

Natural Movement

ナチュラルムーブメントを身につけよう！

最も自然で最もカラダに負担の少ない動き、「ナチュラルムーブメント」を身につけて、好きな遊びをより好きになろう！

ナチュラルムーブメントとは？

ナチュラルムーブメントとは体の自然な動きのこと。

私たちの体の構造は本来、負担を抑え、無理なく自然に動かすことができる仕組みを備えています。

不自然な動きは体に負担を掛けてしまい、疲労や痛みの原因となってしまうことも。

サポートやクッションのないゼロシューズを履くことで、不自然な姿勢で動いた際に体が感じる「衝撃」や「違和感」といったサインを敏感に受け取ることができます。

ナチュラルムーブメントは体を整え、体を動かす楽しさを再発見させてくれます。

Running

ランニングに 活かす

ロスの少ないナチュラルな走りが
ランニングを「苦しい」から「楽しい」に
変えてくれるはず。

子供のころ走り回ったあの純粋な楽しさを
取り戻してみませんか？

- ・「苦しく」ではなく「楽しく」走りたい
- ・ケガをしにくい身体にしたい
- ・後半の膝や腰の痛みから解放されたい
- ・これまでよりも長い距離を走れるようになりたい
- ・少ない時間でも効率よくトレーニングしたい



Mountaineering

登山に 活かす

ロスの少ないナチュラルな歩きを
身につけることで、あなたの登山を
より安全に、快適なものに。
景色を楽しみ、会話を楽しむ余裕も
生まれてくるはずです。

- ・疲れにくい歩き方を身につけたい
- ・憧れのあの山に登ってみたい
- ・膝や腰が後半つらくなくなるのを解消したい
- ・パートナーの荷物も持ってあげたい



Trail Running

トレイルランニングに 活かす

一步一步、常に状態の違う地面を
走り続けるトレイルランニング。
その路面状況に瞬時に対応できる
足さばきを身につけるお手伝い、
ゼロシューズにお任せください。

- ・ケガをしにくい身体にしたい
- ・バランス感覚を磨きたい
- ・後半の膝や腰の痛みから解放されたい
- ・これまでよりも長い距離を走れるようになりたい
- ・少ない時間でも効率よくトレーニングしたい



Walking

ウォーキングに 活かす

普段、当たり前のように行っている
「歩く」という行為、ゼロシューズを履いて
行くと1歩1歩考えさせられます。
歩き慣れた道や景色も、新鮮な感覚で楽
しく歩くことができます。

- ・靴に歩かされるのではなく自分の足で歩きたい
- ・いくつになっても自分の足で歩きたい
- ・日頃のウォーキングをより楽しく歩きたい



Climbing

クライミングに 活かす

クライミングに重要な足裏感覚。
日頃からゼロシューズを履くことで
その感覚を研ぎ澄ますことができます。
日々のゼロシューズ生活が
あなたのクライミングを変える!?

- ・足裏感覚を研ぎ澄ませたい
- ・バランス感覚をUPさせたい
- ・足を手のように使いたい
- ・あの課題をクリアしたい
- ・ライバルに差をつけたい



Lifestyle

ライフスタイルに 活かす

何気ない日常だと、ふと気を緩めて
しまいがち。そんな日もゼロシューズなら
あなたの足はセンサーをフル稼働させ、正し
いポジションを探し出します。
日々の積み重ねが大切です。

- ・日頃から姿勢に気をつけたい
- ・オフの日もカラダのことを気にしていたい
- ・意識しなくても正しい姿勢ができるようになりたい
- ・オフの日くらい窮屈な靴を忘れて足を開放したい

