

楽歩堂通信

あしとココロが「ほっ。(ho)」とする情報カタログ

秋に呼ばれて



らくあし、らくくつ、らくほど。

vol.06
2020 Autumn

～スタッフ愛用の靴～
LOWA RENEGADE MID
32,000円(税抜)



ブログ



waldläufer

ドイツの伝統職人技術から生まれる、足に、環境に優しい靴



背筋がスッと伸びる
4.5cm ヒール



ネイビー



シルバー

脱着がスムーズな
ダブルファスナー

Women's

#939011 Clara 25,000円(税抜)
22.5~25.5cm



ゴールド



「らくあし らくくつ 楽歩堂の靴」

～多店舗展開を進める2つの目的～

楽歩堂は全国で多店舗展開を進めており、現在22店舗が営業しています。お陰をもちまして有名百貨店から相次いで出店オファーをいただいております。今年も未出店都市に2-3店舗を開設する計画です。楽歩堂が多店舗展開を続ける理由は主に2つあります。

1つは当社の経営理念にある「すぐれたヨーロッパの足と靴の健康的文化を日本に定着させるよう努力し続けます」ということ。1997年の創業当時、ヨーロッパの健康靴・いわゆるコンフォートシューズは、一般の方々にはまだまだ認知度が低い存在でした。しかし、靴・足・健康の知識が増えれば増えるほど、コンフォートシューズの素晴らしさ・重要性を広めなければいけないという使命感が、日々膨らんでいきました。社員からその家族へ、友人へ…。しかし、これでは伝達スピードがあまりに遅過ぎる。そこで、少しでも早く全国の皆様に広めるため店舗展開を進めることにしたのです。

もう1つの理由が、17年前から始めたオリジナルシューズの製作です。ヨーロッパのコンフォートシューズは確かに優れているのですが、日本と欧米では生活様式が大きく異なります。ファッションの好みも違います。これに対応するには「オリジナルシューズの開発しかない」という結論に達したのです。ここで問題となったのが最小ロット（量産する製品の生産最小単位）。ある程度の生産数がないと、提携工場に製造を請け負ってられません。そこで、商品供給量を増やすため多店舗展開が必要となったのです。

今後も、オリジナルとヨーロッパの良品を織り交ぜながら、足と靴の健康文化を広めていくため貢献していきます。そのために全国から社員、シューフィッターを広く募っていきます。全国主要都市にあと15店舗は出店する考えです。



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)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35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：足と靴。トライアスロン(スイム、バイク、ラン)、スキューバダイビング、盆栽、世界の居酒屋巡り。



昨年開催された
「ぐんま100kmウォーク」
夜通し歩いて完歩!



“ランニング学者”
山西哲郎先生と共に
大会ボランティアにて



感染予防シールドで
お客様の健康を守ります

「自然な生活」づくり

山西 哲郎



日々自然に生きる

あなたは最もきれいな空気と光に触れば、心も体も十分に洗われて快適さを感じ、そこで、1日の時が流れるなかで、ほんのわずかの瞬間(とき)でも、快適さを心と体でつくってみたいくなってくるでしょう。

私たちは自然の生き物。そして、私たちの周りにも自然があり、この二つの自然が心と体のように、共に、親しい仲間となって調和がとれているときに「ああ気持ちがいいな」「美しい紅葉だな」と言葉が生まれます。私も自然も互いに美しく、元気に生きている証です。

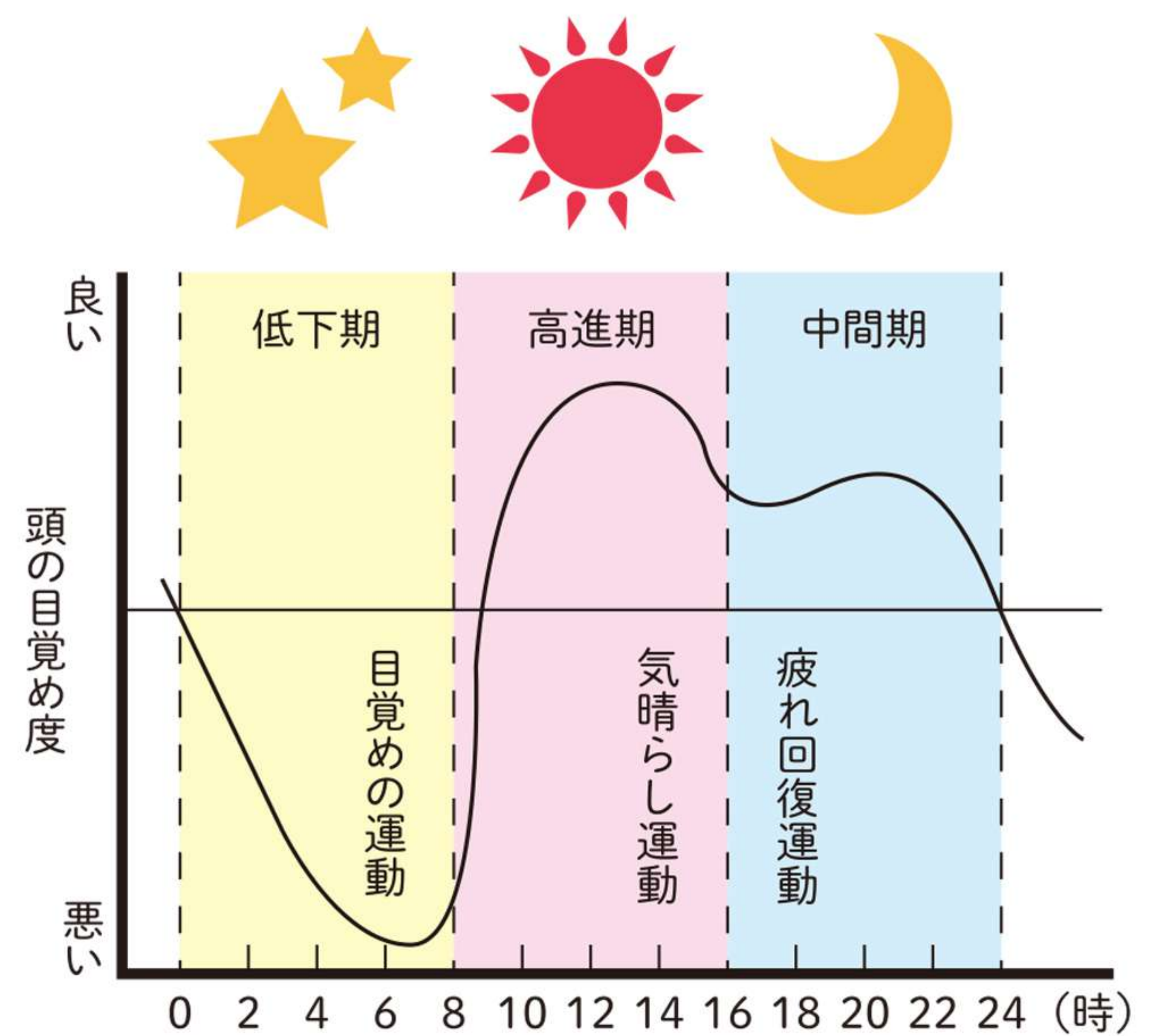
ルソー曰く「自然に還れ」とは、人間らしくなるには自然に戻りなさい、の言葉であり、それには「自然な生活」づくりから始まるのです。

