

# ARUCUTO

一本歯下駄攻略本 vol.1

スポーツ  
一本歯下駄を  
使いたおす！





一本歯下駄がなぜ多くのアスリートに支持されるのか？

なぜ身体機能のプロや教育者達がこぞって一本歯下駄導入をすすめるのか？

トレーニング方法から日々のメンテナンスまで。

一本歯下駄の全てを知り、そのパワーを引き出したい。

これは、一本歯下駄を愛する全ての人のための最強のバイブルです。

私が一本歯下駄と出会ったのは高校卒業間近の頃でした。当時陸上界では末續慎吾選手が活躍し、彼の走り方をナンバ走り、二軸走法として多くの専門家が分析していた頃です。一本歯下駄を手に取り、はじめて一本歯下駄を履いて走った後に靴に履き替えて走った時に私が感じたことは「この感覚を持っていたら10秒台で走れた。」という衝撃でした。

静岡県掛川市の中でも田舎に属する地域出身の私には中学生の頃から今日まで強く持っていた思いがあります。「多くの子ども達や選手達がチャレンジして成長していける環境を全国各地に育てていきたい!」という思いです。現在の日本の教育環境では、良い指導者との出会いに恵まれるかどうかが素質や努力以上に子ども達、選手達の成長や将来を左右してきました。地方なら、なおさらです。

私は小学生の頃より、スポーツ科学や動作分析が好きで、専門書等に慣れ親しんできました。当時も素晴らしいスポーツ科学の理論、今では多くの指導者や研究者に支持される理論はいくつかあり小学生、中学生の私を夢中にさせてくれましたが、そうした理論を知る指導者、大人と出会うことはありませんでした。

それから10年以上経ちましたが、どんなにスポーツ関係の研究者が素晴らしい研究をし、発見をしてもそれが地方の子ども達に還元される確率は極めて低いという現実は大きく変わっていません。

自分が指導者として直接関われる子ども達や選手達には限りがあり、もしその延長線上において理論やモデルが全国的に普及しようともあまりに時間がかかりすぎ、その間にも多くの子ども達、選手達が歳を重ねてしまうというジレンマがあります。

ではどうしたらこの環境を変えていけるのかを考えた時、自分の理論を詰め込んだトレーニングアイテムを開発すれば、地域格差なく誰にでも届けることができるのではないかという思いに至ったのです。トレーニングアイテムでしたら本や論文と違い、感覚や結果でスポーツ科学や身体学の難しい部分まで伝えていくことができる。スポーツや体育を専門にしない指導者にも伝わり、子ども達や選手達の環境を良い方向に導いていくことができる。

こうして、自分の持つ知識や理論、そして人生を全て商品に注ぎ込もうと決めました。

一本歯下駄GETTAは一本歯下駄との出会いから10年かけて1000人以上の方の身体感覚を元につくられました。今では一本歯下駄GETTAスピードリミテッドは「履いた瞬間に脚が軽くなる!!」と多くの驚きの声をいただき、プロスポーツ選手からデスクワーカーまで多くの方々に自信を持ってオススメできる商品に成長させていただくことができました。

これからも全ての人に感動と驚きを提供できるような商品、そして身体プログラムをお届けいたします。

スポーツ工芸 ARUCUTO 代表 宮崎要輔

## 目次

4-5p	なぜ一本歯下駄なのか	13p	一本歯下駄 × ビジョントレーニング
6-7p	これがスポーツメソッドを取り入れた現代版「一本歯下駄」だ!	14-15p	アスリートと一本歯下駄
8p	一本歯下駄を履いてみよう	16-17p	職人の技 × スポーツ理論 全く新しい一本歯下駄
9p	GETTA トレーニング	18p	一本歯下駄が購入できる施設
10-11p	美しすぎる一本歯下駄	19p	コミュニティ・資格制度・お問い合わせ
12p	その他のトレーニング		



## なぜ一本歯下駄なのか

オリンピックで金メダリストも生み出した一本歯下駄は体幹トレーニングや筋トレで届きにくい腸腰筋<sup>※1</sup>などの深層筋にアプローチできます。

一本歯下駄といえば動きながらできるバランストレーニング、体幹トレーニングのイメージが先行しがちですが最も重要なポイントはトップバレリーナのような正しい重力と重心の感じ方の獲得です。

実はこの正しい重力と重心の感じ方を獲得すると競技力の向上はもちろん、カラダそのものが自力整体を日々行ってくれるようになるので疲れにくく、太りにくい身体になっていきます。

多くのトップアスリートが一本歯下駄を支持するのもこの得たい重心感覚を得れるというのが大きなポイントです。

物覚えが良い、直ぐにイメージした動作を行うことができるというセンスの良さ、競技技術も一本歯下駄で得る重心感覚から高めることが可能です。

一本歯下駄で自身の競技力アップのための重心感覚を獲得し、日々のトレーニング効果を目指してみませんか。



## 一本歯下駄が身体機能を改善する！



### 一本歯下駄と人間の身体

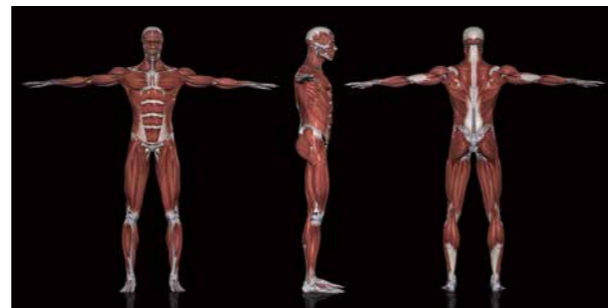
人間の身体は、約 200 個の骨と 600 個の筋肉で出来ています。一つ一つが互いに連携している筋肉や骨の関係性が、運動神経も身体の歪みから生まれる腰痛や肩こりや姿勢を決めています。

現在多くの人にとって長時間のデスクワークは日常です。スマホを長い時間使うことも一般的です。同じ姿勢でいる時間が長くなりました。(スポーツをしている方でも、痛みがある方は多いです。実はスポーツでも「偏った体の使い方をしてしまう」ので、余計に体にゆがみが出てきてしまうことが多々あります。ゴルフやテニスなど体の片方を使うスポーツをしている方は、特にゆがみが起きやすいです)

そんな生活習慣と偏った動きのせいで、体の中に正しく使われていない筋肉が

できます。骨折してギプスで固定した一週間の思い浮かべればわかりますが使わなければたった一週間で、動かなくなるのが筋肉です。

それが、10 年も 20 年も続きます。私たちの体の奥底には、大小様々約 600 の筋肉がありますが、その筋肉が、体のあちこちでやせ細り、硬くなりまったく機能しなくなるのです。すると他の筋肉が「機能しなくなった筋肉」をかばうのですが、じつは、そうやって「余計に使う筋肉」「動かない筋肉」が生まれることで、筋肉が骨をひっぱり、体が傾き、ゆがみ、おかしくなっていきます。これが痛みを引き起こす本当の原因です。(腰が凝り固まったから



