

楽歩堂通信

足とココロが「ほっ (ho)」とする情報カタログ



青空目指して、公園で散歩しよう

楽歩堂前橋公園（群馬県前橋市）



rakuhodou Parkwalk

らくあし、らくくつ、らくほど。

vol. 13

2024 Spring Journey

鳥のさえずりBGMに
朝の公園で森林ウォーク

Park walk
rakuhodou

NEW

ネイビー



ホワイト

ブラック



約3E幅のゆったり設計で 軽快な一歩を

rakuhodou 〈Parkwalk〉

各34,100円 22.0~29.0cm

ユニセクス



足幅：約3E



外側ファスナー

足を包み込む優しいフィット感と軽快な歩き心地は、まるで芝生を歩くような感覚。

長時間歩いても疲れにくいので、旅行や街歩きにも最適です。

軽くて快適な履き心地を、ぜひ体感してください！

Citywalk
rakuhodou

NEW

6月中旬入荷予定

rakuhodou 〈Citywalk〉

税込22,000円



まるで宇宙空間を歩いているような、驚きの軽さと弾力を実現する最先端クッションソール

「臨界発砲素材」を搭載した新商品が登場します

従来のソールとは比べ物にならないほどの衝撃吸収性と反発性

足への負担を軽減し、長時間の歩行でも疲れ知らず

軽量でスタイリッシュ どんな服装にも合わせやすい

あなたの足元に革命を起こす新感覚シューズ

「足のお悩みに寄り添う」

～販売からメンテナンスまで～

vol.13

楽歩堂は創業以来、お客様の足のお悩みに寄り添い、最適な健康靴をお届けすることを使命としてまいりました。外反母趾や扁平足、膝や股関節の問題、足型がぴったり合わないなど、様々なお悩みに対応するために独自の商品開発を多数行い、さらに国内はもとより海外からも独自に靴を買い付けております。各店舗から寄せられる様々なお客様のご要望を、オリジナル商品開発や買い付けの際にフィードバックしております。

例えば、レディース24.5cm以上やメンズ28cm以上の大きいサイズを扱っている国内の靴店は非常に少ないです。国内メーカーは大きいサイズは数が売れないので、製造に消極的な傾向があります。大きいサイズでお困りのお客様はネット通販で探しますが、試着ができません。当店はこうしたご要望に対応できるよう、大きいサイズも取り揃えております。また、22cmなど足が小さくてお困りの方もいらっしゃいますが、海外ブランドでは小さいサイズを扱っていないことが多いので、楽歩堂オリジナル商品ではあえて、小さいサイズから製作している製品もございます。

また、メーカー商品は定期的にモデルチェンジが行われます。それまで気に入って履いていたシリーズが突然、販売終了になってしまうと困る、というお客様からご意見を頂戴し、オリジナルシューズは毎年、新色やデザイン違いを発売し、お客様のご期待に応えられるよう努めております。また、リピーターが多いシリーズをさらに進化させた製品開発を進めております。

こうしてお客様にお選びいただいた靴は、愛用するほど足に馴染んでいく一方で、消耗も進んでまいります。長くご愛用いただくためには、適切な修理やメンテナンスが欠かせません。当店では、各店舗にて修理やメンテナンスを承っております。かかとの減りやインソールの違和感など、どんなお悩みでもお気軽にご相談ください。優れた修理加工技術を持つスタッフが各店舗で指導を行い、技術向上に努めております。お客様の様々なご要望に、可能な限り対応いたします。

お客様の大切な靴を、長く美しく保つお手伝いをさせていただきます。



お悩み・ご要望は様々だからこそ日々の学びは欠かせない



小さいサイズから大きいサイズまで展開しているオリジナルサンダル



特殊ミシンを自在に操る技術力を持つスタッフ

代表取締役 社長 渋谷 則明

〈profile〉履き物屋三代目。一代目は下駄屋、二代目革靴屋、そして三代目健康靴屋「株式会社楽歩堂」を群馬県高崎で創立。幼い頃から靴屋店先が遊び場で、根っからの商売家に育つ。靴屋歴36年。現在は楽歩堂オリジナル靴のデザイン、インソールと靴のラスト製作。世界から靴のバイイングを本業とします。趣味はトライアスロン（スイム、バイク、ラン）。