日内リズム

1年に春夏秋冬があり、明るさ、気温、風光や草木の色や形も変化していきます。私たちの1日も朝、日中、夕方、夜と心も体も変わっていくのは、太陽の移動によって生じる変化で、日内リズムといいます。

横軸が24時間の経過、縦軸が頭の目覚め度の変化です。日内リズムは、体と頭(脳)の目覚めの変化で、太陽と同じような動きをしています。

この日内リズムの変化は、朝が目覚め度は最も低く、次第に昼に向かって最も高くなり、午後になれば次第に下がり、夕方から夜になるにつれ、さらに低くなっていきます。



日内リズムと生活の中に運動を!

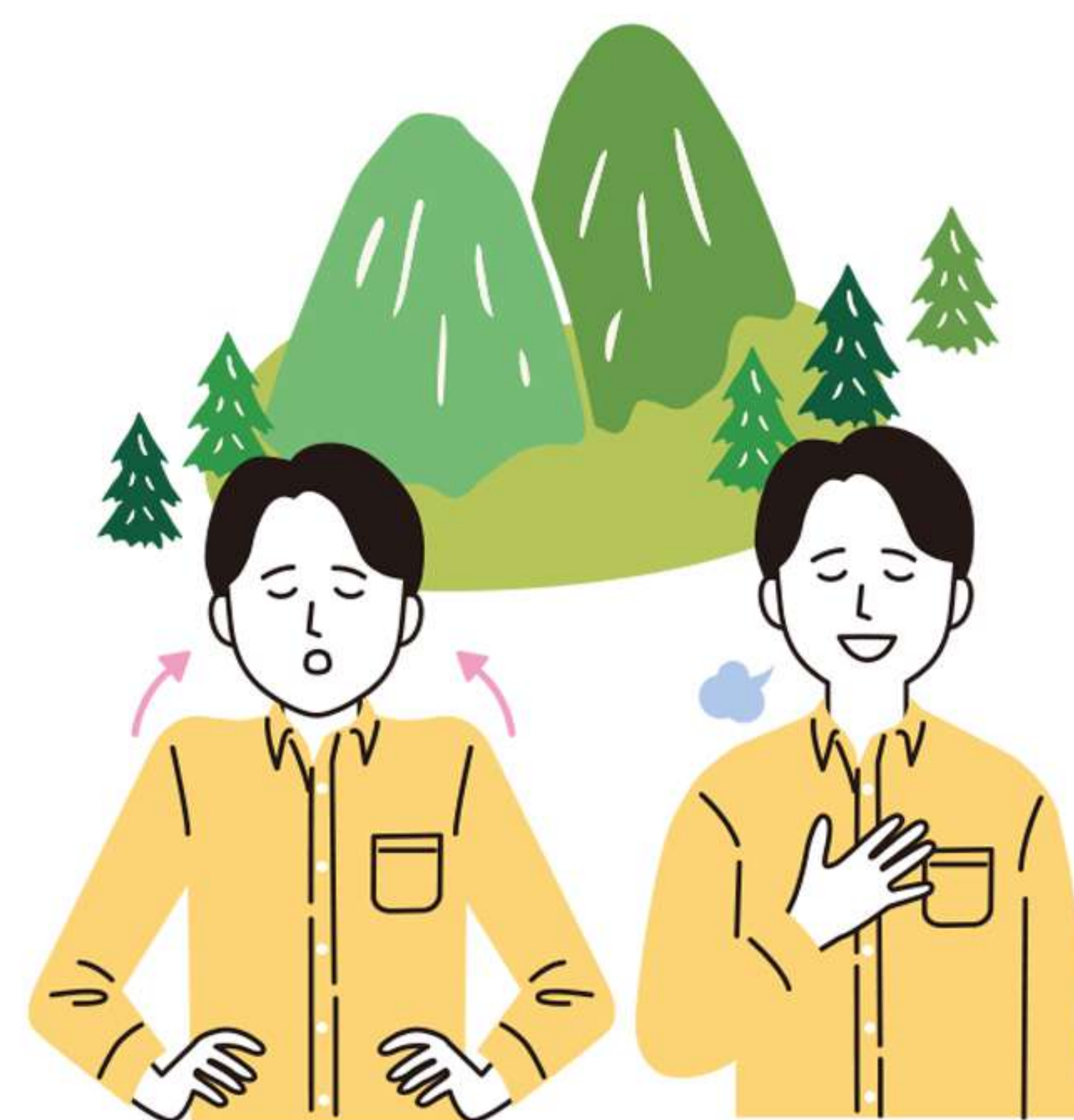
朝は目覚めの運動

窓を開けて、風景を見れば、真紅のまぶしい太陽とご対面。光の美しさと強さを感じるだけで、感動と強さを知る。それで「よし、今日も元気で頑張るぞ」と思うのですが「今日もいろいろとやるべきことがあるぞ」と、憂うつになるのは、まだ体が眠っているから・・・

そこで、外に出て深呼吸。手を真上に伸ばし、息を吸い込み、次第に腕を下ろしながら、息を吐く。新しい大気が体のなかを通り新鮮さを感じる。

その新鮮さで、散歩に出かければ、空気中の酸素を体の隅々の細胞に送り、手足の筋肉はリズムカルに動き、やがて内臓の働きも活性化して、脳も目覚め、働きも良くなってきます。

すると、いろいろな考え、それも前向きに、そして、楽しみが湧いてくる。外での散歩が、ベッドで寝ているよりは、もっと、楽しい時間になってくるのです。



ゆっくり肩を上げて吸い
ゆっくり長く吐いていく

昼はストレスからの気晴らし時間

日中は仕事、家庭のこと、いろいろなストレスが生じてきます。そして、居眠りをすることもあるのは、脳の働きが低いのです。昼休みを使って歩行か、ストレッチ体操で、とにかく、体全体を大きく動かすこと。それも食事の前にやれば、正しい食欲が出てくるのです。仕事の仲間や家族と語り合いの散歩。

夕方は疲労回復のグッドタイミング