腰痛というのは本当の原因ではありません)

一本歯下駄は 600 個の筋肉の中で今まで日常生活であまり使われてこなかった筋肉に履くだけで働きかけることができるアイテムです。(指導者もトレーナーも本人の正しい知識や意識も必要としません。履く中で感覚に落とし込んでいきます。)

※1 腰性と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称。腸骨筋と大腰筋が関連している。内臓と脊椎の間にあり、深部腹筋群とも総称される見えない筋肉の一つ。

### 大人になると伸び悩む選手たち

小学生の頃にスポーツが全国でもトップレベルだった子どもが中学、高校で伸び悩む。

なぜそのような現象が起きるのでしょうか？

それは身体の成長と筋肉の関係性にあります。

筋肉には腿裏のハムストリングのように大きい筋肉群であるアウトマッスルと大腰筋のように小さい筋肉群であるインナーマッスルがありますが運動において努力すればするほど伸びる時というのはこのアウトマッスルとインナーマッスルの関係性がとてもいい時です。

そうした中、中学生、高校生の時期に伸び悩む多くの選手は成長期ゆえに知らず知らずにアウトマッスルの優位性が高まっています。また現在多くのスポーツクラブや部活動で行われるトレーニングは昨今体幹トレーニングやインナーマッスルの重要性が社会的にも認識されていますが十分ではありません。

このアウトマッスルが優位な状態でトレーニング(努力)を続けることはあまり努力ほどの成長が見込めないばかりか、アウトマッスルによって骨盤をはじめとした骨が不自然に引っ張られ、筋肉にも骨にも歪みのある身体へとつながり、それによってこわばった筋肉が肉離れなどの怪我を引き起こします。

このアウトマッスルとインナーマッスルの筋肉の関係性と成長期の身体の発達による伸びの低下や動きのしなやかさの低下は、対の存在であるフィギュアスケート選手や体操選手を思い浮かべるとイメージしやすいかと思います。

一本歯下駄はアウトマッスルとインナーマッスルのバランスを整え調整することでしなやかな動きを導くことができます。

### 一本歯下駄と腸骨筋

一本歯下駄は筋肉を整え調整することでコリが取れ、腰痛や肩こりを結果的に改善します。

特に一本歯下駄 GETTA と後ろ歯一本歯下駄 MUSASHI は腸骨筋という骨盤に付随した筋肉を履いて歩く、走るだけで鍛えられるようにつくられています。この腸骨筋は骨盤に付随している筋肉なので鍛えることで正しい位置に骨盤を誘導してくれる筋肉でもあります。

腰痛持ちの方にとって多くの原因は腿裏の筋肉であるハムストリングとお尻の筋肉によって骨盤が後ろに引っ張られることで腰の筋肉と神経が引っ張られそれによって腰がこわばることにあります。腸骨筋を鍛えることで骨盤が後傾する力に対して腸骨筋が逆方向に引っ張り正してくれるので腰痛は改善されるのです。

### 一本歯下駄と脳

一本歯下駄は今まで使っていなかった筋肉が使えるようになることで身体と脳の関係性を更に高めるとともに今まで使われていなかった筋肉そのものが持つ記憶能力を使うことができるのでフォームの動作改善はもちろんのこと、動きや動作を覚える習得のスピードも高まります。

一本歯下駄のようにバランスを取ろうとしながら動くことと前頭葉が活性化し、例えウォーキングのような地味な動きやトレーニングも脳から楽しいと思うホルモンが分泌している状態で行うことができるのでその面からも動作習得やトレーニング効果の向上が見込めるのです。

アウトマッスルとインナーマッスル



# これがスポーツメソッドを取り入れた 現代版「一本歯下駄」だ!

一本歯下駄 GETTA シリーズは進化した一本歯下駄をつくるため、5年間で1000人以上の身体感をもとに設計されました。  
動きのキレ、センスを自然と身に付けていくための一本歯下駄です。

進化する一本歯下駄

## GETTA

### 目指す走りがみえてくる

GETTAは「大腰筋、腸骨筋、内転筋など使うべき筋肉が使えてしまうように」をメインに一本歯下駄との出会いから10年かけて1000人以上の方の身体感覚を元につくられました。

使うべき筋肉が使えるので筋トレとよべるほどの強度のトレーニングをしていなくてもピンポイントに競技力や健康のための筋肉と神経、脳の関係性を形成していくことができます。一本歯の不安定な状態において体幹主導での動きを身に付けることで、粘りのある筋力を養い、意識せずに体幹を安定させることができます。

「足指の力を最大化し、取り戻す!!」をコンセプトとした一本歯下駄 GETTA スピードリミテッドは足指の最大化で大腰筋と腸骨筋、内転筋がしっかり使えるから足が軽く、足をあげる際に弾む感覚を実感する方を数多く創出しています。どの年齢からでも成長する楽しさを実感できる一本歯下駄です。

地面を踏み込む感覚、蹴らないで進む、押す→乗るといった感覚の気持ちよさを履き続けることで実感してください。

ぎっと裸足でランニングする楽しさがわかってきます。スポーツでトップレベルを目指す選手から、スポーツやランニングを楽しみたいという方、健康づくりやダイエットを少しでも楽しくしたいという方に是非購入してほしい一本歯下駄です。

### GETTAトレーニングを受けよう!



GETTA や一本歯下駄に関するイベントやトレーニングも各地で行われています。インストラクターから直接指導を受ける事で習熟度もアップ! 詳細は web サイトよりご確認ください。



WEBで  
開催日をチェック!

#### GETTA スピードリミテッド

本体価格 **¥5,000**  
税込価格(8%) **¥5,400**

【素材】 台:桐、歯:桐、鼻緒:化繊  
【色】 L:黒  
S:ピンク、ブルー  
【足サイズ】 L(24.0~28.0)  
S(15.0~24対応)  
【サイズ】 台長:135mm  
台巾:(L)120mm(S)90mm  
全高(ゴム除く):36mm  
歯高:21mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、足首ベルト、専用袋  
【用途】 ランニング、スポーツ

黒:男性用



足首ベルト



ピンク:女性、子供用



ブルー:女性、子供用



#### TSUNE

本体価格 **¥10,000**  
税込価格(8%) **¥10,800**

【素材】 台:桐、歯:朴、鼻緒:デニム・綿  
サンセット・オレンジ  
【色】  
【足サイズ】 F(24.0~28.0)  
【サイズ】 台長:170mm、台巾:116mm  
全高(ゴム除く):100mm  
歯高:76mm 歯厚:20mm  
ゴム厚:6mm  
【付属品】 本体  
【用途】 ウォーキング、トレーニング