美しい歩行の秘訣：背筋が伸びる大腰筋を活かした歩き方

初めまして！博多店の木庭（こば）です。今日は意識だけで変わる歩き方のコツを解説します。歩き方についての議論は古今東西、尽きることがありません。なぜなら、歩くことは私たちの日常生活に深く根ざしているからです。その中でも特に大腰筋を中心にした歩き方について、その効果と実践方法を順を追ってお話します。

この意識を持つだけで

- ！背筋がスッと伸び
- ！踵の下から負担少なく着地しやすく
- ！足指を使って安定して蹴り出しやすくなりますよ！

知るだけであなたの歩行に新たな視点をもたらすことでしょうか、やってみましょう！



大腰筋は、背骨と太ももの骨をつなぐ、体の中心にある大きな筋肉です。歩く、走る、立つなどの動作に欠かせない重要な役割を担っています。

【歩き方の基本：大腰筋を意識する】

歩き方の改善を望む人へのシンプルなアドバイスがあります。「脚のつけ根から歩き出す」という意識を持ってください。これは、股関節ではなく、実は背骨の「みぞおちの高さ」から歩くということを意味します。そこには大腰筋が存在し、歩行時に重要な機能を果たしています。

【大腰筋とは】

大腰筋は深部に位置する筋肉で、背骨から股のつけ根（小転子）にかけて付着しています。この筋肉が、私たちの背骨を支え、姿勢を維持するとともに歩行動作にも関わっています。上半身と下半身を繋ぐ重要な役割を持っているのです。

では、具体的な歩き方のテクニックを見ていきましょう。

【ステップ1：姿勢を整える】

まず立ち姿勢から始めます。足を軽く開き、体重を均等に分散させてください。背筋を伸ばし、みぞおちの高さの背骨を意識してください。



【ステップ2：みぞおちの高さの背骨から歩く】

歩き始める際には、大腰筋があるみぞおちの高さの背骨から足を出すように意識します。このとき、股関節を柔らかく使いながら、前に進んでいく感覚を持ちましょう。



ステップ1

足を軽く開き、体重を均等に分散。背筋を伸ばし、みぞおちの高さの背骨を意識。



ステップ2-①

歩き始めは、大腰筋があるみぞおちの高さの背骨から足を出すように意識。



ステップ2-②

股関節を柔らかく使い、前に進んでいく感覚を持つ。

【大腰筋を意識した歩きの効果】

【効果その1：小股歩き】

この歩き方をすると、背筋を伸ばしながら小股で歩けるようになります。これによって自然と踵の下から着地できるようになり、体への衝撃が分散され、負担が少なくなります。

【効果その2：足指の使用】

着地後、足指を使って地面を押し、次の一歩につなげやすい「歩美」になります。安定した蹴り出しが可能になり、歩行のリズムも良くなります。



【効果その3：後ろ重心】

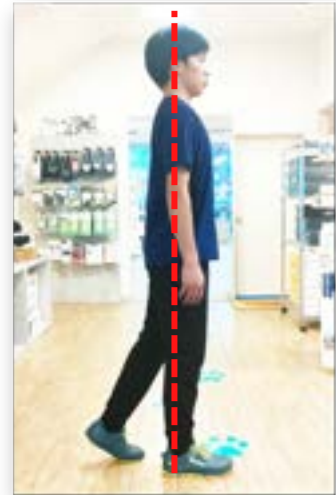
体重を少し後ろに残すことで、自然に後ろ重心になります。これは足裏の痛みを軽減する助けにもなります。