「ああ疲れた」と思いきや、パソコン仕事の疲れは精神的ではありませんか。あるいは、肉体作業はむしろ筋肉疲労。いずれにしても、ストレッチやウォーキングやジョギングで疲れを心も体も均等にした疲労感を持つ方が、快適な睡眠がやってくるのです。それが、疲労回復がスムーズになり、目覚めがいいと、運動・疲労・回復とつながっていることが判るんですね。

運動で動かした筋肉などに痛みが残るのは、筋疲労。それは寝ているあいだに、修理・回復をしてくれると聞けば、たんぱく質を多めに取り、不足を補おうとする心意気が湧いてきます。

心を晴れにしたければ深呼吸。元気さを体から出したければストレッチ。考えたいならば散歩しよう。

群馬大学名誉教授 山西 哲郎 先生

日本体育学会元会長・日本オリエンテーリング協会会長・ランニング学会元会長・特定非営利活動法人ベアリスランニングクラブ代表・鳥取県出身。東京教育大学よりマラソンと箱根駅伝をはじめ、ボストンマラソン、ホノルルマラソンなど世界各地でランニングを実践し、人生のほとんどを走っているランニング学者。

市民ランナーの指導者として、ランニングやスポーツの普及、社会交流を図り、全国各地で大会や講習会を開催している。

季節の移ろいを五感で感じながら、ゆっくり、自由に、気持ちよく命ある限り走り続け、「三途の川を走って渡ること」を提唱している。

生涯スポーツとしてのランニング普及活動を行っている楽歩堂では、山西先生が提唱する自然流ランニング哲学に共感し、先生のランニング普及活動の協賛やサポートも行っております。





楽歩堂の通販♪商品が大幅に増えてリニューアル!!

楽歩堂eショップ 通販サイト

足型やお好みのデザイン、色やご用途など
様々な「こだわり検索」で靴をお探しいただけます♪

こんなお悩みも、お気軽にご相談ください♪

以前に購入した靴と
同じものを
通販で購入したいけど
メーカーの型番や
サイズが分からない・・・



家の近くに
店舗がないのだけれど
足に合う靴を通販で
購入できるかな・・・?

過去の購入データ※を基に、最適な靴やサイズをご案内いたします。
詳しくはスタッフがお調べいたしますので、お気軽にお問い合わせください!