黒:男性用

ピンク:女性、子供用

ブルー:女性、子供用

ツケネが秘訣

## TSUNE 2018 NEW !!

### 踏み切る感覚をアップデート

ARUCUTO のトップ2、GETTA と SCAPPA が1つに。義経のような軽やかなジャンプを実現させる一本歯下駄です。飛び上がる際の踏み切る感覚をアップデートします。ポイントは「足の付け根にのる」。かかとから足の付け根までグッとつながりが入ることで膝のパネのエネルギーを効率よく跳躍する力に変えることができます。身体をつなぐ「乗る」感覚、足重を踏む感覚を同時に養い、ドリルアップが気持ちよく行え、片足ずつの練習も可能です。走り幅跳びやハードル走をはじめ、陸上競技全般の選手におすすめです。

衝撃の一点歯下駄

## KOJIRO

### 1点歯で週末のトレーニングが激変

「流行りのパーソナルトレーニングにもジムにもいく時間がない。」  
「毎週月曜日、水曜日にトレーニングといった週のリズムではどうもトレーニングは続かない。」  
そんな忙しいビジネスマンが「週末+αだけトレーニングすればいい」環境をつくるのが一点歯下駄 KOJIRO です。

一点歯下駄があれば肩や腰の根本となる筋肉にアプローチできるので座っている仕事時間が多いデスクワーカーや営業マンの身体の悩みの改善にもオススメなトレーニングアイテムです。

家でも社内でも公園でも出張先でも何処でも満足のいくトレーニングが出来ます。

#### KOJIRO

本体価格 **¥7,800**  
税込価格(8%) **¥8,424**

【素材】 台:桐、歯:タモ、鼻緒:綿  
【色】 L:黒  
S:ピンク、ブルー  
【足サイズ】 L(24.0~28.0)  
S(15.0~24対応)  
【サイズ】 台長:135mm  
台巾:(L)120mm(S)90mm  
全高:40mm  
歯高:22mm、歯厚:Ø43mm  
【付属品】 本体、専用袋  
【用途】 トレーニング

腕立て伏せやスクワット、ランニングといったスタンダードのトレーニングに「捻る×バランス」、「衝撃×バランス」、「高負荷×捻る」、「揺れる×衝撃」といった要素を一点歯下駄 KOJIRO で加えた時、身体への刺激は通常のスタンダードのトレーニングとはまた別のものになります。

### KOJIRO 5つの特徴

- 1 ひねる動作によって筋肉の記憶力を高め、落ちにくくしなやかな筋肉を形成
- 2 大きい筋肉、小さい筋肉が協力しなければならないトレーニング環境をつくることで筋肉の総動員化を実現しトレーニング効果を最大化
- 3 動作時の筋肉の連結作用によって筋トレなのに可動域が上がり、筋肉の柔軟性が増加
- 4 体幹と胸郭、骨盤周りといった重要部分を連結させざるえないトレーニング状況をつくることで動ける身体性の獲得
- 5 バランスを取ろうとする力が身体の歪みへアプローチすることで疲れにくい身体へと毎週リニューアル。週末トレーニングでトレーニングと同時に一週間の身体をリセット

# 一本歯下駄を履いてみよう!

## 正しい履き方をマスターしよう

初めて履く時は特に転倒やケガのリスクを伴うのが一本歯下駄です。ケガをせず、ちゃんと効果を出すために、基本の履き方、歩き方をまずは身につけましょう。

### GETTA 編

#### 履き方

- 1 かかとを下にして準備。壁などに手を付けて体を支えられる状態で、片足ずつ履きます。
- 2 かかたと体重をかけながら片足ずつ指の又に鼻緒を装着します。

#### 歩き方

- 1 まず片方の足を前に出します。
- 2 歯がついたらかかたと重心をかけます。
- 3 かかとの重心移動による反応で後ろ足が前に出ようとするので、そのまま踏み出します。

#### ■後ろ向き歩き

自然な後ろ歩きの動作から、着地の仕方を身につけます。

- 1 後ろ向きに20m歩きます。
- 2 後ろ向きの際の着地リズムそのままに前向きで歩きます。
- 3 同じことを繰り返して行きます。

**point!** “歯がついたらかかたと体重をかける”が着地の基本形です。後ろ向きで歩くときの動作で前向き歩きの時も歩きます。

股関節から足元がつながっているようなイメージで。

### NANTAN 編

#### 履き方

- 1 つま先を下にして準備。壁などに手を付けて体を支えられる状態で、片足ずつ履きます。
- 2 鼻緒を指の又にしっかり装着します。両方とも履きましたらかかたと体重をかけながら片足ずつゆっくり歯を起してください。

#### 歩き方

- 1 正しい足首の感覚を体に刻みます。まず片方の足ずつ前に出します。
- 2 ヤジロベーのように前後に足首を揺らします。
- 3 かかとの体重が移動してつま先が勝手に前にいく感覚で後ろ足を踏み出します。これを片足10回ずつ繰り返して正しい感覚をつかんでから歩き出しましょう。

**point!** 一本歯下駄はなるべく、つま先に重心をかけません。歯で地面を押すように。押した後は少しかかたと体重をかけると自然と後ろ足が前に出ます。

GETTA はかかとの使い方がポイントです!

GETTA 考案者 宮崎要輔 先生

コツは歩く時、走る時に歯より先端をつかないということだけです。もっと言えば歯が着地した瞬間にすぐにかかたと重心をかけることで大腰筋の伸張反射をおこすこと、それだけです。そしてそれは一本歯下駄 GETTA を履いて後ろ向き歩きをしてすぐに前向き歩きをすれば獲得できます。



## GETTA を使ったトレーニング

さらにチェックしたい方はこちら

A: サッカー編 B: 野球編 C: ボクシング編



### ■プレない走りを手に入れる腕立て

右半身・左半身を独立して使いこなせるようになります。

- 1 GETTA を両手に装着。片足をお尻のやや上まで持ち上げます。軸足は地面と90°になるようにキープ。
- 2 そのまま地面におろします。この上下運動を20回繰り返します。
- 3 同じ足のつま先を軸足のかかとの高さまであげてまっすぐ外側に40°くらい開きます。この横運動を10回繰り返します。
- 4 同じ足を時計回りに10回、半時計回りに10回、回します。これらを1セットずつ行います。

**point!** 足指、足裏、大腰筋、胸郭、体全身を連動して使えるようになります。上下から順番通り行いましょう!

股関節から足元がつながっているようなイメージで。

### ■スクワット

体の重心感覚をつかみ、操作できる全身の筋肉の範囲が広がっていきます。体のつながりを感じやすくなります。

- 1 薬指を強くにぎります。足は肩幅以上に。
- 2 お尻を後ろに引きつつ、肘を後ろに引きながらしゃがんでいきます。
- 3 膝の高さまでしゃがんだら、胸を張り手を左右に広げながらゆっくり立ち上がり、
- 4 頭の上で薬指以外の指をくっつけます。
- 5 指をくっつけたまま胸の高さまで手を下ろします。
- 6 そのままお尻を後ろに引きながらしゃがんでいきます。
- 7 3に戻り、また、ゆっくりと立ち上がりま。合計3セット行います。

