

東京都

- | | | |
|--|--|--|
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>西荻窪店
03-6913-7161
〒167-0042 東京都杉並区西荻北3-14-3 ワカウサビル1F</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |

神奈川県

- | | | |
|--|--|---|
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>橋本店
042-703-4649
〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 3-20-17 デイム橋本1F</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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
営業時間は10時~21時</p> |

埼玉県

- | | | |
|---|---|--|
| <p>川口駅前店
048-299-2585
〒332-0012 埼玉県川口市本町3-2-7 テュアルコート川口ウェストビュー102号</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>イオンモール浦和美園店
048-767-7697
〒336-8760 埼玉県さいたま市緑区美園5-50-1 イオンモール浦和美園2Fフロア内
3/31 OPEN!!
営業時間は10時~21時</p> | | |

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



ビュートラルソックス

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 10~19時 (※1)
定休日 毎週水曜 (※2)

店舗により異なりますので詳しくは公式サイトにてご確認ください。
※1 モール店の営業時間は各モールの営業時間に準じます。
※2 町田本店・モール店は「無休営業」となります。
※3 店舗により「雨週火曜」も休業日の場合がございます。
※4 本欄「祝日」の場合は原則休業、翌日振替休業の場合がございます。

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

歩きたくなる靴選び

爽やかな季節を彩る、私だけの一足を探そう!

足道楽&ミズノ特別対談 最高峰のウォーキングシューズにこだわる理由とは? P.3

春の新作シューズ特集 P.5

店長の「使ってよかった」アイテム P.7

最新・定番サポートアイテム P.13

- MIZUNO
- WATER BLUENSTONE
- 中山靴店
- DACHSTEIN
- BACKLOS
- DRONE PANT
- M Mag-on
- RAIDLIGHT
- newtron
- FLIPBELT
- FIVE THROUGH
- BAUERFEIND
- ZXU
- YONEX
- SIDAS
- HALEO
- SAYSKY
- Beautral
- SUPERLEET
- LANJOO
- VENEX
- Backloj
- IMPHY

取扱い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

いつも足道楽をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
長く続いた感染症対策も、徐々に日常を取り戻しつつある今日この頃、
お出かけや旅行、食事会などコミュニケーションが取れる場が少しずつ戻って参りましたね。

その反面、公共の場では引き続きマスク等で健康管理を継続されている方がほとんどで、
世間の健康意識の変化と、自己管理が当たり前の時代になってきたことを改めて感じさせられます。

足道楽でも各店で様々な運動・健康イベントを開催しておりますが、
どのイベントも大変ご好評いただいております、新規参加の方も多くとてもありがたい状況です。

『なかなか行動に移せなかったけど、身体を動かす良いきっかけをもらえた！』

『ちょうど気になっていた健康面のケアができてうれしい！』

『いい大人になると新しい友人やつながりがなかなかできないものだけど、

イベントを通して同じ目的の新しい親交ができた。参加してよかった！』

：

などなど、皆さまからの喜びのお声や笑顔をいただけて誠にうれしい限りです。

また、最近ではお店やスタッフへLINE等で今まで以上に様々なご相談いただけることも増えて参りました。

ぜひ足道楽を頼ってください。これからもスタッフ一同、感謝と誇り、責任をもってお応えして参ります。

今年も春の足道楽カタログをお届けしますのでぜひご活用ください。

足道楽一同

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。

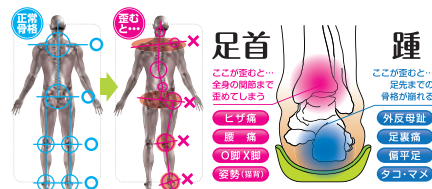
- 気軽に足の相談ができる「安心」へのこだわり
- お悩みを解決する豊富な「知識」へのこだわり
- 特許インソールと「技術」へのこだわり
- 足に良い品を厳選した「商品」へのこだわり
- かかりつけサポートで「改善」へのこだわり



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。

	健康な期間	平均寿命
男性	70.4歳	79.5歳
女性	73.6歳	86.3歳

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!!