チャットで問い合わせ



楽歩堂ホームページ右下の
チャットで当店スタッフが
回答いたします。

早く回答が欲しい方はこちら

様々な方法で
問合せできますよ



メールで問い合わせ



お問い合わせフォームから
ご記入ください。

メールで回答いたします。

お急ぎでない方はこちら

オンラインビデオで問い合わせ

zoom



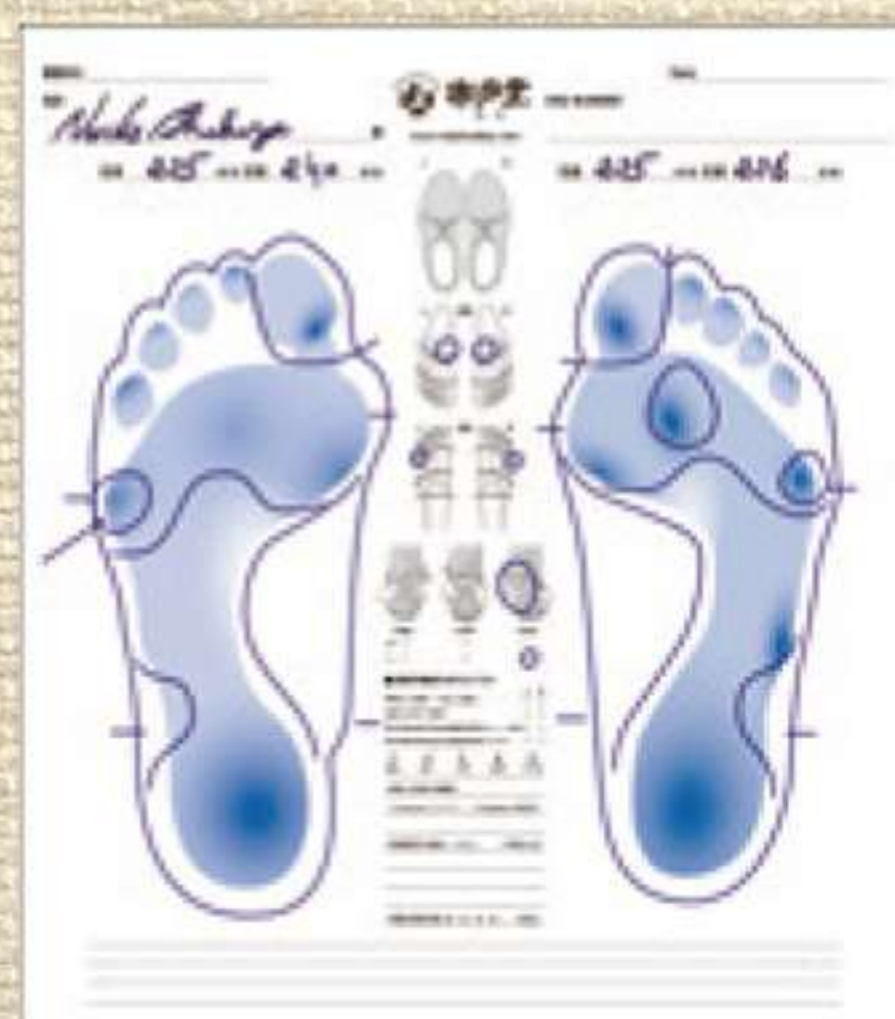
ビデオ通話でスタッフが
ご案内いたします。

より詳しく

説明を受けたい方はこちら

※ 当店では、靴ご購入時に採取したお客様の
足型用紙と購入データを最低3年間保管し
てあります。

3年を過ぎた購入データは個人情報保護管
理の観点から破棄させていただく場合がご
ざいます。何卒ご了承くださいませ。



ページ内に複数の二次元コードが掲載さ
れております。上手く接続できない場合
には必要なコード以外の画像を紙や手な
どで隠して再撮影してみてください。

BROOKS

ウォーク&ランで健康に♪

on

クッション&安定感

※写真はウィメンズです

大人気のシンプルデザイン!

※写真はウィメンズです



BROOKS Glycerin18
16,500円(税抜) 22.0~29.0cm

On Cloud
13,800円(税抜) 22.0~29.0cm

Women's ブラック他 Men's ブルー他

Women's ライラック他 Men's グリーン他

ALTRA
ZERO DROP™ FOOTWEAR

※写真はウィメンズです



LOWA
simply more...



つま先のびのび動かせる♪

防水 ウォーク&ハイク

ALTRA TORIN4.5 PLUSH
17,000円(税抜) 23.5~28.0cm

LOWA INNOX PRO GT LO
20,000円(税抜) 22.5~27.5cm ※写真はウィメンズです

Women's グレー他 Men's ブルー他

Women's ブラック Men's ブラック

家やオフィスでも快適に♪

土踏まずにフィットするインソール

rakuhodou Mykonos
20,000円(税抜)
22.0~25.5cm
レッド、ブラック

Women's



3本ベルトで
足にフィット

付属のインソールで
アーチサポート

Women's
Men's

BESTIN Recovery Clog 7,000円(税抜) 23.0~28.0cm
ブラックのみ



ゆったり
リラックス



グレー

GIESSWEIN
MADE IN AUSTRIA



メリノウール



3Dニット構造



軽量



抗菌防臭

Merino Wool Knit
24,000円(税抜) 23.0~26.5cm
グレー、ローズ、ブラック、サンド、イエロー、アイスブルー

足を冷やさないから、オフィスも快適♪

メリノウールを
体感♪



ローズ

Women's
Men's

※表示価格は全て、税別です。



BESTIN
best in the world's footwear

雨OK!
防水

伸びる!

