で防水タイプの素材が入手困難のため //



### THE LD GTX **最新** ファスナーモデル

ビジネスからウォーキングまで万能

ファスナータイプの最高モデルで今までのモデルにウエットグリップソール使用でさらにすべりにくく耐久性アップ



24,200円(税込)

NEW 入荷時期 今秋  
サイズ:22.5~28.0cm(ユニセックス)、25.0~28.0cm(メンズ)  
カラー:グレー・ブラック(ユニセックス)、ブラウン(メンズ)

### WAVE EVOKE GTX **最新** ヒモモデル

日常のウォーキングから里山までOK!!

ゴアテックスに加え、最新のウエットグリップソール採用!安心・安全のオールマイティモデル



16,500円(税込)

NEW 入荷時期 今秋  
サイズ:22.5~28.0cm(ユニセックス)、25.0~28.0cm(メンズ)  
カラー:ダークグレー・ブラック(ユニセックス)、カーキ(メンズ)

### MAIPOS MTX SUEDE

ビブラムソールで不整地も安心  
外反母趾の方も長距離歩行OK



29,700円(税込)

NEW 取寄せOK 在庫確認  
サイズ:35~43(22.5~27.0cm)  
カラー:アース、アロエ、グレー、デニム、ナッツ、パーチグリーン、ブラウンローズ

### ORIGINALS / CLASSICS

50年の歴史をもつ  
サイドゴアー筋のブランド



取寄せOK 在庫確認 ORIGINALS (LOW CUT) 23,100円(税込)

サイズ:2~10(21.5~28.5cm) / カラー:ブラック、ブラウン他

取寄せOK 在庫確認 CLASSICS (HIGH CUT) 28,600円(税込)

サイズ:3~10(22.5~28.5cm) / カラー:ブラック、ブラウン他

## あの人気のODスペシャル 足道楽限定カラー 遂に!発売 (限定モデル)

### ウエットグリップソール搭載でリニューアル!

### OD SPECIAL2 ミッドカット



NEW 受注生産 限定モデル 入荷時期 今秋  
お渡し 40日  
サイズ:22.0~27.5cm(ウィズ:2E,3E,4E,F)  
カラー:足道楽限定カラー ブラックホワイト

34,100円(税込)

## 濡れた路面を とらえる。

雨などで濡れた路面の歩行は滑る危険が潜む。ミズノウォーキングシューズ Wgrip[ダブルグリップ]は自動車のウエットグリップ性能タイヤに着目。新発想で生まれた、滑りにくいソール構造は雨の日の歩行をラクにします。

従来のアウトソール素材と比較し、濡れた路面でのグリップ性が

# 約 33% 向上 Wgrip

※1.当社指定の路面かつ試験方法で測定。※2.材料特性のみを比較した当社比較数値。(生産上、数値はばらつくことがあります)※3.取扱い条件やグリップ面の凹凸により効果や感じ方は異なります。かつ効果を保証するものではありません。



通常カラー 33,000円(税込)

NEW 受注生産 入荷時期 今秋  
お渡し 40日  
サイズ:22.0~27.5cm(ウィズ:2E,3E,4E,F)  
カラー:通常カラー(ホワイト・ブラック・ブラウン)