歩けることが健康の秘訣

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 O脚・X脚

こんなお悩みありませんか？ 1つでも当てはまる方はぜひご相談ください

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 股関節症 | <input checked="" type="checkbox"/> 側弯症(背骨) |
| <input checked="" type="checkbox"/> タコ | <input checked="" type="checkbox"/> 偏平足 |
| <input checked="" type="checkbox"/> マメ | <input checked="" type="checkbox"/> 開張足 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 巻き爪 | <input checked="" type="checkbox"/> 内反小趾 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 魚の目 | <input checked="" type="checkbox"/> モートン病 |
| <input checked="" type="checkbox"/> かかとの痛み | <input checked="" type="checkbox"/> シンスプリント |
| <input checked="" type="checkbox"/> 浮指 | <input checked="" type="checkbox"/> アキレス腱炎 |

など

4 信頼と実績

足道楽はおかけ様で本年創業15年目、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。



足道楽が「最高峰のウォーキングシューズ」にこだわる理由

特別 対談

Special Dialogue

足道楽

ミズノ株式会社
ライフ&ヘルス事業部
企画・マーケティング部

石元 良樹氏

ビーズラボ株式会社(足道楽)

取締役社長 **三河 尚** (あかわ ひさし)

ミズノ株式会社
グローバルフットウェアプロダクト本部
企画・開発・デザイン部

上村 秋人氏

本年創業15周年を迎える足道楽で、創業当初から今に至るまで、最も多くお客様にご愛用いただいている靴が、ミズノの「ODスペシャル」というウォーキングシューズ。

ミズノ本社で本シューズの企画・開発・デザインを担当されている上村氏をお迎えして、弊社三河とそのヒストリーや開発秘話を伺いました。

開発コンセプト

三河: 町田までお越しいただきありがとうございます。早速ですが、ODスペシャル2の開発コンセプトからお聞きしてもいいですか。

上村: お招きいただき、ありがとうございます。元々の開発主査である弊社山本からは、「未舗装路でも十分に使える、長距離ウォークの最高峰」が開発コンセプトだと聞いています。つまり未舗装路=アウトドア(OutDoor)専用。だから2002年の発売時にODスペシャルと命名されました。2017年のマイナーチェンジを経て二代目だから「ODスペシャル2」が現在の名前です。

三河: なるほど。だから、初めの頃「お遍路さん専用」といった言われ方をして

いたのですね。

上村: 四国八十八か所巡りや聖地巡礼、100kmウォークのような超長距離を歩いた時でも、安定した歩行を実現できるシューズをつくりたい、というのが開発時の根本にあります。



三河: 実は足道楽に初めて来られるお客様は、長距離を歩きたい！というより、足や膝・腰の不具合や悩みを解消したい！という方が大半です。

どんな不整地でも、長時間安定して足をガッチリと支えるODスペシャル2は、足に悩む方にピッタリだと考えました。特に歩行時の「横ブレ」に強い点では、他のどんな靴にも負けない。

上村: 横ブレに加えて、突き上げ感もしっかり抑えていかなければならない。ソールの摩擦を防ぐためにも固くする。ODスペシャルの開発では、その点をうまく解決して、ウォーキング協会の方々にも実際に履いてもらって練り上げていきました。

三河: ODのソールに入っている

「MIZUNO WAVE」プレートは特別に強力で、ねじれがなくて良いです。

上村: ヒール部だけではなく前足部付近までプレートが存在しているというのが特徴です。波形の部分も、両サイドをしっかり支える構造になっています。

三河: 以前はアシックスやニューバランスでもこういうプレートが入った、本格的なシューズがありましたけど、最近ほとんど見なくなってしまいました。最近流行りのシューズは、軽さ、柔らかさ、デザインばかりが脚光をあびて…残念です。

国内の自社工場で作られる

三河: 確か、ミズノさんの国内工場で作っているのは、ウォーキングシューズでは今これだけですよ。

上村: はい。ODスペシャル2は兵庫県にある「山崎ランバード工場」で作っています。その点でもスペシャルな靴になっています。国内工場では、他には選手用の靴と一部スポーツサイズの靴もありますが、基本的にはオーダーの靴が多いですね。