ソックス感覚で履ける
ストレッチスニーカー

BESTIN Pro-Time
17,000円(税抜)
22.0~27.0cm
ピンクコンビ、ネイビー、ブラック

Women's
Men's

プレミアムレザー sneaker shoelist

軽量250グラム(23.5cm片足)

スマートに見えて幅広足も◎
つま先の余裕を考えた足型

かかとにフィット
安定感抜群♪

軽量クッション
EVA 素材

shoelist City-Run 30,000円(税抜)
22.5~27.0cm ネイビー、メープルブラウン、ブラックレッドコンビ他、計6色

Women's
Men's

Lifestyle Insoles & Shoes
靴に

正しく歩く感覚

履けばわかる!
人気 No.1



Women's
Men's

フローリー01 28,500円(税抜)
22.0~26.5cm グリーン、ブラック他多数

Flowly
rakuhodou



つま先のびのび♪



Women's

フローリーダヴ 34,000円(税抜)
22.5~25.0cm ブラウン、ブラック

※お取り扱い商品の一部のみ掲載しております。 ※表示価格は全て、税抜です。
※ご利用店舗にご希望の商品がない場合、他店よりの取り寄せとなりお時間をいただく場合がございます。



らくほどう
楽歩堂靴店

2020 Autumn

外反母趾でも履ける



Flowly
rakuhoodou

Women's

フローリーツワブキII 28,500円(税抜)
22.0~25.5cm ブラウン、ブラック、シャンパン

通勤にも快適♪



フローリーマーガレット 28,500円(税抜)
22.0~25.0cm ダークブラウン、ブラック、ブラウン

柔らかいレザー♪



*Funlist®

Women's

Funlist W2E2741 27,000円(税抜)
21.5~25.0cm エタン、ベージュ、ブラック

ほっそり足も、
ふっくら足も。



Funlist R1047(1E) R2047(3E)
各32,000円(税抜)
21.0~25.5cm ブラック

雨もへっちゃら♪



rakuhoodou

Women's

rakuhoodou
テンドーフィートV
32,000円(税抜)
21.5~25.0cm エタン、ブラック

撥水

軽くてびっくり♪



rakuhoodou レディープラッテ
23,000円(税抜)
21.5~25.0cm ワイン、グレー、ブラック



LEGERO®

Der Leichtschuh

雨でも個性的に♪

防水



Women's



LEGERO 616 ゴアテックス 33,000円(税抜)
22.5~25.5cm レッド、イエロー、グレー、ブラック、オリーブ他



※表示価格は全て、税抜です。

product catalog 8

外反母趾と、うまく付き合う

外反母趾になってしまったら、どのように付き合えばよいのでしょうか？

特に外反母趾の初期は、変形そのものより痛みで歩く事が辛くなりますので、

「今より悪化させない」「今ある痛みを少なくする」ために、早めの対処が大切です。

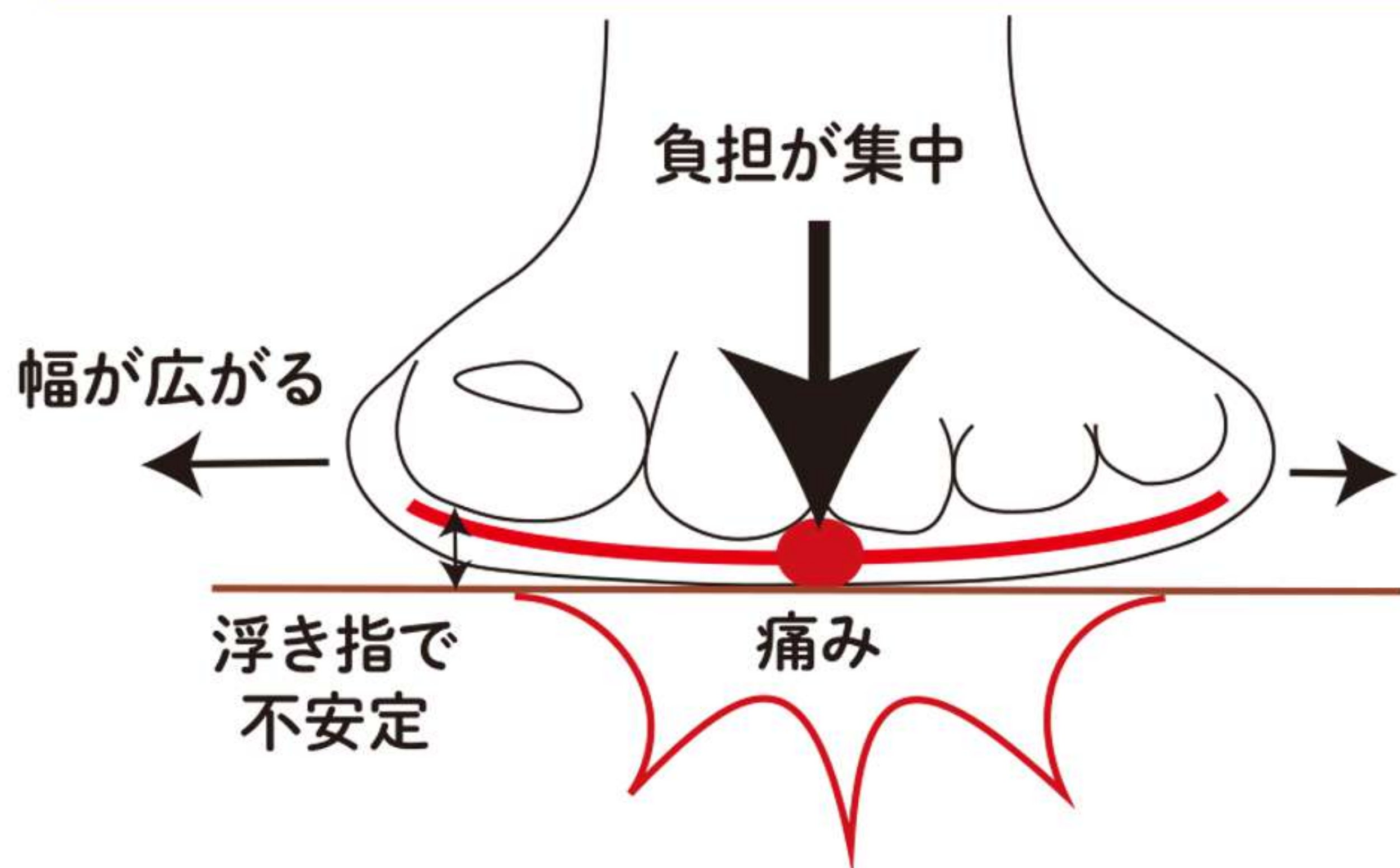
対処が遅くなるにしたがって、インソールや靴による改善が、より難しくなってしまいます。