## 日本にただ1人の整形外科靴職人 中山氏と作り上げた 足に良い靴

日本で1人しかいない「ゲゼレ」ドイツ整形外科靴職人の中山氏とタッグを組んで足に負担を持つ方の為に作り上げた国産シューズ。イタリア製の高級革使用



### 中山靴店 Y-01

## 特殊ローリングシューズで 外反母趾を撃退



取寄せOK 在庫確認  
サイズ:22.0~25.5cm カラー:カーキ、ホワイト、ブラック他

LTDブルー LTDイエロー LTDベージュ



限定モデル 在庫確認  
サイズ:22.0~25.5cm  
限定カラー:LTDブルー、LTDイエロー、LTDベージュ

残りわずか! 各色30点 限定品

### 中山靴店 N-07 / N-07 Premium

## 外反母趾でもお洒落に 履けるブーツ



取寄せOK 在庫確認  
サイズ:22.0~25.5cm / カラー:ダークブラウン・ブラック・ワイン



取寄せOK 在庫確認  
サイズ:22.0~25.5cm / カラー:グリーン、ボルドー

シューズ、サイズ、カラーなど店舗ごとに在庫状況や取扱い商品が異なる場合があります。詳しくは最寄り店舗までお問い合わせください。

<お問い合わせ先> ■フリーダイヤル 0120-419214 または 各店舗TELまで ■WEB <https://www.ashidoraku.com>

# 秋のスポーツ特集

## 登山&ハイキング

### 私の山の歩き方

門前仲町店 店長 清田



紅葉散歩や森林浴で大自然を満喫できる「登山&ハイキング」！そこで、今回は趣味が登山の門前仲町店清田店長の山活に同行インタビュー。山登りの楽しさや初めての方はどんな準備や山選びがおすすめか聞いてみました。

#### 今日はどこの山に向かいますか？

— 日本三百名山の金時山に行きましょう！3ルートほど有名なコースがあってどれも初心者向けなので気軽に行けます。

#### 登山をはじめたきっかけや経験は？

— 最初は友人に誘われたのがきっかけで、北アルプスの涸沢ヒュッテという所に行きました。夏場でも気温が10℃台でとても気持ちよく開放感がたまらなかったのをよく憶えています。日帰りが難しい距離で、初登山がいきなりのテント泊だったんですが、山自体は、経験者と一緒なら初登山でもいけるレベルの山で、1回で山の楽しさをまるごと体感できて見事にハマりましたね。

#### 他にはない登山の魅力とは？

— 山頂到達の達成感とご褒美の風景はやっぱり最高ですが、カメラや植物鑑賞・野鳥やクライミングなど、楽しみ方も十人十色。山ですれ違う方々は私より二回りも年配の方も多く、誰しも楽しめるのもポイントですね。未経験の方はまず登ってほしいです！



#### 登山はどんな方におすすめでしょう？

— ウォーキングが嫌いな人、スポーツが苦手な人には逆におすすめです。山を登るだけで有酸素運動なので、自然に心肺機能や、肥満体質の改善にも繋がります。筋と骨も丈夫になっていきます。



#### 初心者が揃えるべきアイテムは？

— 両手を自由にするリュック(ザック)は日帰り30ℓサイズを目安におすすめ。色が派手なほうが写真映えしますね♪ 靴はもちろん足に合ったもので普段履きにも使いたいならLOWカット。ハイキング登山専用ならMIDカットが◎。ウェアは、吸水速乾があり、動きやすくストレッチがきく素材で着脱しやすい物がベストです。山の天気はほんとに気まぐれなのでレインウェアや上着は夏でも持って行って。最低限の小物については帽子やサングラス、日焼け止めの他、筋肉や関節のサポートができるタイツと靴下があれば疲労軽減、楽しさ倍増です。



#### これから始めたい方にアドバイスを。

— まずは登山口へのアクセスが良好で、標高が低く登頂タイムが短い山が◎。(意外と下山も疲れるので往復で考えて)体が慣れるまでは張り切りすぎない程度に、マイペースに楽しみましょう！

### pickup item

**DACHSTEIN**  
GORE-TEX  
**Super Ferrata MC GTX**  
完全フィットを目指した左右非対称デザイン  
36,300円(税込)  
カラー:男女各色  
サイズ:25.5~29.0cm(メンズ)/22.5~26.0cm(レディース)

**DACHSTEIN**  
メンズ:PHIL  
レディース:LINA  
最適なフィット、適応性、柔軟性を発揮する一足。  
19,690円(税込)  
カラー:男女各色  
サイズ:25.5~29.5cm(メンズ)/22.5~25.5cm(レディース)