三河: 「最高峰モデル」と銘打つたあ

たって、ミズノさんが一番気を付けていること、こだわっていることは何ですか？

上村: ODスペシャル2を履いてもらっているお客様は、細やかな対応を望んでいるので、Width(ウィズ、足幅)のバリエーションも揃えたり。ソールの張替えやリペア(修理)をしっかり対応できることも意識しています。国内の自社工場だからこそできる、柔軟な対応を心掛けました。

今回の限定版の特徴

三河: 今回、足道楽からのスペシャルオーダーで限定版のODスペシャル2を作っていただきました。特徴をお聞かせください。

上村: これまではOD=アウトドアということで、未舗装路に対応することを優先してました。ソールの耐久性とか、砂利道でふらつかないための固さとか。そこを今回の足道楽さんへの限定版ODでは、日常使いで舗装路を歩くことも考えて「ダブルグリップ」ソールを採用しました。

舗装路や滑りやすい路面でもグリップ力を強化*1しています。*1当社従来品比較で濡れた路面でのグリップ性が約33%向上
また、ソールをご希望の白色で開発しました。



三河: 限定版ODに白ソールを採用してもらうことでスタイリッシュになり、年齢層の幅も広がりました。スニーカー感覚で履けるのが20代~30代の方にも、新鮮に映っていますね。

上村: 足道楽さんは、ミズノのシューズの中でもODスペシャルやLDシリーズのような高品質のしっかりとしたウォーキングシューズを提案してもらっているのをありがたく思います。今回の限定版のようにソールの工夫やカラーのスタイリッシュさが好評なのは嬉しいです。良いモノに対して、しっかりと考え投資していただける方に向けた商品開発や対応を今後していきたいですね。

最後に

三河: 対談を終えるにあたって、足道楽のお客様に向けたメッセージをいただきますか。

上村: 「最高峰のウォーキングシューズ」を求められるお客さまに本当の満足感、安心感をもってもらいたい。これを履いてくれたら大丈夫です、という自信をもって勧められる靴を今後も作っていきます。昨年11月に大阪の本社敷地内にインベーションセンター「MIZUNO ENGINE(ミズノエンジン)」という新しい施設を創りました。「はかるための専門施設、つくるための専門設備、ためすためのいろいろな空間」を完備しています。

三河: とても興味深いです。ぜひ行って見たいですね。ミズノの未来にも期待しています。今後とも、よろしくお祈りします。

上村: こちらこそ、よろしくお祈りします。

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 WeGrip [ダブルグリップ]は自動車のウェ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 WeGrip

*1 当社指定の路面かつ試験方法で測定。*2 文献刊行時のみと比較した当社比較製品(市販品)。取得時は必ず同じ条件で測定してください。

足道楽限定カラー

ブラック
ホワイト

オールホワイトも登場!!
予約受付開始(5月末より入荷予定)

通常シリーズ

ホワイト ブラック ブラウン

足道楽限定モデル

37,510円(税込)

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

36,300円(税込)

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)

NEW

受注生産

限定モデル

在庫確認

受注生産

入荷時期

お渡し40日

春の新作シューズ特集

大人気 サンドル

お悩み解決型サンダルならコレ!

足に良い靴をコンセプトにドイツ足病医が開発。脊椎健康推進協会(AGR)の品質認定を受けた特殊サンダル!

AGR認定品



GINA

おしゃれなのに医療公認サンダル!



33,000円(税込)

NEW 取寄せOK 在庫確認

サイズ:レディース35~39(22.5~24.5cm)
カラー:インク、コーラル、ライム、ラベンダー、ライトグレー、ブルー

GEVA

特殊ソールで一日中歩ける!



36,300円(税込)

NEW 取寄せOK 在庫確認

サイズ:レディース36~38(23.0~24.0cm)
カラー:ネイビー、ピンク、ローズ、ジェイド、ストーン

Removable Insole sandal

外反母趾の方も安心。細めの作りでフィット感アップ!