できれば、ちょっと心配という段階で対策を取るのがおすすめです。

外反母趾

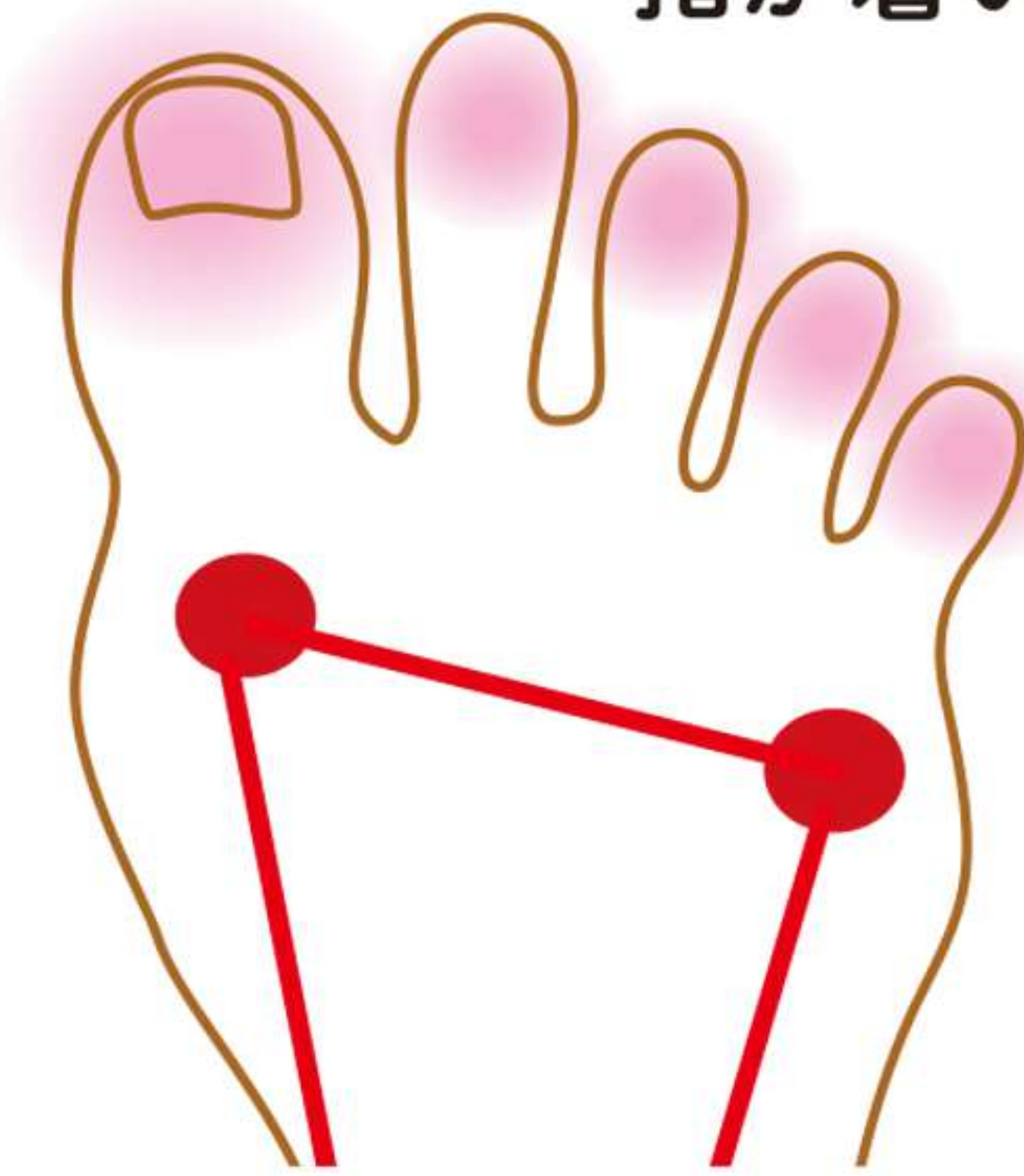


不安定なのでひざ、腰、姿勢に影響

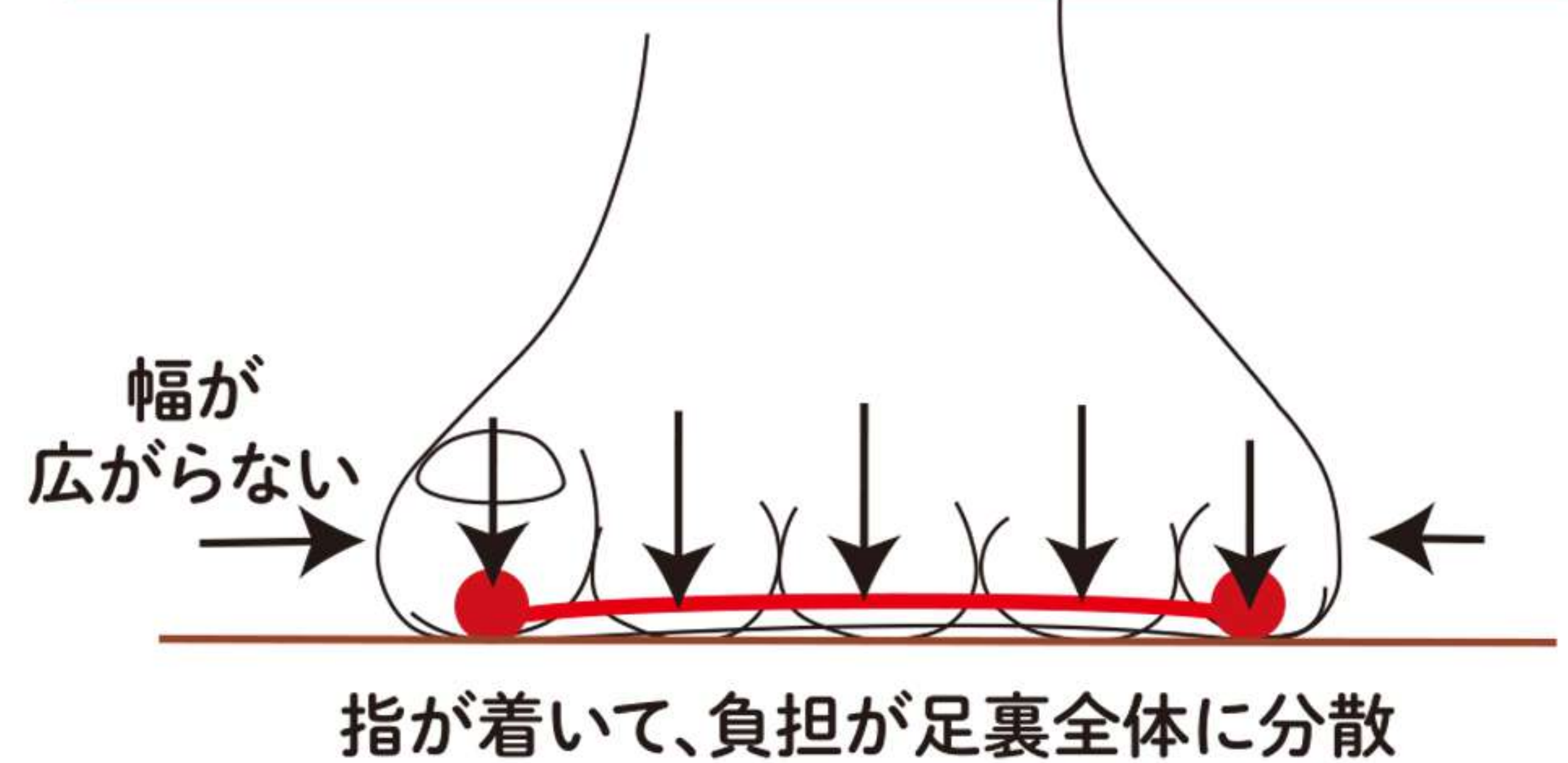


健康な足

指が着いて安定



足が安定するとひざ、腰、姿勢が安定



外反母趾を「予防」し「進行を抑える」オーダーインソール。痛みが少なく進行しないうちに、製作するのがお勧めです。

土踏まずをサポートするように製作します



15,000円(税抜)
~18,000円(税抜)
製作期間:最大約2週間

オーダーインソールは足に合うまで何回でも※調整いたします。お気軽に、店舗にお持ちください。

- 凹凸が高すぎる・低すぎる
- 凹凸の位置が合わない
- クッションが硬すぎる・柔らかすぎる
- インソールを入れるときつい・ゆるい

※大幅な調整や部材の追加は料金が発生する場合がございます。
※長い年数を経過したインソールは素材劣化や潰れが発生し性能が低下している恐れがありますので再製作をお勧めします。

～全国の楽歩堂店長からメッセージ～



松本店



店長の久保田(旧姓:木下)智之さんと妻の恵さんが運営する松本店は、楽歩堂初の”のれん分け”店として3月26日にオープンしました。

久保田店長は14年間、楽歩堂に在籍し新宿御苑店店長などを務めました。松本市は高崎店に勤務していた恵さんの出身地で、久保田店長は長野県伊那市の出身です。いずれは地元に戻りたいという思いがあり、子どもが生まれたのを機に松本で独立しました。