**point!** 歯一本で立つようにしましょう。正しいバランス感覚が得られます。

一本だとフラフラして難しい場合はかかとのついて行ってください。

## GETTA で速攻 前屈力アップ!!



1. 前屈をして自分の現在値を確認してください。
2. GETTA を履いて、交互に踵をつける足踏みをしてください。(10秒)
3. 足踏みをしながら前屈をしてください。
4. 足踏みを続けながら、右膝が前に出ると同時に右手を下に下ろし、左膝が前に出ると同時に左手を下に下ろす、という動作を行ってください。(30秒)
5. GETTA を脱いで前屈記録がどこまで伸びたか試してみてください。

### ■バッティング

骨盤がしっかり使えるようになり、左右の身体が整ってきます。

- 1 薬指にぎりポーズで薬指以外の指をくっつけバッターのポーズになります。
- 2 軸足のかかたとを地面につけます。すると前足が勝手にあがるようになります。
- 3 前足の歯を地面につけ、かかとおろし体重をかけます。
- 4 これを左右10回ずつ行います。

野球でもゴルフでも「腰を使い」とよく言いますが、腰を使うというよりかかたとを使えば腰は勝手に使えますよ。陸上でもサッカーでも一気に競技力を高めたいという方におすすめです。

前足のかかとの使い方が大切です。歯を接地し、かかたとに体重を載せると腰が自然に回転します。フィニッシュはつま先が上にぐっと上がることが大切です。

詳しくは動画でチェック!



# 美しすぎる一本歯下駄 京都南丹で 生まれた木工芸

スポーツ × 木工芸の先駆け

## NANTAN

### 一本歯下駄のスタンダードモデル

○足の裏に密着し木の暖かみを感じる桐。

古来より着物を入れる箆筒に使われてきたこの軽くて柔らかい木材は、吸湿性・速乾性にとても優れています。

○こだわりの小細工。

木材の伸縮性を利用した一本の釘も使わない「組み手」で結合されています。

○調整可能な鼻緒。

昔ながらの手法で、手で一本一本締めています。ご自身で足のサイズに合わせて調整できます。

#### NANTAN

本体価格 **¥8,000**  
税込価格(8%) **¥8,400**

【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙白  
【色】 白  
【足サイズ】 S,M,L(足22.0~28.0対応)  
【サイズ】 台長:242mm(8寸)  
台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):120mm  
歯高:96mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み専用釘、アルクトケア  
【用途】 ジョギング、ウォーキング

#### NANTAN サイズオーダー

本体価格 **¥8,000**  
税込価格(8%) **¥8,400**

【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙白  
【色】 白  
【足サイズ】 SS(~22.0)またはLL(27.0~32.0)  
【サイズ】 台長:SSサイズ:220mm  
LLサイズ:273mm(9寸)  
台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):60~120mm  
歯高:36~96mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み専用釘、アルクトケア  
【用途】 ジョギング、ウォーキング

工芸の里、京都府南丹市でアルクトのスポーツ工芸に真骨頂であるNANTANシリーズはスタートしました。

京都の中でも職人で賑わう町として知られる南丹市で生まれた驚くほど美しい桐と朴でできた木工芸品です。

< 京都実力派職人の手作り工芸品 >

○歩くとき小気味よいリズムを奏でる歯。

水に強く、刀のさやにも使われる程狂いにくく曲がりにくい朴でできています。



大きくて強い!インパクト大!

## BENKEI

### BENKEI 17, BENKEI 20

本体価格 **¥10,000**  
税込価格(8%) **¥10,800**

【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙白  
【色】 白  
【足サイズ】 S,M,L(足22.0~28.0対応)  
【サイズ】 台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):170mmまたは200mm  
歯高:140mmまたは170mm  
歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み、専用釘  
【用途】 ジョギング、ウォーキング



### 歯の高さで効果をもっと実感

歯の高さが20cm近くになると多くの一本歯下駄は高さ以上にその重さがネックとなり、使用者のケガのリスクが大幅に高まります。そうした歯の高い一本歯下駄を履くユーザーさんの「高い歯でありながらも軽くて一本歯下駄」という声から生まれたものが一本歯下駄 BENKEI です。(BENKEI 17、BENKEI 20 からお選びいただけます。)

一本歯下駄 BENKEI20 は20cmの高さを備えながらも軽く、そして従来の一本歯下駄と比較して強度試験場での強度テストにおいて230%\*の強度を持つモデルです。

\*NANTANとの比較強度になります



治療家が認める一本歯下駄

## MUSASHI

### はじめての身体感を手に入れる

後ろに歯のある MUSASHI は「身体を的確なポジションに導く」一本歯下駄です。骨盤や腰の位置が自ずとおさめていきたいポジションになります。そのため、履くことで自己治療力が高まると実は治療家やプロ選手のコンディショニングコーチから多大な支持を受けている一本歯下駄でもあります。腰痛やひざ痛の改善を考えている方にはこちらの MUSASHI がオススメです。

また、MUSASHI はスポーツ時のパワーポジションの獲得、パワーポジションからくる身体への負担の軽減にも効果的です。このことは一歩目の動き、瞬間的な動き、瞬間的なパワーの発揮の向上に役立ちます。

プロ野球選手、卓球代表選手、競輪 S 級選手と瞬発系の選手には特に大きな支持をいただいています。



#### MUSASHI

本体価格 **¥10,000**  
税込価格(8%) **¥10,800**

【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙白  
【色】 白  
【足サイズ】 S,M,L(足22.0~28.0対応)  
【サイズ】 台長:242mm(8寸)  
台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):120mm  
歯高:96mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み専用釘、アルクトケア  
【用途】 ジョギング、ウォーキング  
トレーニング

#### MUSASHI サイズオーダー

本体価格 **¥10,000**  
税込価格(8%) **¥10,800**

【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙白  
【色】 白  
【足サイズ】 SS(~22.0)またはLL(27.0~32.0)  
【サイズ】 台長:SSサイズ:220mm  
LLサイズ:273mm(9寸)  
台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):120mm  
歯高:96mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm  
【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み専用釘、アルクトケア  
【用途】 ジョギング、ウォーキング  
トレーニング

### オススメ トレーニング方法

トップに重りをつけた  
竹刀での素振り

抜き動作の反復

スクワット

手につけての腕立て伏せ

### 素晴らしき木工芸

NANTAN シリーズは京都府の中でも職人のまことされる南丹市にて生産された長く愛着を持ってご愛用いただくための品質を常に追求した一本歯下駄ブランドです。日本人に昔から備わっていた物を大切に使い続ける価値観。職人が一つ一つ手作りでこの美しい木製の一本歯下駄を通して、少しずつ世の中に広めていきたいです。大量生産はできませんが、ものづくりに込めた思いをみなさまにしっかりとお伝えしていきます。

### 鼻緒の調整方法

一本歯下駄のメンテナンスはぜひご自身で行なってください。特に鼻緒はずっと使っていると徐々にゆるんできます。下記サイトの動画を参考に行なって見てください。



# 一本歯下駄は用途によって使い分けよう!

1 2 3 4 5  
不適 最適 特化

項目	NANTAN	MUSASHI	BENKEI	SCAPPA	comachi	GETTA	KOJIRO	TSUNE
動きづくり	3	3	3	3	2	5	5	5
軸づくり	3	5	3	4	2	3	3	5
走りやすさ	3	2	2	4	2	4	2	4
腰痛	3	5	3	3	3	3	4	4