24,200円(税込)

NEW 取寄せOK 在庫確認

サイズ:レディース35~43(22.5~29.5cm)
カラー:ピンク、ホワイトフラワー、マルチフラワー

Pisa

歩いても疲れのない健康靴の元祖!



24,200円(税込)

NEW 取寄せOK 在庫確認

サイズ:レディース21.5~25.0cm
カラー:ブラック、ボルドー

新作 ミズノ

WAVE PROPHECY STRAP

靴で使用されているソール「インフィニティウェーブ」搭載の数量限定サンダル!



18,700円(税込)

サイズ:ユニセックス23.0~28.0cm
カラー:ブラック、ホワイト

MR1

シンプルで美しい人気モデルがよりコンフォートにアップデート



16,940円(税込)

サイズ:ユニセックス23.0~29.0cm
カラー:ブラック、ネイビー、ライトグレー

注目のスニーカー

フィンランド発 今ファッション業界で注目のシューズブランド「カルフ」!!

アディダスの原型であり、オリンピック選手の靴を作り上げてきた確かな実績を誇り機能性を兼ね備えたセレクトシューズ!

FUSION2.0

NEW 在庫確認

19,800円(税込)

サイズ:ユニセックス4~11(22.0~29.0cm)
カラー:Abbey Stone, Pink Yarrow他

LEGACY

NEW 在庫確認

18,700円(税込)

サイズ:ユニセックス4~11(22.0~29.0cm)
カラー:Dawn Blue, Bright White他

SYNCHRON CLASSIC

NEW 在庫確認

19,800円(税込)

サイズ:ユニセックス4~11(22.0~29.0cm)
カラー:Dawn Blue, Lily White他

ARIA95

NEW 在庫確認

18,700円(税込)

サイズ:ユニセックス4~11(22.0~29.0cm)
カラー:Abbey Stone, Silver他

元祖 サイドゴアシューズ

Blund stone オールシーズン活躍。ブーツといえば...やっぱりブランドストーンでしょう!

選べるソールで用途に合わせておしゃれしよう! /



25,300~33,000円(税込)

サイズ:ユニセックス2~11(21.5~29.0cm) カラー:ブラック、ブラウン他

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>

NEW 取寄せOK

在庫確認

在庫確認

受注生産

限定モデル

取扱店限定

入荷時期

※入荷前商品や限定品は

ご希望の方に事前に優先してご案内が可能です!

必要なお知らせをさせていただきます!

アイコン説明

NEW 取寄せOK

在庫確認

在庫確認

受注生産

限定モデル

取扱店限定

入荷時期

※入荷前商品や限定品は

ご希望の方に事前に優先してご案内が可能です!

必要なお知らせをさせていただきます!

店長の「使ってよかった!」アイテム特集

テニス 俊敏な動きの強いミカタ! 「足首サポーター&ソックス」



スタッフ教育や全店サポートを行っている堀内です!私のオススメは、趣味のテニスで愛用している足首サポーターとソックスです。



くれている2人の子供達の存在も大きいですね。

愛用品がおすすめな点

私の場合は過去に何度も足首捻挫を経験していて、横の動きが多いテニスでは足首サポーターと、腿のハリを抑える動きが強い着圧ソックスのセットはとくに必要なんです。脚力があまりない方にはとくにオススメです。

ほとんどのサポーターは固定感だけが強く、逆に筋力を低下させてしまう可能性がある品もあるんです。そこで私は、腿の代わりになり筋肉が痩せないパウワーフアインド社製を使っています。動きを妨げずにしっかりサポートしてくるので、ぜんぜん違う。いろいろ試した中で私にはピッタリです!スポーツでも日常でも、ぜひ足元のぐらつきを感じる方には試してもらいたいですね。

テニスは健康にもグッド!

学生時代から楽しく続けているテニスですが、実は2017年にイギリスで8万人へ調査を行った結果、他の有酸素運動に比べ、なんと平均寿命が延びるという報告が!!左右前後に振られる無酸素運動、ラリーを続けることでも有酸素運動の両方で健康維持に有効なんです。

楽しく続ける秘訣は?