店舗は国宝・松本城に向かう目抜き通り沿いに立地し、メンズ・レディース・スポーツなどフルカテゴリーを扱う路面店で「足と靴の問題解決!」に日々取り組んでいます。

久保田店長談「念願だった地元・信州に店を構えることができ嬉しく感慨無量ですが、それ以上に責任の重さも痛感しています。松本市は靴の専門店が何店もあり目の肥えたお客様も多い土地柄ですが、楽歩堂の足と靴の文化を根付かせるのが目標です。ご旅行など長野県松本市へお越しの際は是非遊びにいらしてください。夫婦共々、お世話になったお客様にお会いできる日を楽しみにお待ちしております」

run&walk松坂屋名古屋店



松坂屋名古屋店北館4階のゴルフウエア・用品が中心のフロアに3月4日にオープンしました。3人のスタッフも全員24歳と、名実ともにフレッシュな店舗です。

林店長談「小学校4年から現在まで続けている卓球をはじめ、スポーツが大好きです。お客様にゴルファーが多いため、最近はゴルフの研究に取り組む日々が続いています。ゴルフシューズ用のオーダーインソールの提案も積極的に行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。紅一点の女性スタッフは義肢装具士で、インソールなどをより専門的にアドバイスできます。もう1人の男性スタッフは以前、異業種で法人営業を担当していました。得意分野を持つ3人の力を合わせて、お客様のお役に立ちたいと思います。新しい店ですが、楽歩堂の魅力をより多くのお客様に知っていただければと思います。独創性・自由な発想・チャレンジ精神をいかに発揮して、一目置かれるような店づくりを目標としております」

LINEで友だちになろう!