## 用途に応じた導入をナビゲート

### ■競技力を向上させたい!



1 GETTAで動きづくり 2 TSUNEで軸づくり 3 NANTANでリカバリー

### ■腰痛を改善したい!



1 MUSASHIで骨盤を整える 2 NANTANでリカバリー

## TSUNEを使ったトレーニング

### ■内股歩き

反発力を手に入れるトレーニングです。踵への重心と股関節の反射が同時に起こる感覚が身につく反発力を使えるようになります。



1 腰上で両手を合わせ、足を内向きに、 2 足を内向きのまま前後に歩きます。 3 着地した際に少し踵に重心をかけることで地面の反発をもらいます。

股関節で捉える外旋反射が身につくサッカーの際の横移動が速くなります。

## NANTAN, BENKEIを使ったトレーニング

### ■股関節歩き

骨盤を交互に「締める」「開く」動作で筋肉をしっかり伸ばし、腰のコリをほぐします。ゆがんだ骨盤や腰を改善します。



1 内股になって前後に6歩ずつ歩きます。 2 外股にも開いて前後に6歩ずつ歩きます。それぞれ3分ずつ行います。 3 手のひらを背中中で合わせて同じように歩きます。

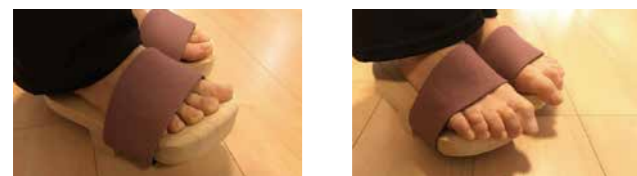
point! ※ MUSASHI を使うとより効果的です。

股関節の根元から下駄の歯までつながっているイメージで動きます。腰の部分にくぼみができて横からみたらS字になるような「腰を入れた」姿勢を維持しましょう。

人間の体は日々の生活でねじれています。ねじれによって歪みが生じます。これを内外のトレーニングで改善していきましょう!

## comachiを使ったトレーニング

### ■2つの履き方を使い分ける



TYPE1 足指を乗せることで踵、母子球、薬指の3点の立体アーチを活性化させて骨盤を起す。

TYPE2 足指を第一関節まで出すことで一歩一歩歩くごとに指で握ることを実践して足指を育てる。

## トレーニングナビゲーター



天晴れ天女ズの2人が女性でもできる楽しい一本歯下駄トレーニングをナビゲートします!



一本歯下駄と組み合わせたメソッドを指導に取り入れるトレーナーやインストラクターが注目されています。各分野で一流の技が、どのように変化し、どのような効果があるのでしょうか? 今回はトップアスリートの体を知り尽くしたお二方に、活動についてお話をいただきました。

## 一本歯下駄×ビジョントレーニング program

ビジョントレーニングとは目のトレーニングのことです。眼球の周りには普段使われていない筋肉がたくさんあります。それを体と連動して鍛えることにより、動体視力、集中力、立体視能力の向上などが期待できます。プロボクシング選手やバドミントン選手のようにコンマ何秒の世界を競い合うアスリートが取り入れています。目を効果的に使うと、目の前の出来事に集中しながら全体を把握できるようになります。さらに一本歯下駄を取り入れることで、より体のバランスを取りながら目を動かすことになるので、不整地やアンバランスな動きにも強くなれます。

point! 一本歯下駄で動きながら行えば負荷倍増! 視覚の感覚と動きの感覚が高いレベルでフィットさせ、身体をアップデートしましょう。



### A 光に反応して素早く左右に動く



専用のツールを使います。左右の光がランダムに点灯しますので素早くスイッチを押します。見る→反応する速度の強化や、フットワークのトレーニングになります。



トレーニング動画→

### B 目を上下左右に大きく動かす



読む時に目を楽に動かせるようになったり集中力がつきます。長時間パソコン作業を行う方にも。一本歯下駄で動きながら行うと、不安定な状態で動きを追うボールを扱うスポーツなどに適したトレーニングになります。



トレーニング動画→

### C 目と体を連動させる



書くこと、目と体を一緒に動かすスポーツに適したトレーニングです。一本歯下駄で動きながら行うことで、眼球の筋肉に負荷がかかり、よりレベルの高い練習になります。山登りなどにも効果的です。



トレーニング動画→

### D 遠近感をつかむ



遠くから近く、近くから遠くへ目を動かし遠近感をつかみます。スポーツにおいてはボールの場所がより正確に把握できます。上下左右どの場所でも両目の向きとピンントを合わせます。車の運転にも効果的です。



トレーニング動画→

読み書きや球技が苦手なお子様にも目の運動能力を鍛えるトレーニングや、スポーツ選手の動体視力などを鍛えるトレーニング指導を普段行なっています。特にあるボクシングの世界ランカーのトレーニングでは、3年くらい指導し、視野が広がり相手のパンチが格段に見やすくなり良い結果に結びつきました。早い動きを捉える球技をされているスポーツ選手も目の動きは重要です。ご自身でも仕事のスキマ時間に目を動かすトレーニングは簡単にできます。部屋の四隅をパッパと目を動かして見る、という形でもいので最近見落としが多い、集中力が落ちてきたなど感じる方はぜひやってみてください。目の運動能力が弱いことで、学習困難、スポーツの苦手意識などが生じてしまうことがあります。そんな方達に自信を取り戻してもらえるような活動を今後も続けていきたいですね。



### スポーツビジョントレーナー 北出勝也 先生

学ぶことが大好きになるビジョントレーニング 読み書き・運動が苦手なのは理由があった / 図書文化社/¥2,592



# あらゆるスポーツの必須アイテムへ

一本歯下駄は50以上の大手メディアで特集され、トップアスリートの世界レベルでの戦いにおいての飛躍のカギとして注目を集めています。また、そうしてトップアスリートが求める感覚を子どもも大人も感じ取りながらトレーニングができると人気です。中学、高校の部活動では一本歯下駄を取り入れたチームが続々と全国大会出場。全国1位を達成しています。

静岡県対抗駅伝 掛川市チーム



## 一本歯下駄で進化するアスリート



### 才能はトレーニングでつくることできる

宮崎さんのもと一本歯下駄でトレーニングし、30歳を越えて初めて日本王者となり、現在4度の防衛中です。一本歯下駄を履いて歩くことが最初はうまくいきませんでした。次第に慣れていくと、競技中に脱力できるようになり、スピードが上がり、より自然体になれたと感じます。世間では肉体の衰えがいわゆる年齢ながら、肉体的にも20代の時以上の成長を感じています。宮崎さんは「才能はトレーニングでつくることできる」とよく言っていますが、本当にその通りだと実感しています。