【効果その1：小股歩き】



【効果その2：足指の使用】



【効果その3：後ろ重心】

【さらに綺麗に歩きたい方は：後ろ足を残す意識】

歩いているとき、足の後ろ足を残す意識を持つことで、スッと脚がより伸び、姿勢が改善されます。

背筋が自然と伸び、脚が伸びた自然で美しい歩美になります。女性はより綺麗な立ち姿勢を、男性はスマートで紳士的な歩みを手に入れることができるでしょう。

【歩き方の見た目について】

この歩き方は、見た目にも大きな影響を与えます。イギリスのある有名なカブトムシロックバンドのCDジャケットに見られるような、横から見た際の美しい歩みが可能になります。エレガントでありながら力強さも感じさせる歩行は、あなたの魅力をさらに引き立てるでしょう。

最後に、靴やインソールの選択も歩き方に大きく影響します。足と靴が一体となるようなフィット感、適切なクッション性、そして歩行をサポートするデザインを選ぶことが重要です。私たちの専門店では、それぞれのお客様に合った靴選びをお手伝いしておりますので、ぜひ一度ご相談ください。

歩き方一つで、日常生活がより豊かで健康的になることを願っています。大腰筋（みぞおちの高さの背骨）を意識した歩き方で、日々の歩行を新たな視点から見直してみたい方はぜひお試しください。



木庭将揮
(こばまさき)

「足・靴で悩む人の助けになりたい」を合言葉にrun & walk 博多阪急店に勤務する義肢装具士

コレ、大腰筋ウォーキングにオススメ♪



ALTRA 〈TORIN7〉 税込22,000円
レディース・メンズ

ヒールの高さが0センチのシューズブランド「アルトラ」は、今回の男性モデルも履いているブランドです。背筋を伸ばして歩きやすいので、大腰筋ウォーキングに最適！100キロウォークなど身体に負担が掛かる大会にも◎！楽歩堂各店舗で取り扱っていますので、ご試着はお気軽に♪

まさに快適サンダル!

raku.hodou

ベージュ



楽歩堂で人気No.1のサンダル〈Glacia2〉各27,500円
22.0~25.0cm レディース 他のカラーもございます

つま先の幅が調節できます



ブラック



コルク配合アーチサポート
インソールが付属



足幅：約2E~3E

歩幅を広げて、もっと自由に

raku.hodou

ブラックメタリック



長時間ウォーキングができるサンダル〈フローリーサンダル〉各31,900円
22.0~25.0cm レディース 他のカラーもございます

コルクインソール+クッション
素足にやさしい設計



ベージュメタリック



足幅：約4E



ブルー



足の痛みから解放!
クッションが優しく包む



足幅：約3E

ミント



AETREX 〈WHIT〉 各25,300円 22.5~24.5cm レディース

ブラック

4T2

ランニングの情熱が、国境を越えて繋がる
 ヨーロッパ発の新鋭ブランド「4T2(フォーティーツー)」
 2021年、ヨーロッパのランニングシーンに彗星のごとく現れました。
 瞬く間に熱狂的なランナーたちの心を掴み、その勢いは北米、そして今、日本へと波及しています。

NEW



ホワイト

4T2 <Weekdays> 24,200円
 22.0~28.5cm ユニセクス 足幅：約2E



グリップ力が高く耐久性に優れたラバー



- ・6mmドロップで自然なミッドフットストライクが可能
- ・設置面が広く、ニュートラルで安定したソール

gone running.