**BROOKS**  
**Catamount**  
どんな路面も張り付くグリップと牽引力  
19,800円(税込)  
カラー:男女各色  
サイズ:25.5~29.0cm(メンズ)/22.5~26.0cm(レディース)

**DONT PANIC**  
偏光調光サングラス  
カッコよすぎる老眼鏡ブランド  
6,930円(税込)  
フレーム:MT.BLACK/レンズ:LT.GRY(GRY)  
変更調光:最小10%最大45%/サイズ:free

**Mag-on**  
Mag-onジュレ  
足撃り対策ならコレ! 飲んですぐ効く。  
3,629円(税込)  
フレーバー:各種フレーバー有  
12個入り(1個41g)/エネルギー:120kcal/半固形ゼリータイプ

**Mag-on**  
Mag-on顆粒  
さらに上質なコンディショニングや、ココ一番のMgチャージに  
2,160円(税込)  
フレーバー:レモン  
8包み入り(1個3.7g)/エネルギー:11.1kcal/顆粒タイプ

# 秋のスポーツ特集

## ジョグ&ランニング

### 無理なく走る

町田本店 店長 石塚



どこでも誰でも自分のペースで手軽にできるのが「ランニング」。

カラダを動かすのに最適な季節を目前に、日頃からランニング習慣を行っている町田本店の石塚店長から楽しみ方をレクチャー！

これから始めたい方はもちろん、いつも走っている方にも、ケガ無く安全に続けていくための参考にしてみてください。

#### ランニングを習慣にするコツは？

— まず初めに、体の使い方や疲れや負担が全然違って来るので、しっかりと準備運動、そして無理せず楽しく走るメニューを意識してみる。体がついてくるようになったら徐々に強度を上げるようにすれば自然と続けられるようになりますよ♪ 私もランニングをはじめたきっかけは、運動不足の解消から。最初は5Kmでもしんどかったけど、走りながら景色を楽しんだり、新しいお店を発見したり、新鮮な気持ちで楽しめるちょっとした工夫もコツになります。



#### 初心者におすすめの始め方は？

— ビギナーこそシューズやウェアをちゃんと揃え、走る前後しっかりストレッチ。距離は3~5kmから始めて少しずつペースアップ。肩で息をせず低負荷のペースを見つける。フォームも意識して。続かない人は『歩数でポイントが貯まるアプリ』などでモチベーション維持も◎。



#### アイテム選び方のおすすめは？

— シューズは大きい・柔らか過ぎはNG。ソックスは着圧スポーツ系、ポーチは体にフィットして揺れないものをおすすめ！距離や時間を測るアプリやスマートウォッチがあるとより便利ですよ。

私はダイヤルロックで体に密着するレイドライトのザックや、フリップベルトを愛用♪ 荷物がブレないのはストレス軽減になるので重要です。シューズは正しいフォームを覚えやすく負担が軽減できるモデル。それと、こむら返りや筋肉痛対策に運動前後の「塗るマグネシウム」は患部に直接塗れるから効果テキメン！

#### ランナーに注意してほしい点は？

— 多いケガは腸脛靭帯炎・足底筋膜炎。ストレッチは甘くみずにしっかりやりましょう。また、ダイエット目的の人はガムシャラにへろへろになりながら走ってしまいがち。適度なペースで姿勢よくリズムよく走る方が脂肪燃焼に効果的です。最後に、フォームが悪いとふくらはぎ・もも前に筋肉痛が出るケースが多く、フォーム修正に苦労する方もいるので、ビギナーの方は早めに正しい走り方を覚え、楽しいランニング習慣をつくりましょう。



### pickup item

**RAIDLIGHT**  
**RESPONSIV VEST 6L**  
フリーロックダイヤルでフィット感抜群!!  
19,800円(税込)  
カラー:ブラック、ブルー/サイズ:S・M・L  
ノズル付きボトル 600ml x 2個付

**NEWTON**  
**Motion+**  
新素材XPSプレート内蔵 全国5店舗のみの限定靴  
25,300円(税込)  
カラー:SILVER/BLUE(メンズ)/SKY BLUE/RHODAMINE(レディース)  
サイズ:25.0~29.0cm(メンズ)/22.5~25.5cm(レディース)