#### プロボクシング日本ライトフライ級王者 久田哲也 選手

第40代 日本ライトフライ級 チャンピオン 3度防衛中  
1984年10月30日生 出身：大阪府  
プロデビュー：2003年11月19日  
戦績：43戦 32勝 9敗 (19KO) 3分け  
2016年度最強後楽園 敢闘賞獲得

#### フィジカルトレーナー 宮崎要輔 先生から一言

一本歯下駄で身体の使い方が上手くなったことで体重は変わらずにパンチ力が2年間で400kg台から800kg台になりました。



## 正しい動きを知り世界に近づく



#### プロサッカー選手 大友 慧 選手

腿前や腿の外側やハムストリングが良く固まりやすいのが悩みでしたが、毎日トレーニングするのに全然張らなくなりピクリしています。

むしろ毎日トレーニングしてるのに大きな

筋肉に張りを感じなくなったので、効果を実感しております。肉離れ癖が多く若い頃に比べて足が遅くなったと感じていたのと肩甲骨、小胸筋が硬く呼吸などがしづらく頭がぼーとすることが多く、好不調の波が1年間通して激しく、良く今迄選手でいれたなと自分でも感じてます。一本歯下駄トレーニングで小胸筋、肩甲骨の稼働運動を重点的にするようになりスプリント出来る回数が多くなりました。シャトルランのトレーニングをしたのですが35歳にしてチームで1番早く走れていることと身体感覚、腿前の乳酸の溜まり具合が以前よりきつなく感じるので効果を実感しております。

1981年生まれ。鹿島アントラーズユース出身。2000年にベガルタ仙台(J2)に入団してJ1昇格に貢献する。サガン鳥栖(J2)へのレンタル移籍を経て、横浜FC(J2)に完全移籍。06年にライムスパハ(ドイツ)でプレーの後、TDK 秋田(東北リーグ)でJFL昇格の立役者となり、07年にFC岐阜(JFL)加入後にJ2昇格を果たす。10年からフルシブ・パンドン、ボンタン、ラモンガン(共にインドネシア)、エーヤワディー(ミャンマー)、トラート(タイ)、グローバル(フィリピン)などアジアを渡り歩く。15年途中から横河武蔵野(JFL)でプレーの後、16年のJPヴォルテス(フィリピン)移籍後にフィリピンパスポートを取得。18年からダヴァオ・アギラス・ベルマール(フィリピン)に所属している。マニラ在住。

## スポーツでコミュニティ作り



#### NOBY T&F CLUB コーチ 中村 友梨香 先生

普段は長距離のコーチをしています。中学生から大人まで一緒に練習するコースです。中高生にとっては学校以外で大人と関わる場。色んな世界が広がる機会と捉えています。例えば学校や部活では人間関係がうまくいか

ない。でもこのクラブなら大丈夫。そういう場があることが大切です。そのように競技力を上げる以外にコミュニティ作りを意識しています。1人で走るだけでなく、お互いに関わり合うメニューを用意し、コミュニケーションのきっかけにしてもらっています。短距離走のように色んな動きを取り入れたいと思い、GETTAを導入しました。GETTAを履くと姿勢が良くなりますね。姿勢が悪い人って正しい姿勢がわからないんですね。だから理論だけでなく体感してもらおうことが大事だと考えています。

2004~2013年まで天満屋女子陸上競技部に所属し長距離・マラソン選手として活躍。2008年名古屋国際女子マラソンにて2時間25分51秒で、初マラソンにして優勝。同年、北京五輪に出場。2009年ベルリン世界選手権10000mで7位入賞。現在はNOBY T&F CLUBのコーチとして活動しながら、関西・名古屋を中心に市民ランナーのランニング指導者としても活躍中。

## 一本歯下駄を練習にとり入れるコーチ



#### 日本ベアフット・ランニング協会理事長 吉野 剛 先生

裸足で走る重要性を伝えるために日本だけでなく色々な国をまわっています。ナチュラルランニング教室と言いまして怪我の多い方や初心者の方にもおすすめです。実はシューズではなく裸足で走ること怪我が防げてパフォーマンスが向上する効果が報告されています。例えばケニアという国は裸足のランナーが多いイメージ

がありますが、実は最新のスポーツ理論を日本などから取り入れシューズを履くのが当たり前になっています。その結果怪我をする選手がすごく増えてしまったんですよ。靴を履いていると動きが悪くても気づかないんですね。ポテンシャルが高いのにとってもったいないことです。

GETTAは裸足で走るためのベース作りに役立ちます。初めて履いた時「走りにくいな。」と思ったのですが履いた後、普通に走った時に「なんだコレ!？」と。裸足ランニングの感覚を引き出す強制力があると感じました。(裸足ランニングと) 目指している動きが似ているんですね。冬場など靴を履くことが多い時に使ったりします。(GETTAを脱いで) 裸足で走るときに良い悪いの差が出て、感覚が変わらずうまく走れたら「調子がいいな」と。

初心者の方におすすめなのは、できるようになるまで2~3ヶ月は履き続けることです。つかめたら少しずつ減らしていくと良いでしょう。

裸足で走れる選手が1人でも多く現れると嬉しいです。そして生きているうちにアベベのような裸足のトップランナーが見たいですね。

通称「裸足王子」。日本における裸足RUNの第一人者であり裸足走法の研究者。サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足RUNのブームの火付け役となった1人としても数えられる。この分野の研究を始めたのは、サンディエゴの大学院で、人がよるめいた時のバランス修正速度を測定したことがきっかけ。2007年12月には全米で有名な「Wall Street Journal」の表紙を飾る。近年は2012年3月に日本経済新聞の全面記事で大きく取り上げられるなど、テレビや雑誌、ラジオ、各メディアからも注目されている。「裸足ランニング ~世界初! ベアフット・ランナーの実用書~(ベースボール・マガジン社)」を執筆。イベントや講演などで全国 巡業中。

## 一本歯下駄アンバサダー



#### 冒険家 アドベンチャー・ランナー 高繁 勝彦 氏

普段歩きからスポーツまで生活のツールとして一本歯下駄、特にNANTANを愛用しています。宇宙につながる心と体を活性化する魔法のフットウェアです。アルクトの一本歯下駄は普通のシューズと違い自然素材なので自然の中、特に山の中にいる時に大地に吸い込まれるような感覚が得られます。普通の舗装路だけで

なく、あえて不整地を歩くとう頭の中がすっきりして集中力が得られるし、また足の裏の感覚が鋭敏になっていきます。毎日履いているといろんな発見や学びがあります。まずは平らな舗装路で徐々に歩く距離を延ばしていきましょう。慣れてくると階段の下りやトレイルなど不整地が楽しくなります。安全第一でチャレンジしてみてください。一本歯下駄は履くと誰もが笑顔になり、世界中みんなが平和になります。いろんな人と一本歯下駄の楽しみをぜひシェアしてください。