NEW



グレー

4T2 <Sundays> 各25,300円
 22.0~28.5cm ユニセクス 足幅：約3E



クリーム



ブラック

- ・9mmのドロップがアキレス腱やふくらはぎへの負担を軽減
- ・自然なミッドフット着地を可能にするスムーズなロッカー構造



環境先進国スウェーデンのアイスバグ
 再生素材や環境に優しい染料など
 持続可能性素材を最大限使用しています。

ラズベリー (レディース)
 22.0~25.5cm



ブラック (レディース・メンズ)
 22.0~28.5cm

NEW

ICEBUG <ROVER2>
 各33,000円 足幅：約3E



ティール (メンズ)
 25.0~28.5cm



ICEBUG <ARCUS>
 30,800円
 サイズ：22.0~28.5cm



ご利用店舗にご希望の商品がない場合、他店舗から取り寄せとなり、お時間をいただく場合がございます。

※画像はすべてイメージです。※価格はすべて税込です。



1946年アメリカ生まれのAetrexは、バイオメカニクス研究に基づいたウェルネスシューズで、世界中の人々の足元を支えています。最先端のAIを備えた足型スキャンシステム「アルバート」は、世界最高峰の測定精度を誇り、一人ひとりの足に最適なシューズ選びを実現します。



AETREX <Chase> 各24,200円 25.5~27.0cm メンズ



100年以上にわたり衣料品や靴を製造してきた家族が2015年にスペインで設立した<PITAS> アッパーにはコットンを採用し、暑い時期も快適。クッション性の良いソールと、伸縮性のあるシューレース。ラフに履きこなせるのが魅力の1足。



PITAS <IRIS> 各14,300円
23.0~25.5cm レディース



足幅：約3E

PITAS <MARIBU> 各14,300円
25.0~27.0cm メンズ



足幅：約3E

軽やかさを足元に 快適さを追求した人気のアーチサポートスニーカー

raku.hodou

オパールグリーン



足幅：約4E



内側ファスナー

raku.hodou

ゴールド



足幅：約4E



外側ファスナー



シルバー



ブラック

rakuhodou 〈Finestee Lo〉 各34,100円

サイズ：21.5～25.5cm レディース

※ブラック、ダークブラウンもございます。こちらは
メンズサイズ27.0cmまでございます。

rakuhodou 〈Akebi〉 各34,100円

サイズ：21.5～25.5cm レディース

雨対応

歩き心地はスニーカー！



raku.hodou

ベージュ
メタリック



足幅：1E

ブラック



まるでスニーカーのようなクッション

rakuhodou 〈E12009〉 各33,880円

21.5～24.5cm レディース

何日だって快適に歩ける



チョコレート

raku.hodou

ブラック



足幅：約3E



外側ファスナー

革靴の概念を覆す、驚きの軽さ

rakuhodou 〈BTW Wellcity 02ジッパー〉 30,800円

24.0～27.5cm メンズ

ご利用店舗にご希望の商品がない場合、他店舗から取り寄せとなり、お時間をいただく場合がございます。

※画像はすべてイメージです。※価格はすべて税込です。

「こんな時はどうすればいいの？」～お客様から寄せられたご質問～

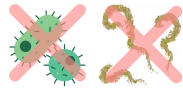
Q.「オーダーインソールの表面が汚れてしまったのですが、洗っても良いのですか？」

A.「定期的に洗うことをお勧めします。洗っても落ちない時は新しいカバーに貼り換え可能です」

洗う前

洗った後

表面の汚れだけではなく
染み込んだ皮脂や汗、
雑菌などを落とすことで
臭いの発生を抑えます。



オーダーインソールは衝撃や
汗で素材が劣化します。2年を
過ぎると性能が衰えてきます
ので再製作をお勧めします。

洗う手順

※当店のオーダー
インソールの場合

ぬるま湯に中性洗剤を溶かしてインソールを浸し、手洗いで汚れを落とします。
汚れがひどい場合は、ブラシを使ってこすり洗いでください。
水で洗い流し、陰干ししてください。

インソールカバー張り替え 税込2,750円

通気性が良い素材や起毛素材などがございます。



貼り換え前

張り替え後
(速乾メッシュ素材)

貼り換え後
(起毛素材)