**FLIPBELT**  
**FLIPBELT クラシック**  
どんなポーチよりもズレない・揺れない・ブレない  
5,720円(税込)  
カラー:Neon punch/apua/black  
サイズ:XXS, XS, S, M, L

**NITE IZE**  
**SLAPLIT NEO**  
ナイトラン・災害時にも! フィットするLEDバンド  
2,530円(税込)  
カラー:イエロー

**Mag-on**  
ボディローション  
塗るマグネシウムでカラダ速効リカバリー!  
2,640円(税込)  
2種のマグネシウム配合

秋のスポーツ特集

ゴルフ

心身を整える

イオンモール川口店 店長 河野



足道楽のお客様にもファンが多い「ゴルフ」。秋から何か新しいチャレンジをしたい方にもおすすめできる健康に良いスポーツの1つです。

ハードルが高いイメージを持たれがちですが、その魅力をイオンモール川口店の河野店長に教えてもらいました。

ゴルフの魅力は？

まずはボールを飛ばす爽快感、カップイン時の達成感と言うまでもない大きな醍醐味です。目標スコア達成に向け練習場に通っていますが、やっぱり景色よく広々と開放されたコースに出た時はとっても気持ちいいんですよね。

ただ、静止したボールを打つ競技は一見簡単に見られますが、自分でタイミングやペースを作りだすことが非常に重要で、向き合えば向き合うほどとても奥が深い。私の場合は、心をコントロールする鍛錬になり日常や仕事に活かしていることも他にはない魅力の一つと感じています。



健康にも効果的と伺いました。

はい！ ゴルフは捻り動作や体幹を使うので腹直筋や腹斜筋に効果的です。とくに、捻り動作で筋肉がしっかり引き伸ばされることで柔軟に伸縮しやすい質の良い筋肉が作れ、血管も柔らかくできるので血流改善にも◎。シェイプアップしたい女性にもおすすめです。それに1ラウンド18ホール、カートを使わず移動すると、その平均歩行距離は8～10km程度とされます。普段この距離を歩くことってなかなか難しいと思いますのし、停まりながら歩くので意外と過剰な負荷を抑えながら健康に歩けます。



トレーナーとして用品アドバイスを。

これから始める方でも練習場ならクラブはレンタルできる場所が多いですが、靴とグローブは自身にフィットするものを必ず用意しましょう。とくに靴はピッタリの物をしっかり選んだ方がいいです。サイズが大きいとスイングで体が流れて安定しないためです。また、フォームが悪いと腰や肘などが痛みやすいです。フォームが綺麗なほどボールが飛び身体の負担も減りますので、最初にしっかりしたフォームを覚えれば楽しく続けられると思います♪  
おすすめは、靴のインソールはもちろん、「53GOLF」の国産オーダーシューズ。片足ごとにピッタリに作れます(スパイクレスも可能)。きつとショットの安定感やフィニッシュをサポートしてくれますよ。また、身体の負担軽減(とくに肘)にヒジサポーターはかなりおすすめです。



pickup item

FIVE-THREE GOLF  
納期約45日  
オーダーゴルフシューズ  
左右違いもカラーも自由自在  
紐タイプ:45,100円～  
ダイヤルタイプ:48,400円～  
カラー:オリジナル  
サイズ:24.0～27.5cm(メンズ), 22.0～24.5cm(レディース) (それ以降相談)

MIZUNO  
NEXLITE008 BOA  
ダイヤルロックで楽々♪  
自宅からコースまで  
14,960円(税込)  
カラー:ライトブルー  
サイズ:24.5～29.0cm(メンズ)

ZXU  
PWX  
コンプレッションタイツ  
国内NO.1実績の  
筋力サポートとリカバリー力!  
11,000円(税込)  
カラー:ブラック, 他  
サイズ:XS～XXL(メンズ), XXS～L(レディース)

BAUERFEIND®  
エピ Train  
ゴルフやテニスにも大活躍!  
固定せず正しい動きに誘導!  
11,000円(税込)  
カラー:チタン, ブラック  
サイズ:0～6(前腕周径21～35cm)