#### 中富良野中学校 校長 日本ベアフット・ランニング協会 コーチ 松浦 弘泰 先生

吉野氏の本を読んでマスターズに復帰するために裸足ランニングを始めました。その感覚を理論で伝えようとすると小学生には難しい。しかしGETTAだと自然と身につきます。特に縦の動きが特徴です。横の動きは裸足ですね。

陸上の選手の場合、スパイクは前しかついていないからGETTAと似ていて感覚をつかみやすい。体をうまく使えていないと足の甲が痛くなります。バスケの選手は足の感覚をつかむとジャンプシュートが安定しますね。練習の合間にゲタを履いてジャンプシュートをひたすらやってみるといいかもしれません。GETTAの良いところは一つの取り組みで反復横跳び、シャトルラン、長座体前屈、50m走の4つの動きが取り入れられる点です。基礎的な動きに向いていますね。今まで体を使えていなかった選手ほど、うまく使えるようになるとレベルアップします。家でスリッパがわりに日常的に履いてみるのもいいですね。

1963年生まれ 北海道出身  
体育教師として24年間、陸上競技部、クロスカントリースキー部を指導する。管理職になってからは、マスターズ陸上大会に出場し、2011年全日本マスターズ陸上大会M45やり投げで優勝。2012年アジアマスターズ陸上台湾大会M45準優勝する。2012年に膝の痛みを改善するために、裸足ランニングを知り、協会代表の吉野剛と交流をはじめ。2015年北海道で初めての裸足ラン講習会を吉野剛、高岡尚司を招いて開催する。北海道で幼児から大人まで、週1大人の講習や小学校、中学校の授業や少年団・部活動を中心に年間70回以上の講習を行う。

アドベンチャー・ランナー、  
NPO法人PEACE RUN 代表  
JACC 日本アドベンチャーサイクリストクラブ評議員  
旅人  
元高校英語教師

バギーを押して単独で二度の日本縦断ランニングの旅6千9百キロ、北米横断5千3百キロ、豪州横断5千2百キロ、ニュージーランド縦断 2千8百キロ 走破完了。最終目標は世界五大陸4万キロ。RUNx10運動を発案・展開中。地球的環境美化集団「THE SWEEPERS」主宰。  
一本歯下駄で世界平和を...  
世界最大の本歯下駄コミュニティ一本歯下駄クラブ主宰



機能性と美しさの融合 スキャッパ

# SCAPPA

一本歯下駄史上最高のフィット感

## SCAPPA

本体価格 **¥18,000**  
税込価格(8%) **¥19,440**

- 【素材】 台:桐、歯:朴  
鼻緒:綿、ポリエステル、化繊、紙  
サンセット・オレンジ、サニー・シー
- 【色】
- 【足サイズ】 F(足22.0~27.0対応)
- 【サイズ】 台長:220mm  
台巾:106mm(3寸5分)  
全高(ゴム除く):90mm  
歯高:69mm、歯厚:18mm  
ゴム厚:5mm
- 【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み  
専用釘
- 【用途】 ウォーキング



サンセット・オレンジ



サニー・シー



## SCAPPA 専用 歯補強オプション

本体価格 **¥2,000**  
税込価格(8%) **¥2,160**

【用途】 ジョギング、ランニング

※SCAPPA 専用 歯補強オプションはSCAPPAご注文時にうけたまわります。  
耐久性がさらに必要な使用をされる場合にご注文ください。

「一度履いたら足から離したくなくなる優しいかたち」  
「究極のフィット感」

を目指したアルクト史上最高ブランド商品です。

素材として美しいかどうかを見極めた国内産の木材を使用し、職人の手で磨きかけた美品に仕上げつつ、機能性は今まで何年も毎日のように一本歯下駄を履いてきた人ほど感動するものに仕上げました。

「履いたら思わず動きたくなる一本歯下駄です。」

何故「履いたら思わず動きたくなる」のか?

それは今まで眠っていた筋肉を目覚めさせる一本歯下駄の効果の中で250グラムという軽さによって素足よりも足が軽やかな感覚になるからです。これによって従来の一本歯下駄とまた違った感覚をお楽しみいただけます。

最も良い身体動作とされるまるで沼地に住むカッパ\*のような素早い動きを身につけるための一本歯下駄として一本歯下駄 SCAPPA という名称を名付けました。「カッパが沼地を走るように陸上を素早く駆け抜ける」「素足感覚」を伝えていく一本歯下駄で身体の楽しさの探求は更にひろがっていきます。

※SCAPPA (スキャッパ 素駆波) という名前の由来は1970年代東ドイツで「スポーツは脳科学である」と定義され研究が進んだところからあります。その研究の中で最も良い身体動作とは沼地から足を抜くように運ぶということに現在辿り着いています。



SCAPPA イメージガール  
とみいはなこ

## 一本歯下駄のメンテナンス

### 下駄の歯が抜けてしまった場合の修理方法

- (イ) 歯が抜けてしまっており、手の力で抜き差しが出来る状態
- (ロ) 歯が抜けてしまったが、手の力で差し込むことができない
- (ハ) 歯にぐらつきがあるが、抜くことはできない

#### (イ) の場合

1. マスキングテープなどで溝の周りにボンドが付かないように養生します。
2. 溝の側面にボンドを薄く塗ります。
3. ボンドを塗った面に新聞紙やコピー用紙を貼り付けます。
4. 2~3時間放置して、しっかりと乾燥させます(重要です)
5. 余分な紙を切り取ります。



#### (ロ) の場合

ほんのわずかに歯の板が薄くなり、抜けてしまいました。  
<作業方法>  
1、抜けてしまった歯の刺さっていた側に湿らせた雑巾を被せて、一晚放置し、厚みをもたせます。  
2、以降の作業は(イ)の1からの作業と同じです。

#### (ハ) の場合

または(イ)・(ロ)の場合でご自身の修理に自信のない方は職人による修理を行います(有償)。  
お手数ですが、下記の住所まで下駄をお送りください。  
〒584-0031 大阪府富田林市寿町4-4-22-406  
「スポーツ工芸 ARUCUTO」宛  
TEL: 090-8544-2831

# 職人の技×スポーツ理論 全く新しい一本歯下駄

自然素材である木を職人の技術でとことんまで加工。  
なめらかな曲線やフィット感が特徴の、  
見たことがない一本歯下駄が完成しました。

サッと履いてパツと快適な室内用 コマチ

# comachi



あずき色



みず色

## comachi

本体価格 **¥5,000**  
税込価格(8%) **¥5,400**

- 【素材】 台:桐、歯:桐  
鼻緒:綿、帆布  
あずき色、みず色
- 【色】
- 【足サイズ】 F(足22.0~27.0対応)
- 【サイズ】 台長:240mm  
台巾:96mm  
全高(ゴム除く):40mm  
歯高:21mm、歯厚:30mm  
ゴム厚:5mm
- 【付属品】 本体、一本歯専用ゴム装着済み
- 【用途】 室内ばき

### 使用シーン

- ・室内履きとしてスリッパの代わりに普段の日常履として
- ・掃除、洗濯、歯磨き時、決めたシーン限定での履物として
- ・廊下や通路の一定範囲における移動に必ず履くものとして家族でシェアする履物として

