

走りを進化させるウォーキング

長距離ランナーが抱えるフォームの違和感、慢性的な疲労、再発する怪我など、
その根本原因に向き合う新しい角度からのアプローチ
走りを進化させたいランナーのための「歩き」を徹底的に磨く
新保式ボールウォーキングセミナー in LONDON

6th July 2025 at 14:30

Cromer Studios
Holly Church Crypt
Cromer street
LONDON
WX1H 8JU

8th July 2025 at 17:00

Farm Street Church
114 Mount Street
LONDON
W1K 3AH



外反母趾、マメやタコ、巻き爪、O脚、足底筋膜炎、
シンスプリント、アキレス腱炎、ランナース膝、腸脛
靭帯などでお困りの方、この原因が足首の歪みにある
かもしれないことをご存知でしょうか？



<セミナーの概要>

1. 足部・足関節と身体全体の連動性

ランニング障害の多くは、足部・足関節の機能不全に起因していることが多い。特に足関節の可動性や安定性が膝・股関節・体幹に及ぼす影響を解剖学的視点から紐解き、ランナー特有の故障メカニズムを解説。

2. パフォーマンスを左右するフォームの再構築

正しくないフォームや癖のある走り方は、無駄なエネルギーを消費してケガの原因にもなり兼ねない。走りのフォームを見直すために、“歩行”に着目。新保式ボールウォーキングで正しい動きの連鎖を身につけ、効率的なランニングへとつなげる。

3. 推進力を高める重心移動の最適化

走るときの重心移動は、スピードや持久力、安定感に影響を与える。左右のバランスや柔軟性、筋肉の連動性を高める実践トレーニングで、無理なく機能的なランニングフォームを身につける。

<講師紹介>

新保泰秀（シンボヤスヒデ）

2002年 柔道整復師 国家資格免許取得

2004年 新保整骨院 オープン

2014年 南青山 足から治療院クレーアール オープン

2015年 全国にフットマスターを育成する養成塾を開講

書籍国内5冊、海外2冊、TVやメディア出演多数

オーダーメイド矯正インソール作製数日本No1

のべ13万人の足と身体を診ている足のプロフェッショナル



<Timetable>

- 7月6日 14:30 ~16:30 セミナー (座学と実技)
16:30 ~ 個別相談
- 7月8日 17:00 ~19:00 セミナー (座学と実技)
19:00 ~ 個別相談

*オーダーメイド矯正インソール希望者は別の
日時 (7月5日~7月13日) で作成

オーダーメイド矯正インソール

- オーダーメイド矯正インソールを装着すると、歩く (走る) だけで身体を良い状態に、ニュートラルな状態にキープすることが可能。
- 足首の歪みをニュートラルな位置に矯正する目的で、最高のパフォーマンスをお手伝い。
- 世界にたったひとつ、あなただけのオリジナルインソールを作成。
- ランニングシューズはもちろん、革靴、スキーブーツなど、どのような靴にも装着することができ、半永久的に使用可能。(ハイヒールやスパイクシューズなどは別)



ハイヒール用 ランニングシューズ
スニーカー/一般靴用



足首の歪みがランニング障害や体の不調を引き起こしているかも？



<参加費>

- £35 一般申し込み
£25 チームパリマラソンメンバー
リピート参加、
2名以上で参加される方
£20 前回インソール作成者
*インソール作成費用は別途かかります

セミナーについてのお問い合わせ、参加申し込みは森永まで:

07960 333 387

atsue@easeoriental.com

お申し込み
フォーム
QRコード

