

FOOTBUILD

FOOTBUILD フットビルドBMZインソールは
サッカーをしている子供達の上手になりたい！強くなりたい！そんな純粋な気持ちを
足元から応援する為に開発された、スパイクの中に入れ込む
お守りのような商品です



インソールってなに？

インソールには2種類あります。①中敷き と ②機能性インソール です。
①中敷きはその名の通り、靴の中に敷く物。購入した靴(スパイク等)にあらかじめ入っています。
②機能性インソールは、中敷きをベースに素材や形状を変えてフィット感の向上や怪我、歪みへのアプローチを
目的とした物。今や世界中で様々なメーカーがあり、インソール単体で販売されています。

FOOTBUILDの機能性と目的

BMZ(群馬県みなかみ町)の特許理論を基に、足を育てるというテーマを持ち、小・中学生年代の足に合わせた
サッカー専用インソールを開発しました。



- ・足の指に力が入り、細かな動きやダッシュ時の足の動きをサポート&足が使える事で筋力アップ
- ・グリップ性の高い素材を使用して、靴の中ですべらない
- ・足アーチ(土踏まず)を適度に支えて、足、体への衝撃を吸収し、負担を軽減



FOOTBUILD インソールを使用することで、たくさんサッカーがしたい！と思ってもらうこと。
足に痛みや違和感があると、プレーしづらい。力が出せない。それではベストが出せない。
出来るだけプレーしやすい足の状態でサッカーをしてもらうことがなよりの願いです！
体の土台である足。しっかりとした強い足(土台)を築くサポートを FOOTBUILD インソールがしていきます。

足への衝撃

体の土台である足には、大きな負担が掛かっています。



歩く

体重の2割増し負荷



走る

体重の3倍の負荷



ジャンプ

体重の6倍の負荷

スポーツの中でも特に足への負担が大きいサッカーは
足のケアや足のトレーニングを怠ってはいけません。
スポーツ選手の天敵は怪我とも言えます。

足の役割

足アーチ(土踏まず)のしなりと足指を含む前足部の細かい
関節で体を受ける衝撃を吸収して逃がしています。

足裏と足アーチで
衝撃を逃がす



良い選手ほど
良い足の持ち主！

正常な足アーチだと
60%
の衝撃を吸収！！



足アーチが崩れてしまうと
(扁平足・外反母趾・捻挫持ち・筋力低下/疲労)
吸収力DOWN

インソールの 効果を上げる方法

足の健康のためには足の指が自由
に動く環境が大切です。下の5つの
提案を BMZ インソールと一緒に実
践していただくことで足や膝・腰な
どに起こりがちな様々なトラブルを
サポートする効果があります。



POINT 1 指が自由に動かせる5本指の靴下を履く

1本1本の指が自立し、指全体の力で踏ん張れるようになります。

POINT 2 自分の足の形に合って、足の指が自由に動く靴を履く

足の形は一般的に3つのタイプに分類されます。どんなに用途にあったインソールを選んでも、インソールを入れる靴自体が足
に合わなければ、十分な効果は得られません。まずは自分の足型をチェックし、つま先部分に足の実寸から0.5-1.0cmくらい余
裕のある、足に合った靴を選びましょう。



POINT 3 足と足指の運動

足のアーチを支えている筋肉を鍛えるには、運動が必要です。
リハビリにも使われているトレーニング方法の一部をご紹介します。

タオルギャザリング



床に置いたタオルを、足指でつまんで引き寄せます。
スポーツ選手も行っているトレーニングです。

足じゃんけん



足指を使って、グー、チョキ、パーを出す練習をします。

POINT 4 足のマッサージ、ストレッチ

立っているだけで、足には体重以上の負荷がかかるため、身
体の中で一番疲れやすくなっています。運動後や仕事後はせ
ひマッサージをしてあげましょう。

POINT 5 足を整えるインソールの継続的な使用

足全体の骨格は、立方骨に乗っています。
足アーチを守るには立方骨を支持するこ
とが有効です。そのためにも、立方骨を
支えてアーチを整えるインソールを継続
的に使用しましょう。



@FOOTBUILD_BMZ_FANTASISTA



ネット注文も
OK!!