

女性の靴のお悩みを解決するシューズサロン | アンド・ステディ

くつトレ®3ヶ月、1万人の計測データから見えてきた正しい靴習慣



女性の靴のお悩みに寄り添う「くつ・あし・あるく研究所 アンド・ステディ」を運営する有限会社アクスト（本社：東京都台東区 代表：小野崎記子）は、靴を履いて歩くだけで体が整っていく独自メソッド「くつトレ®」の実践により、わずか3ヶ月で足のワイズ（横幅・足囲）が変化した事例を報告します。

アンド・ステディでは開業以来、1万人を超えるお客さまの足を計測してきました。そこから見えてきた、驚くべき事実があります。「自分の足はEE（幅広）だと思っていたのに、実はA以下（細幅）だった」このような逆転が、来店されるお客さまの多くに起きています。その原因は、大きすぎる靴を履くと、アーチが崩れます。足の筋力が衰えて広がった足は一見、幅広に見えてしまうため、「足は幅広」という誤解を生み出しているのです。足と靴の踵がしっかり固定されると、足指が靴をつかもうとする余計な仕事から解放されます。足指は本来の仕事—地面を押して、体を前進させること—に集中できるようになり、歩くたび、足に筋肉が回復し、足が締まります。

「23.0cmのEで、ずっと探してきました。」群馬からアンド・ステディを訪れたSさまは、計測の結果、足の木型が22.5cmのAAと判明。申告サイズとは「1サイズ・5ワイズ」もの差がありました。感覚のチューニングを行い、くつトレ®を開始。3ヶ月後の来店時、Sさまの足のワイズはAA→AAAへと、さらに細く締まって変化。感覚が磨かれ、足を鍛えたSさまは、自分で合う靴を選び、靴を正しく履き、歩き続けられる体に変化していました。

くつトレ®は、難しいことをひとつもしません。足に合う靴を選び、正しく履いて、毎日歩くだけ。その積み重ねが、3ヶ月で足の筋力を育て、1年後、10年後の体をつくります。「老いは足からはじまる」という言葉がありますが、逆もまた真なり。足もとを整えることが、人生100年時代、自分の足で歩き続けるための、最短の道です。

靴は「履かないとわからない」ものです。私たちは、単なる靴の提供にとどまらず、人生100年時代を自分の足で歩き続けるための「体験」を提供し、日本の健康寿命を延ばすことに貢献したいと考えています。

【お問い合わせ先】

有限会社アクスト 担当：小暮

〒111-0024 東京都台東区今戸 1-17-7 URL: <https://andsteady.com/>

Email: info@axt-japan.com TEL: 03-5808-0809