### こんな人にオススメです

- ・一本歯下駄で歩けるかちょっと不安
- ・部屋の中で気軽に思い立った時にすぐ履けるものが欲しい
- ・モチベーションに左右されずに続けられるものが欲しい
- ・浮指や冷え性の対策をしたい

### 使用上の注意

●一度の使用時間は15分以内を目安にお使いください●商品の特性上、個人差のしやすい商品となっております。長時間のご使用は控え、ご自身の身体や足と向き合いながらのご使用をお願い致します。

## アルクトケアは1年保証

ユーザーのみなさまに安心して使っていただけるよう NANTA シリーズにはアルクトケアをつけることができます。アルクトケアにご加入いただくと、年間2回まで、「歯の交換・鼻緒締め直し・ゴムの交換」が受けられます。(1年保証の場合)(一本歯下駄 NANTAN はアルクトケア付き価格です。)

	価格	内容	期間
1年保証	3,000円/1年	歯の交換・鼻緒締め直し ゴムの交換 全て2回まで	1年
3年保証	9,000円/3年	歯の交換・鼻緒締め直し ゴムの交換 全て6回まで	3年



# 一本歯下駄が購入できる施設

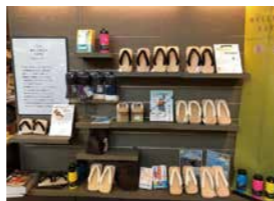


## 湘南 蔦屋書店

湘南 T-SITE 内

営業 1号館・2号館 8:00~22:00  
時間 3号館 9:00~21:00  
映像 10:00~22:00

定休日: 湘南T-SITEに準ずる  
連絡先: 0466-31-1510  
住所: 〒251-0043  
神奈川県藤沢市辻堂元町6丁目20番-1



## K-Sports

営業時間: 10:00~19:00  
定休日: 日曜  
連絡先: 0167-56-9080  
住所: 〒071-0562  
北海道空知郡上富良野町南町2丁目  
WEB: <http://yasaimura.co.jp/>



## テニスショップ ローランギャロ

営業時間: 11:00~19:00  
定休日: 水曜  
連絡先: 0877-46-4088  
住所: 〒762-0031  
香川県坂出市文京町2-4-9  
WEB: <http://www.rolandgarros1988.com/>



## barefootinc.jp 直営店 はだし屋

営業時間: 10:00~20:00  
定休日: 火曜、木曜  
連絡先: 050-6875-3007  
住所: 〒471-0869  
愛知県豊田市十塚町5丁目29番地1別館  
WEB: <https://www.facebook.com/hadashi.ya01/>

## 小波津整骨院 (本店)

受付: 9:00~20:00  
休診日: 土曜日午後・日曜・祝日  
連絡先: 072-423-6660  
住所: 〒596-0053  
大阪府岸和田市沼町31-12  
WEB: <https://kohatsu.net/>

## 小波津整骨院 松屋町院

受付: 10:00~13:00、16:00~21:00  
(土曜は10:00~14:00)  
休診日: 日曜・祝日  
連絡先: 06-6777-7789  
住所: 〒540-0013  
大阪府中央区内久宝寺町 4-3-3  
WEB: <https://kohatsu-m.com/>

## WEB でご注文される方はこちら



アルクトの商品は web サイトでの購入が便利です。  
ご購入して下さった方は、一本歯下駄クラブへご招待差し上げます。

arucuto  検索 click!



# メディアでの紹介実績



●サタデーステーション ワイドスクランブル ●月刊ソコト6月号「ニッポンの健康旅」特集にて掲載 ●京都新聞にて掲載 ●産経新聞にて掲載 ●ラジオ局ZIP-FM 番組 MORNING CHARG で紹介 ●関西テレビ『よ〜いドン!』にて紹介 『となりの人間国宝さん』認定 ●NHK『京いちにち』京これ!にて特集紹介 ●NHK『ぐるっと関西おひるまえ』にて特集紹介 ●小学館のアウトドア雑誌『BE-PAL』2月号紹介掲載 ●FM COCOLO『AMUSIC MORNING765』紹介 ●『ほっとネット☆ベイクム』紹介 ●KBS 京都ラジオ『笑福亭晃瓶の「ほっかほかラジオ」』 ●BS ジャパン『暮らしの学校』にて紹介 ●読売テレビ『かんさい情報ネット ten.』若一光司のミステリーファイルのコーナーにて特集 ●日本テレビ『ぶらり途中下車の旅』特集 ●モノマガジン

# 一本歯下駄コミュニティ



## 一本歯下駄クラブ

1,200人以上が集まる世界最大の一本歯下駄愛好者の会



## 一本歯下駄イベント情報

一本歯下駄に関するイベントを集めたキュレーションページ。



# 資格制度のご案内

## 一本歯下駄の指導者になりませんか?

一本歯下駄を使ったコーチングメソッドを使って指導してみませんか?  
正しい指導方法を普及し選手のレベルアップにつなげるための資格制度になります。スポーツインストラクター・部活動顧問・クラブコーチ等が一本歯下駄を使って選手を指導するための「インストラクター講座」と、整体師・柔道整復師・ビジョントレーナー等が一本歯下駄を指導に導入するための「トレーナー講座」の2つがあります。

## 資格制度への思い

トレーニング講座などで伝えたトレーニングを全国各地それぞれの指導現場にいる指導者の方々が堂々と資格の有識者として選手達や子供達のサポートをできるようにとの思いで資格制度をはじめました。資格制度によって一本歯下駄でのトレーニングや理論をより正確にお伝えし、選手達や子ども達の環境をよりよくできたらと思います。一本歯下駄をもっとより本格的に現場で使っていきたいという方の合流をお待ちしています。

※開講日程はご予約いただいた方に随時お知らせしています。  
※受講には審査がございます。あらかじめご了承ください。  
※ご自身が受講できるかお知りになりたい場合は下記アドレスにご連絡ください。

## 資格の種類

### インストラクター資格・・・

一本歯下駄インストラクター制度はクラブチームや部活動の指導者向けの制度です。一本歯下駄でのトレーニングを学ぶとともに教育教材レポートにより修得できます。認定インストラクター修得後は一本歯下駄でのトレーニングノウハウの共有とトレーニング実施資格の他に各地でのインストラクターとしての仕事の共有がなされます。



予約受付

### トレーナー資格・・・

一本歯下駄トレーナー制度は開業資格のある治療家向けの制度になります。一本歯下駄でのトレーニングを学ぶとともに教材レポート、実技訓練を毎月積み重ねていくことで修得できます。資格修得後は各種一本歯下駄の取り扱い、資格保持者間での協力的なクライアントサポートが可能です。



予約受付

## 全てのお問い合わせ先

スポーツ工芸ブランド ARUCUTO  
メール: [piposawa@gmail.com](mailto:piposawa@gmail.com)  
〒584-0031 大阪府富田林市寿町 4-4-22-406



<http://shop.getta.jp/>