撮影施設 [川口グリーンゴルフ]  
TEL: 048-286-1010  
所在: 埼玉県川口市  
安行領根岸 3152 (駐車場 280台)  
営業時間: 年中無休/平日 9:00～24:00  
± 8:00～24:00/日祝 7:00～24:00

秋のスポーツ特集

トレーニング & フィットネス

変化を楽しむ

モラージュ葛蒲店 副店長 森



モラージュ葛蒲店への赴任をきっかけに「ジムトレーニング」を始めた森副店長。興味はあるけどなかなかきっかけがない、そんな方に向け、施設利用のメリットや計画の立て方などを直撃取材!

始めた理由やきっかけは？

僕の場合は、元々運動不足を気にしていたんですが、新しい環境になった事が大きいです。慣れたライフスタイルを変えるのって勇気がいる事もあるじゃないですか。だから今回の引っ越しを機にやる気スイッチを入れました。もし迷っている方は、新年や新学期、季節の変わり目、転居や転職、誕生日などは本当に良いきっかけだと思います♪



通い始めての感想は？

やっぱり天候に左右されず好きな時にできる、いろいろなマシンがあって楽しく鍛えられるのは良いですね!それに雰囲気もやる気にさせてくれるので、通い始めたら続けられる環境が整っています。おうちでできるトレーニングにももちろん良い点がたくさんありますが、ジムなら短時間で効率良い質の高いトレーニングができると思います。また、ジムごとのルールやマナー、マシーンもあるので誰でも戸惑うことありませんが、最初はスタッフさんが丁寧に対応してくれるところがおすすめですね。僕自身、初めは自己流でやっていたんですが、今通っているJOYFIT24春日部のスタッフさんはとっても親切で、聞いたほうがメニュー内容やトレーニング順番などが断然明確になってわかりやすい。初めから相談すれば良かったと思います。

おすすめのメニューやアイテムは？

その日ごとに部位をしぼった集中的なトレーニングのメニューがおすすめで、まずは効果が高くでやすい大きい筋肉から鍛えるプランがいいと思います。大切と感じたのは何よりも一気にやり過ぎない事。とくに昔ハードなトレーニング経験がある方は要注意!アスリートのように身体を追い込むことも必要ですが、健康目的にはちゃんと限界を見極めて故障に注意して続けていきましょう!  
重要なアイテム選びは、シューズとプロテイン等ですね。シューズはソールがしっかりしていて安定感がありクッション性が高く、さらに軽いものがベスト。サプリメントやプロテインはタンパク質とアミノ酸量に加え、疲労回復に効く成分なども重要。体質に合うものを選んでまずは3か月間は続けてみてください。レッツ健康ボディ!



pickup item

YONEX  
セーフラン  
フィットジョグ  
衝撃吸収と  
安定感を両立  
スポーツジムにも最適  
15,400円(税込)  
カラー:ディープシー, ブラック, ホワイト, ライトオリブ  
サイズ:24.5～29.0cm(メンズ), 22.0～26.0cm(レディース)

SIDAS  
3Dサンダル  
ランページ  
足の疲れ・  
崩れをリカバリー  
スポーツ後はコレ!  
7,480円(税込)  
カラー:ブラック, スカイ, ゴールド  
サイズ:22.0～29.0cm(サイズ1cm刻み)

HALEO  
ハイパー  
ドライブEAA  
トレ中の筋力アップと  
ケガ防止に  
8,640円(税込)  
カラー:ブラッドオレンジ  
サイズ:600g

HALEO  
ハイパーリロード  
トレ後用!プロテインと  
グルタミンで回復力アップ!!  
国内製造良質ブランド  
12,960円(税込)  
カラー:オレンジレモン  
サイズ:1.5kg

SAYSKY  
人気トレーニング  
ウェア  
軽量・高機能・  
バツグンの着心地!  
Tシャツ:7,150円  
ロンパズ:17,600円  
カラー:上下各種  
サイズ:XS～L

撮影施設 [JOYFIT24春日部] JOYFIT24 春日部  
TEL: 048-738-0281  
所在: 埼玉県春日部市  
大沼 4-31  
(駐車場有)  
営業時間: 年中無休/24時間営業  
https://joyfit.jp/kasukabe  
トレーナー  
渡邊海斗さん  
長く続けるコツ  
は、楽しみながらまずは  
3か月頑張ってみること  
です。3か月を超えると身体  
に変化が起り出す時期で  
すので掛けず目的をもっ  
て頑張りましょう!

