

Jリーガーサポート200名を
超えるNASYU株式会社が贈る

足とインナーマッスルの 関係性の講演会

S-JUEGO様

5/26 (日)
17:00~19:00
参加費無料

※NASYUは経済産業省に認可をいただ
いているため講演費や出張費は一切無
料となっております

セミナーテーマ

育成年代のアスリート & 親御さんには 絶対に聞いて欲しいお話～才能は作る時代～

筋肉や骨の発達が大きく進む育成年代でどのようなトレーニング、体づくりを
するかで今後の怪我のしにくさやパフォーマンスの質が大きく変わります。
無意識下で正しく身体操作が出来るようになるためには知識が必要です。

NASYUとは

数多くのアスリートをサポートす
るインソールメーカー

義肢装具会社を母体とする
NASYUは、義足や装具作成の
経験や技術、数万件の患者デー
タを元に

「予防医療」を実現させるイン
ソールを作成しています。

支える/矯正する、では無く自
分の本来持つ能力を引き出す事
で怪我の予防とパフォーマンス
の向上を両立させます。

フットボールにおけるキーワードは 足首の固さと足の指
です！ぜひ息子さん、娘さんの足を見て確認しながらお聞
きください。



足趾とインナーマッ スルを鍛える

怪我予防とパフォーマンス向上に直 結するインナーマッスル

右の図は赤ちゃんの足ですが、皆さん自分
の足の爪を比べて見てください！
小指の爪までしっかりありますか？足趾を
使えていないと爪は育ちません。

足趾(特に小指と薬指)が効果的に機能して
いないと体幹保持やアジリティを損ない、
前十字靭帯の損傷や第5中足骨の疲労骨折
等怪我での長い離脱にも繋がります。
私達は「怪我のリスクを減らすだけでなく
パフォーマンスを向上させる」ことを両立
させます



中臀筋は足の振り出しにも関わる
大事なインナーマッスルです。
しかし、中臀筋をピンポイントで
刺激するのは大変難しい、
効かせる為のポイントは「足趾」
です。
今回のセミナーではいかにこれら
のインナーマッスルを機能させる
か、についてもお話いたします。
トップを目指す上で必須になる知
識を是非身につけてください。

お申込み
お問合せ

ホームページよりご依頼も可能です！

☎ 0561-55-4720

NASYU FOOTBALL SUPPORT 🔍

【主催】NASYUフットボール事業部



NFS