年齢を重ねると体が思うように動かない・疲れやすさが出るので、無理は禁物!それにはケガなく自分のペースで楽しむことにしています。あとは同じテニスをやっ



マレオTrain
10,780円(税込)

カラー:チタン,ほかブラック
サイズ:1~6(足首周囲17~29cm)



SPORTS COMPRESSION
SOCKS BALL&RACKET
8,580円(税込)

カラー:シルバー,ボーラーほか
サイズ:S・M・L・XL

ワーク 疲れた身体を急速回復! 「リカバリーウェア」



足道楽+ららぼーと海老名店店長の守屋です!僕のオススメは今人気のVENEXのリカバリーウェアになります。

しっかり体養うために

お店にご来店された皆様に元氣に対応したいので、疲れを翌日に残さないために体調管理に気を使っています。

運動習慣を作ったり、ストレッチをしてみたりと色々試していますが、VENEXは着るだけで朝の身体の軽さが全然違う実感があって、疲れが早く取れる様に設計されているので手放せなくなりました。

腰痛にも効いている!?

昔からヘルニア持ちで整体の先生に左右の筋肉バランスが悪いと

よく言われていました。

VENEXを着てすぐは血流も良くなるので身体全体ポカポカと暖かくなりますが、そのまま就寝中に筋肉を柔らかくしてくれていて、朝には腰や背中への痛みが楽になったのは驚きです。

どんな方におすすめ?

特にお仕事が忙しく、休日や帰宅時など休憩時間が限られている働き世代の方にこそぜひ使って身体を少しでも楽にしてほしいですね。ご家族へのプレゼントにも最高ですよ!

最近では、ららぼーと海老名店で開催しているランニングセミナーに合わせて、僕もジョギングやジムでの体作りも始めましたが、運動後の着用も疲労回復を早めてくれる分、スポーツ習慣のある方にもおすすめです。



スタンダードドライ
ロングスリーブ/
ロングパンツ
各16,500円(税込)

カラー:メンズブラック,ネイビー
サイズ:メンズ/M・L・XL



リカバリージャージフーディー
各16,500円(税込)

カラー:メンズ/全カラー
サイズ:メンズ/M・L・XL

※メンズ・レディース各種、他モデルもあり

トレーニング 健康管理に欠かせない! 「ノイプロテイン&EAA」



リモート店(公式ネットショップ)担当の内村です!私のオススメは、サプリメント Non de ALKL のノイプロテインとEAAチャージです。



こだわりの追加効果

プロテインは市販にたくさん種類がある中、このプロテインを使っているのは理由があります。それは他にない追加配合や配合量に特長があるから。疲労に効き血行促進を促すアルギニン一般的な製品よりも増量されていて、さらに関節の不具合に作用するMSM、睡眠の質を上げるテアニンが追加配合。年を重ねてくると健康維持にはサプリなどでケアしていく必要も出てきますので、一度いろいろ効くのはうれしいですね。

必須アミノ酸9種が摂れる

またEAAチャージは人が体内で生成できない「必須アミノ酸」の中でも、筋肉に必要な成分を重点的に補ってくれる優れモノ。重は運動中に400mlの水に溶かして飲んでいますがすぐに力がみなぎる感じを実感できるほどなんです。ぜひ皆さんも試してほしいですね!足道楽のスローガンでもある生涯元気に楽しく歩く身体づくりを、これからがんばるぞ!

中高年でも筋肉は増やせる

コロナ太りを反省した私は、昨年24時間フィットネスに入会し週3ペースでトレーニングを続けています。クロストレーナーの有酸素運動を40分と、6種のマシンを活用。結果、直近3ヶ月で体脂肪量2.8kg減、筋肉量を2.7kg増やせました。

プロテインの助けは必須

現在58歳の私でも筋肉量を増やせたのは「筋トレ×タンパク質摂取量」の掛け算にとことんこだわったからです。食事だけでは今回指針の1日100g(体重×約1.5倍)のタンパク質を取るには足りません。そこで本プロテインの力を借りています!