Q.「市販のパンプスが足にフィットしないので
快適に歩けるようにしてほしい」

**パンプスのアーチパット加工
税込3,080円～5,500円(※)**

A.「パンプスにアーチパットを貼り付けて、
履き心地を改善する事が可能です」

※パットの数によって金額が異なります



かかとがバカバカ
浮いてしまう

当たって痛い
きつい、ゆるい

内側にアーチ加工を
することができます



Q.「自分で革靴のメンテナンスを行うのは、どうしても自信がないのですが・・・」

A.「当店でメンテナンスが可能です。お持ちください。」

ドイツ製の高級シューケア用品
(shoeboy's) を使って
お手入れ致します

革靴のかんたんお手入れ 1足 税込1,100円



メンテナンス前



メンテナンス後

お手入れの内容 ※革靴のみ

ブラシなどで靴全体の汚れを落とし、革に栄養を与えるクリームやリキッドを塗布します。全体をブラッシングしてツヤを出し、最後には水スプレーを塗布します。



革のキズや色あせが目立たなくなり、ツヤが復活します！

楽歩堂のスペシャリスト「靴あわせ名人」

楽歩堂は、お客様にぴったりな一足をお届けするために、日々研鑽を積むプロフェッショナル集団です。その中でも、特に高い技術と知識を持つ精鋭たちが、「靴あわせ名人」の名を授かっています。「靴あわせ名人」は、以下の厳しい基準をクリアしたスペシャリストです。

- お客様から高い評価を得ている
- 靴の構造や木型に関する深い知識を持ち合わせている
- 足の骨格やバイオメカニクスへの理解が深い
- 病気や痛みへの豊富な知識と経験を備えている
- 靴や身体に関する資格を保持している
- 店長経験と高い実績を備えている
- 社内外からの厚い信頼がある
- 在籍年数が10年以上



関口良輝 (高崎店)



鎌田光司 (学芸大学店)



久保田智之 (FC松本店)



加藤将弘 (首都圏)



藤井貴紀 (高崎店)



根岸壮太郎 (首都圏)



栗城好之 (首都圏)



米森正典 (関西)



英敦之 (あべのハルカス店)



山本麻澄 (日比谷シャンテ店)

靴職人やアスリートなど、様々な経歴を持つ「靴あわせ名人」が在籍しています。それぞれの専門知識を活かした独自の視点から、お客様に最適なアドバイスを提供します。

「靴あわせ名人」は、お客様の足のお悩みや靴選びの迷いを、親身に解決します。

外反母趾や扁平足など、足の悩みをお持ちの方、自分に合う靴がわからない方、長時間歩いても疲れにくい靴を探している方、足の健康を維持したい方、ぜひ、お気軽にご相談ください。

「靴あわせ名人」が、お客様の足にぴったりの一足を見つけるお手伝いをいたします。

また、全国各地の楽歩堂店舗で、靴あわせ名人が皆さまの足のお悩みや靴選びのお手伝いをするイベントを開催予定です。足型測定や足圧測定を行い、お客様の足に合った靴をご提案いたします。また、歩き方や靴のメンテナンスに関するアドバイスも行っておりますので、お気軽にご参加ください。