# 足道楽定番人気モデルシューズ

## MIZUNO LD40 VI

これが元祖!ウォーキングシューズだ!!  
その秘密はスタッフまで



ヒザ痛の方はぜひ!!  
ファスナー付  
幅ゆったり  
3.5E  
サイズ:24.5~28.0cm(メンズ)、21.5~24.5cm(レディース)  
カラー:ブラック、ブラウン、焦がしブラウン(メンズ)  
ブラック、パールピンク、ブロンズ(レディース)

## BROOKS GHOST13

アメリカ足病医学公認  
ランニングから日常ウォーキングまで



ダブルマジックテープ  
サイズ:24.5~28.0cm(メンズ)、22.0~26.0cm(レディース)  
カラー:ホワイト、ブラック、ネイビー(メンズ)  
ホワイト、ブラック、ブルー(レディース)

## YONEX LC117

かかと  
クッション性と踵のホールド性を  
兼ね揃えた最新モデル



ファスナー付  
幅ゆったり  
3.5E  
サイズ:22.5~25.5cm  
カラー:ホワイト/シルバー、ブラック/シルバー  
ベージュ(レディース)

## BROOKS アディクションウォーカー V-Strap2

とにかく足やヒザの負担を解消したい方へ  
特殊ソールがあなたをサポート!



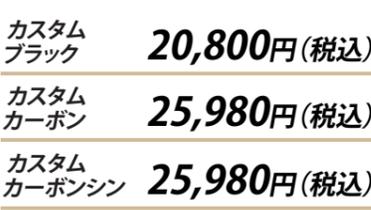
ダブルマジックテープ  
サイズ:26.0~29.0cm(メンズ)、22.0~24.5cm(レディース)  
カラー:ホワイト、ブラック

# 足道楽信頼の証。オーダーメイドインソール



SUPERfeet with you  
米国足病医学理論のオーダーメイドインソール。お客様の足型や靴、用途に合わせてご利用頂けます!!

万能モデル サポート力  
補正力 衝撃吸収  
ビュートラルSD  
会員サービス対象商品  
25,980円(税込)



アイコン説明 NEW 新作または新規取扱品 取寄せOK 在庫無でも取り寄せ可 在庫確認 在庫少のため事前確認下さい 受注生産 ご注文後生産開始 限定モデル 限定品または取扱店限定 取扱店限定 入荷時期 未入荷商品入荷目安

**ビュートラル会員になったら**  
こんなにお得!! 割引対象続々追加!!

入会で対象商品が年間ずっと**20%OFF**

ビュートラル会員サービス年会費 一般:5,000円(税込) 子供(18歳以下):2,500円(税込)

「管理栄養士」と共同開発!! EAA 必須アミノ酸9種 アルギニン 血流UP!ムクミ冷えに MSM 関節サポート テアニン 睡眠の質向上

**国内最高成分のプロテイン誕生!!**

天然甘味料使用 アステルバーム不使用

業界初!! 関節の痛み緩和成分と、疲労回復(リラックス)効果を両立

10月入荷開始! 予約受付中

Non de ALKL

人間の身体はタンパク質できていることを。水分を除いた約半分がタンパク質

EAAチャージ 7,344円(税込) 会員価格20%OFF 5,875円(税込)

ソイプロテイン 7,344円(税込) 会員価格20%OFF 5,875円(税込)

300g/パウダー(1袋30食分)/レモン味

880g/パウダー(1袋20食分)/黒糖きなこ

室内でも大活躍、中敷きと合わせればさらにサポートUP!! 究極のソックス

Beautral Recovery Socks

Beautral リカバリーソックス 3,960円(税込) 会員価格20%OFF 3,168円(税込)

履くだけで負担解消!!