Non de
ALKL
ノイプロテイン
7,334円(税込)

フレーバー:黒糖きなこ味 内容量:840g

EAAチャージ
7,334円(税込)

フレーバー:ベリー風味,レモン味
内容量:300g

登山・アウトドア 山歩きをもっと楽に! 「オススメの歩き方&携帯食料」



門前仲町店、店長の清田です。登山についての掲載で、多くのお客様からお声掛けいただく機会が増えて大変嬉しい限りです!今回は、よくいただく質問と、私の登山のお供のご紹介をしていきます!

きな段差は回避する。●ごまめに目線を上げる。●筋肉負担減に足を少し股開きしてスネを楽にする。続いて、下りでも登りと同じ配慮に加え、●転倒防止に後ろに重心を残し1歩ずつ進む。●足裏の痛み予防に膝を曲げ姿勢は垂直に保つ。さらに、急階段・急斜面では、●ジグザク歩行。●斜面に身体を近づけて這うような姿勢をとる。などもよいですよ!

平地と登山道での歩き方

平地は一般的にかかとから着地してつま先から蹴り出すイメージですが、登山道では常に靴底全体で接地する歩き方が基本。靴底のグリップ性能を発揮させるのにもオススメです。つま先で蹴り出すと段差や石を蹴る可能性があり安全に関わるので注意しましょう!また、平地は1分間で約100歩、登山歩きは約70歩で歩くのがよいですね。

安全で疲れにくい歩き方

登りでは、●疲労低減にベースは一定に。●関節負担減のため大



高濃度酸素補給水 WOX
648円(税込)

内容量:1本500ml(ケース販売有)



エネ餅
291円(税込)

フレーバー:クルミほか
内容量:1本40g

ワークやスポーツシューズ各種もお任せください!!

ワークシューズ



軽い・丈夫・動きやすい!

スポーツメーカーが本気で作った作業靴。ぜひ体感してみてください!!



LSII22L ワイドベルトType

ハードな動きにも対応できるクッション性と安定性を兼ね備えた幅広 4E モデル。



3本ベルト

人気 No.1!!

9,680円(税込)

サイズ:メンズ 24.5~29.0cm
カラー:ブラック、ワインレッド

取寄せOK 在庫確認

TDII22L ベルトType

高反発と柔らかさが特徴の MIZUNO ENERGY を採用したドライビングソールで運転にもおすすめ。



3本ベルト

9,790円(税込)

サイズ:ユニセックス 24.5~29.0cm
カラー:ホワイ、ブラック、イエロー、オレンジ

取寄せOK 在庫確認

TDII11L 紐Type

紐 シューズ

MIZUNO ENERGY を搭載したクッション性と素足感覚を得られる紐モデル。



素足感覚で、軽やかに弾む。

Mizuno Energy ALMIGHTY TDII11L

9,790円(税込)

サイズ:ユニセックス 24.5~29.0cm
カラー:ホワイ、ブラック、ブルーグレー、レッド

取寄せOK 在庫確認

LSII52L BOA Type

ダイヤル

ダイヤル式で脱ぎ履きラクラク!! 加えて負担軽減ソールで一日中快適、一度お試しあれ!!



「快」機能満載の履き心地。

ALMIGHTY LSII52L BOA

12,980円(税込)

サイズ:メンズ 24.5~29.0cm
カラー:グレー、ブラックレッド、グリーン、ブラックホワイ

取寄せOK 在庫確認

ゴルフシューズ



日本の技術であなただけの一足を!!

全行程を国内の靴職人が丁寧に一足ずつ、貴方の足に合うようにお作りします。

オーダーゴルフシューズ

ダイヤルタイプ、スパイクレスも作成可能!

限定商品
お渡しまで
約45日



サンプル例

55種類の革から組み合わせ自由自在!! 45,100円~(税込)

サイズ:メンズ 24.0~27.5cm、レディース 22.0~24.5cm
カラー:オリジナル

取寄せOK 在庫確認 受注生産

ランニングシューズ



足裏を再現した負担を抑える特許ソール!