商品入荷情報や楽しいフェアなど最新情報を発信中! 友だち登録してね♪



LINE公式アカウント

情報を発信中の店舗

run&walk博多阪急店
 shoelist by rakuhodou 博多阪急店
 run&walk阪急うめだ店
 近鉄あべのハルカス店
 京阪百貨店守口店
 run&walk日本橋高島屋S.C.店
 大宮高島屋店
 高崎高島屋店

〈友だち登録の手順〉



楽歩堂ホームページ

LINE 友だち追加

CLICK

スマホで楽歩堂
 ホームページを開いて
 店舗ページにある
 ボタンをクリック♪

raku hodou お求めは最寄りの楽歩堂へ

〈各店ともに、コロナウイルス感染拡大防止のため、短縮営業を行う場合がございます〉

福岡

run&walk 博多阪急店
 ☎ 092-419-5780(8階直通) M L S
 営業時間 10:00~20:00 施設の休業日に準じます

shoelist by rakuhodou 博多阪急店
 ☎ 092-419-5399(4階直通) L S
 営業時間 10:00~20:00 施設の休業日に準じます

大阪

run&walk 阪急うめだ店
 ☎ 06-6313-9435(直通) M L S
 営業時間〈当面の間〉10:00~20:00 施設の休業日に準じます

近鉄あべのハルカス店
 ☎ 06-6629-1192(直通) M L S K
 営業時間 10:00~20:00 施設の休業日に準じます

京阪百貨店守口店
 ☎ 06-6991-9272(直通) M L S
 営業時間 10:00~19:00 施設の休業日に準じます

愛知

run&walk 松坂屋名古屋店 **New Open!**
 ☎ 052-264-2780(直通) M L S
 営業時間 10:00~20:00 施設の休業日に準じます

東京

新宿御苑店
 ☎ 03-5362-1192 M L S K
 営業時間 平日11:00~20:00 土日祝10:00~19:00 水曜定休

run&walk小田急ハルク店
 ☎ 03-5325-2577(直通) M L S
 営業時間:10:00~20:00 施設の休業日に準じます

run&walk日本橋高島屋S.C.店
 ☎ 03-3211-4111(代表) M L S
 営業時間 10:30~19:30 施設の休業日に準じます

shoelist by rakuhodou 日比谷シャンテ店 **New Open!**
 ☎ 03-3503-0155(直通) M L S
 営業時間 11:00~20:00 施設の休業日に準じます

学芸大学店
 ☎ 03-6303-0550 M L S K
 営業時間 11:00~20:00 火曜定休(水曜不定休)

丸井錦糸町店
 ☎ 03-6284-0530(直通) M L S
 営業時間 10:30~20:00 施設の休業日に準じます

埼玉

伊勢丹浦和店
 ☎ 048-834-1111(代表) L S
 営業時間 10:30~20:00 施設の休業日に準じます

西武所沢S.C.店
 ☎ 04-2968-6090(直通) M L S
 営業時間 10:00~20:00 施設の休業日に準じます

埼玉

大宮高島屋店
 ☎ 048-643-1111(代表) M L S
 営業時間 10:00~19:00 施設の休業日に準じます

長野

松本店 **New Open!**
 ☎ 0263-88-8192 M L S
 営業時間 10:00~19:00 水曜定休※臨時休業あり

新潟

新潟本店
 ☎ 025-383-8115 M L S K
 営業時間 10:00~19:00 水曜定休

栃木

栃木本店
 ☎ 0285-38-8001 M L S K
 営業時間 10:00~19:00 水曜定休

群馬

前橋店 **OUTLET常設**
 ☎ 027-219-4192 M L S K
 営業時間 10:00~19:00 水曜定休

伊勢崎店
 ☎ 0270-30-1192 M L S K
 営業時間 10:00~19:00 水曜定休

高崎高島屋店
 ☎ 027-327-1111(代表) M L S
 営業時間 10:00~19:00 施設の休業日に準じます

高崎本店
 ☎ 027-364-6414 M L S K
 営業時間 10:00~19:00 年中無休(年末年始を除く)

お取り扱い商品のご案内

M メンズ L レディース S スポーツ K キッズ

注1: 取り扱い商品の一部のみ掲載しております。
 注2: ご利用店舗にご希望商品がない場合、他店よりの
 取り寄せとなりお時間をいただく場合がございます。



らくほどう
楽歩堂 靴店

足と靴の問題解決

楽歩堂通信 2020秋号〈vol.06〉

2020年9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:027-364-6414
 編集・デザイン/楽歩堂通信編集委員会

注)掲載内容は2020年9月現在のものです。
 ©Rakuho-Dou Inc. All Rights Reserved.

オフィシャルサイト <http://www.rakuhodou.com>