あの人気ソックス「ザムスト」を超える強力なりカバリー力

外反母趾でもお洒落に履きたい そんなお声から生まれた **限定生産モデル!!**

YONEX LT-02 ソールにカーボン素材を使用し外反母趾の負担を解消

ヨネックスと足道楽の共同開発!!

28,380円(税込) 会員価格20%OFF 22,704円(税込)

LANJOO LJ-01/LJ-02 六本木のファッションデザイナーが足道楽の中敷が入るように木型から設計した負担解消シリーズ

39,600円(税込) 会員価格20%OFF 31,680円(税込)

シューズ、サイズ、カラーなど店舗ごとに在庫状況や取扱商品が異なる場合があります。詳しくは最寄り店舗までお問い合わせください。 <お問い合わせ先> ■フリーダイヤル 0120-419214 または 各店舗TELまで ■WEB https://www.ashidoraku.com

# 新作から定番まで! おすすめサポートアイテム

## BAUERFEIND® サポーター

### 付けるだけで回復できる

### 最先端のスポーツ医学から生まれた、中高年の悩みに特化したサポーター



**定番商品** ゲニョTrain(ヒザ) **12,650円(税込)** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:0-7(大腿部周径 36~59cm) / カラー:チタン、ブラック

**定番商品** ルンボTrain(腰) **24,200円(税込)** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:1-6(腹囲周径 70~130cm) / カラー:チタン

**定番商品** マレオTrain(足首) **10,780円(税込)** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:1-6(足首周径 17~29cm) / カラー:チタン、ブラック

### スポーツライン 日常モデルよりも着圧・通気性アップ

※プレイ中のみ着用推奨。

#### 腕用アームスリーブ

手を使うスポーツでは疲労を軽減し握力まで上がる



リベラ

腱鞘炎の方にもおすすめ

SPORTS COMPRESSION SLEEVES ARM(うで)

**7,150円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

#### ふくらはぎ用レッグスリーブ

ムクミやツリ防止はもちろん肉離れの予防にもGood



ピンク

SPORTS COMPRESSION SLEEVES LOWER LEG(ふくらはぎ)

**7,150円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

#### 太もも用

履いただけで太ももが上がり階段もラク



ネイビー

SPORTS COMPRESSION SLEEVES UPPER LEG(太もも)

**8,250円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:(S~XL) x (ショート・ロング・Xロング) / カラー:リベラ、ピンク、レッド、ネイビー、グリーン、ブラック、ホワイト

## WOX 高濃度 酸素補給水

### 物質特許取得 日本、アメリカ、中国で唯一 物質特許を取得しています

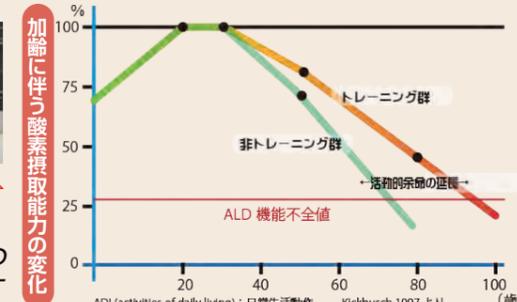
皆さん飲む酸素「WOX」ってご存知ですか??

実はこの飲む酸素を摂取するだけで心肺機能を助け、その場で毛細血管から酸素を取り入れてくれるため、血流アップし、偏頭痛やムクミ、冷えはもちろん未病にも役立つためおすすめしています。



高濃度酸素リキッド WOX ウォックス

(コロナの医療現場) 病気の時の助けや スポーツ選手、登山家の間でも使用されています



メディサイエンス・エスアポ株式会社 医学博士/薬剤師 松本先生



現代ではガンや病気は、身体で酸欠の部分から起こるとされています。

配送OK、送料無料!