履くだけでフォームを改善できる元祖フォアフットシューズ!!

Gravity12

取寄せOK 在庫確認

25,300円(税込)

サイズ:レディース 6~9 (22.5~26.5cm)
カラー:Navy/Arc Blue ほか



Motion12

取寄せOK 在庫確認

25,300円(税込)

サイズ:メンズ 6.5~11 (24.5~29.0cm)
カラー:Red/Black ほか



FIVE THREE STREET 浅草発!! 大人のスニーカー!

オーダースニーカー

限定商品
お渡しまで
約45日

オシャレさん集まれ!! ファッション紙でも注目の細目スニーカーで今年の夏は差をつけよう!!



サンプル例

39,600円~(税込)

サイズ:メンズ 24.5~27.5cm、レディース 22.5~24.5cm
カラー:オリジナル

取寄せOK 在庫確認 受注生産

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 在庫少数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 取扱い店限定

入荷時期 入荷商品未入荷商品

※入荷前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! 必要なお知らせをさせて頂く場合がございます!

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>

足道楽定番人気モデルシューズ

THE LD GTX **最新ファスターモデル**

ビジネスからウォーキングまで万能!!
ミズノ最高峰モデル!

ブラック グレー



取寄せOK 在庫確認

24,200円(税込)

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

YONEX パワークッション L30

ロングセラーの
人気ウォーキングシューズ!!
生卵を割らずに跳ね返す
パワークッション搭載

パールコーラル



取寄せOK 在庫確認

16,500円(税込)

サイズ:レディース22.0~25.0cm
カラー:パールベージュ、パールコーラル、ブラック

中靴店 Y-01

特殊ローリングソール
で外反母趾を撃退!

ブラック ホワイト



取寄せOK 在庫確認

37,400円(税込)

サイズ:レディース22.0~25.5cm
カラー:カーキ、ホワイト、ブラック

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



取寄せOK 在庫確認

19,800円(税込)

サイズ:メンズ26.0~29.0cm レディース22.0~24.5cm
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 当日お渡し 約60分

Beatural PAT. 6501237 Beautiful and Neutral

特許製品 (特許第6501237号)

米国足病医学理論に基づき、足の「過剰回内」を抑え正しい足姿勢へ導く特許取得のオーダーメイド中敷き。足痛軽減、スポーツパフォーマンスに!!

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 薄型スリム	カスタム ブラック	20,800円(税込)
サポート力 補正力 衝撃吸収	カスタム カーボン	25,980円(税込)
薄型スリム 衝撃吸収	カスタム カーボン	25,980円(税込)
ホールド力 衝撃吸収	カスタム カーボン	25,980円(税込)

Beatural SD 会員サービス対象商品 **25,980円(税込)**

Beatural **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!! **最高を目指した他にない配合の健康プロテイン!!**

リピーター続出!! 関節の痛み緩和成分と、疲労回復(リラックス)効果を両立

Non de ALKL

長年、お客様の痛みや悩みから蓄積してきた、膨大なデータより成分を厳選。継続して摂るモノだからこそ、美味しく、効果があるものを届けたい...そこで!500種類以上もの開発実績を持つハイクオリティ国産ブランドに白羽の矢が...徹底的にこだわった開発で、太らない健康志向の極上プロテインがついに完成!!

たんぱく質 20%
水分を除いた約半分がたんぱく質

水分を除いたたんぱく質

- 水分60%
- たんぱく質20%
- 脂肪15%
- 糖質その他5%

EAAに新フレーバー「ベリー味」が登場!

7,344円(税込) 会員価格20%OFF **5,875円(税込)** NEW

300gパウダー(1袋30食分) レモン味、ベリー味

7,344円(税込) 会員価格20%OFF **5,875円(税込)** NEW

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

Beatural Recovery Socks ビュートラルリカバリソックス

Beatural 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)**

Beatural 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」を超える強力なリカバリー力

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)**

今おすすめしたいサポートアイテム

VENEX リカバリーウェア コンフォートクールシリーズ

着るだけで疲労回復!! 休養専用ウェアで今大人気のVENEXに

涼しく快適なクールパジャマ登場!!