イベントの日程や場所は、楽歩堂のホームページまたは各店舗にてご確認ください。

お問い合わせ：各店舗または「楽歩堂 靴あわせ名人」LINE公式アカウントまでお問い合わせください。



SHOP LIST

百貨店・商業施設内の店舗の営業時間および休業日は、施設の営業時間と休業日に準じます。詳しくは下記のお電話、または施設のホームページ等でご確認をお願いいたします

栃木 楽歩堂 栃木本店 0285-38-8001 水曜定休 L M S K 3D	東京 楽歩堂 新宿御苑店 03-5362-1192 水曜定休 L M S K 3D	長野 楽歩堂 FC松本店 0263-88-8192 水曜定休 (ほか臨時休業あり) L M S 3D
群馬 楽歩堂 前橋店 027-219-4192 水曜定休 L M S K 3D	run & walk 京王新宿店 03-5321-5203 (フロア直通) L M S 3D	静岡 楽歩堂 浜松遠鉄店 053-457-5464 (直通) L M S 3D
楽歩堂 伊勢崎店 0270-30-1192 水曜定休 L M S K 3D	楽歩堂 京王新宿店 03-5321-5036 (婦人靴直通) L M S 3D	大阪 阪急うめだ店 06-6313-9435 (直通) L M S 3D
楽歩堂 高崎高島屋店 027-327-1111 (代表) L M S 3D	run & walk 日本橋高島屋店 03-3211-4111 (代表) L M S 3D	run & walk 大丸梅田店 06-6131-4192 (直通) L S 3D
楽歩堂 高崎本店 027-364-6414 L M S K 3D	shoelist by rakuhodou 日比谷シャンテ店 03-3503-0155 (直通) L M S 3D	楽歩堂 近鉄あべのハルカス店 06-6629-1192 (直通) L M S K 3D
埼玉 楽歩堂 FC熊谷店 048-580-7786 L M S 3D	楽歩堂 学芸大学店 03-6303-0550 火曜定休 (水曜不定休) L M S K 3D	楽歩堂 京阪百貨店守口店 06-6991-9272 (直通) L M S 3D
楽歩堂 伊勢丹浦和店 048-834-1111 (代表) L M S 3D	run & walk 小田急町田店 042-720-6054 (呼出) L M S 3D	香川 楽歩堂 高松三越店 087-825-0730 (フロア代表) L S 3D
楽歩堂 西武所沢S.C.店 04-2968-6090 (直通) L M S 3D	神奈川 楽歩堂 小田急ふじさわ店 0466-26-6121 (代表) L M S 3D	愛媛 楽歩堂 松山三越店 089-934-8110 (フロア代表) L M S 3D
shoelist by rakuhodou 大宮高島屋店 048-643-1111 (代表) L M S 3D	新潟 楽歩堂 新潟本店 025-383-8115 水曜定休 (営業する場合有) L M S K 3D	福岡 run & walk 博多阪急店 092-419-5780 (直通) L M S 3D
		shoelist by rakuhodou 博多阪急店 092-419-5399 (直通) L S 3D

取扱商品とサービスのご案内

Mメンズ Lレディース Sスポーツ Kキッズ 3D 3D足型計測機器設置店舗

LINE公式アカウント友だち登録でお得に楽しくお買い物

友だち登録で最新情報やお得情報をゲットしよう♪

上の店舗一覧に
マークがある店舗が
登録できます

① 各店舗ページから
登録したい店舗に
アクセスしよう

② 友だち追加
ボタンをタップして
画面内の「追加」をタップ

友だち登録でクーポンがもらえる!

友だち登録
ありがとうございます

¥500
税込5,500円以上の
お買い物にご利用頂けます

当日ご購入の
お手入れ1足無料
クーポン

税込14,500円以上
ご購入で
ドイツ製靴べら
プレゼント

※画像はクーポンの一例です。内容は店舗によって異なります

お誕生日になったら使える割引クーポンがもらえる! (注)

お誕生日クーポン
お誕生日になったら
LINE画面をご提示ください

税込19,800円以上の靴および
オーダーインソールのお買上げで
¥3,000 OFF

税込11,000円以上
~19,800円未満は
¥1,500 off

いつでもトークでお問い合わせ

「来週行きたいので、LINEで来店予約をしたい」
「予約したが、日時の変更をLINEで連絡したい」
「注文品が仕上がったら、LINEで連絡が欲しい」
「私に合いそうな靴を、LINEで写真を送って欲しい」
「靴の写真を送るので、修理できるか見て欲しい」

(注) お誕生日クーポンは一部店舗でのみ発行しております。詳しくはお問い合わせください。



楽歩堂通信 2024年 Spring Journey号 <Vol.13>

2024年4月20日号

発行/ 株式会社楽歩堂

〒370-0073 群馬県高崎市緑町4-7-7 TEL.027-364-9241

編集・デザイン/楽歩堂通信編集委員会

注) 掲載内容は2024年4月現在のものです。

©Rakuho-dou Inc. All Rights Reserved.

オフィシャルサイト <https://www.rakuhodou.com>