**15,552円(税込)** **取寄せOK**

1ケース(24本セット)

**648円(税込)** **取寄せOK**

1本(500ml)

※入荷前の商品や限定品はご希望の方に事前に優先してご案内が可能です。必要な方におすすませてください。

## VENEX ウェア

### リカバリーウェアの元祖 ベネクスが遂に足道楽に登場!

### 着るだけで疲労回復アップが実証!!



その理由は1本1本に編み込まれた鉱物が副交感神経に働きかけ筋肉をゆるめて血液を上げることができ、免疫力もアップできる優れもの

※眠気を感じる方もいらっしゃるため、決して運動時や運転中に使用しないでください

なんと神奈川県公認商品

未病に

累計販売数 140万枚突破!

※2022年6月15日時点



日本企業初の快挙! ドイツISPO®金賞受賞



神奈川県 ME-BYO BRAND 認定 (2015年)



スタンダードドライ 長袖 **16,500円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

スタンダードドライ パンツ **16,500円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

スタンダードドライ 半袖 **13,200円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:M, L, XL, XXL (メンズ) M, L, XL (レディース) カラー:ブラック、ネイビー(メンズ) サクラ、ネイビー(レディース)

スタンダードドライ ハーフパンツ **13,200円(税込)** **NEW** **取寄せOK** **在庫確認**

サイズ:M, L, XL, XXL (メンズ) カラー:ブラック、ネイビー(メンズ)

メンズのみ

## ラクナール 腸腰筋リラックスベルト

### トップアスリート・宇宙飛行士も大絶賛!! アメリカ発、100万本販売の大ヒット商品!!

腰・骨盤・腸腰筋に効果大!! なんと、筋力負担が1/9!! 着用した瞬間から楽です!!



**10,175円(税込)**

サイズ:S, M, L カラー:ブラック、ピンク **取寄せOK** **在庫確認**

## BackJoy メディコアポスチャー

### テレワークにも最適!! お尻の中敷き!! 腰痛・首コリ・肩コリに!



テコの原理が骨盤を起こす

座るカンタン腰痛ケア テレワーク増で大人気!!

**7,480円(税込)**

サイズ:レギュラーサイズ **取寄せOK** **在庫確認** カラー:ブラック他

## IMPHY リリーススティックPC

### 特許取得!! ほぐしたい部位にほど良い刺激!!

(特許第678674号) 特許取得3D構造!



左右非対称の様々な突起部で、関節の可動域を広げる筋膜のリリースだけでなく、代謝を上げ疲労回復や脂肪燃焼をサポート!

**7,480円(税込)**

長さ:約40.5cm **取寄せOK** **在庫確認**

## IMPHY フットローラー

### 片足30秒でOK!! 隙間時間にゴロゴロ!!

手抜きがちな足裏マッサージに



ハリある筋膜を緩め血行を促進。疲れを癒したい方、脂肪燃焼したい方におすすめ!

**3,850円(税込)**

幅:188mm **取寄せOK** **在庫確認** 高さ:72mm

## IMPHY フォームローラースタンダード

### 筋膜を幅広く効率的にストレッチ!! 姿勢改善、血行促進 筋肉の疲労回復!

3種のグリッドが表層筋膜を刺激し、ハリを解放! 表面積が広いため全身の表層筋膜を均等に圧迫ほぐしができます。



**4,378円(税込)**

幅:330mm **取寄せOK** **在庫確認** 高さ:138mm

シューズ、サイズ、カラーなど店舗ごとに在庫状況や取扱い商品が異なる場合があります。詳しくは最寄り店舗までお問い合わせください。

お問い合わせ先 > フリーダイヤル 0120-419214 または 各店舗TELまで > WEB <https://www.ashidoraku.com>

アイコン説明 NEW 新作または新規取扱品 取寄せOK 在庫無でも取り寄せ可 在庫確認 在庫少のため事前確認下さい 受注生産 ご注文後生産開始 限定モデル 限定品または取扱い店限定 入荷時期 未入荷商品入荷目安