通気性とひんやり質感で爽やかに、吸収速乾素材でさらりとした肌触りをキープ。

神奈川県公認商品

※休養専用のため、決して運動中・運動中に着用しないでください

接触冷感 約**50%UP** (前モデル比較)

さらにゆとりあるデザインが空気を循環させ、涼しさを持続

通気性 約**65%UP** (前モデル比較)

両面鹿の子編み仕様で肌への接触面積が少なく優れた通気性

Men's NEW 取寄せOK 在庫確認

カラー:ネイビー、ブルー

〈メンズ〉ショートスリーブ **12,100円(税込)**
サイズ:M、L、XL

〈メンズ〉ラグランスリーブ **12,100円(税込)**
サイズ:M、L、XL

〈メンズ〉ハーフパンツ **12,100円(税込)**
サイズ:M、L、XL

〈メンズ〉ひざ下丈パンツ **14,300円(税込)**
サイズ:M、L、XL

Women's NEW 取寄せOK 在庫確認

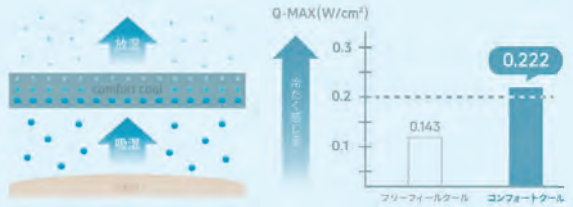
カラー:ネイビー、ミント、ピンク

〈レディース〉ショートスリーブ **12,100円(税込)**
サイズ:ワンサイズ

〈レディース〉8分丈テーパードパンツ **14,300円(税込)**
サイズ:M、L

〈レディース〉ガウチョパンツ **14,300円(税込)**
サイズ:M、L

〈レディース〉ワンピース **16,500円(税込)**
サイズ:ワンサイズ



WOX 高濃度 酸素補給水

水に見えるけど、実は中身は高濃度酸素。液体にすることで吸収効率が格段にアップ!!

日・米・中で物質特許取得

スポーツ、登山に「携帯できる酸素」!!

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です。

武蔵選手や羽生結弦さんも愛用!

(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

加齢に伴う酸素摂取能力の変化

現代ではガンや病気が、身体で酸欠の部分から起こるとされています。

配送OK、送料無料で **15,552円(税込)** (1ケース(24本セット))

648円(税込) (取寄せOK)

1本(500ml)

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 **ゲニユ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

中山靴店 ルームシューズ Y0(ワイゼロ)

あの! 整形外科靴職人中山氏と足道楽が



本気の室内履きをプロデュース!!

足道楽の中敷にピッタリ合い、どんな足幅にも合うように調整。軽量で安定感のある作りが足に負担をかけません。お家で活躍間違いなし!

25,300円(税込) (取寄せOK 在庫確認)

サイズ:レディース22.0~25.0cm
カラー:ブラウン、レッド、イエロー、グレー

phiten ファイテンソラーチ Blue

手技を忠実に再現!! 足のアーチを復活させる マッサージャー取扱開始!!

管理医療機器 医療機器認証番号 228AKBZ100017000

中足骨を重点的にケアすることで周辺筋肉とインナーマッスルにしっかり作用。毎日よく歩く、立ち仕事が多い、足が疲れやすい現代人の疲労回復に効果テキメン!!



中足骨に着目した新感覚のフットマッサージャー **SOLARCH**

本体オーバーカバーに金属をナノレベルで融合したファイテン独自技術 **メタックス**を採用。

洗える着脱式カバー。抗菌仕様。

このまじョイ! 現代人の乱れがちな「足アーチ」を復活し負担軽減。

このまじョイ2 インナーマッスルにまで働きかけ筋肉疲労を除去。

「アーチ」のある履れにくい足 アーチのない状態

88,000円(税込) (取寄せOK 在庫確認)

サイズ:幅41.5cm、奥行38cm、高さ22.5cm 重量:約4.9kg