

# ママパパ足圧スクール 開催要項

2025/12

## 1. 開催概要

スクール名：ママパパ足圧スクール

主催：足圧サロン あしふみ

開催目的：家庭で安全に行える足圧技術を学び、スポーツを頑張るお子さんの回復力・柔軟性・ケガ予防を日常的にサポートできる「家庭の専属トレーナー」を育成することを目的としています。

## 2. 開催期間・場所

(1) 開催期間：2026年1月31日（土）～4月11日（土）

(2) 開催頻度：月2～5回開催（※一部個別対応あり）

月に数回開催しますので、都合のつく日にち、時間で参加できます。  
期間内で27時間受講されることを想定しています。

(3) 会場：①札内コミュニティプラザ 幕別町札内青葉町 311 番地 11

②あしふみサロン 幕別町札内あかしや町 59 番地 42

③その他近隣施設

## 3. 受講システム

本スクールは単位制（全27単位）です。

期間中に、ご自身の都合で参加できる日にち、時間で参加して頂けるシステムにしていますので調整してご参加ください。参加できる日程時間を事前にラインにてご連絡ください。欠席の場合も必ずご連絡ください。

期間中に27単位を取得することで修了となります。

時間取得状況により、開催期間を延長又は短縮することがあります。

最終時に認定試験があります。合格後、認定書を交付致します。

#### 4. 開催日程（予定）

1～2月 開催日	開催時間	時間数	場所
令和8年1月31日（土）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
2月6日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
2月7日（土）	9:30～17:00	6.5	コミプラ/あしふみサロン
2月13日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
2月21日（土）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
2月27日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン

3月 開催日	開催時間	時間数	場所
令和8年3月7日（土）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
3月13日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
3月7日（土）	9:30～17:00	6.5	コミプラ/あしふみサロン
3月20日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
3月21日（土）	9:30～17:00	6.5	コミプラ/あしふみサロン

4月 開催日	開催時間	時間数	場所
令和8年4月10日（金）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン
4月11日（土）	13:00～17:00	4	コミプラ/あしふみサロン

#### 5. カリキュラム概要（予定）

項目	内容	時間数
オリエンテーション	講座説明他	30分
スキル1 足底筋膜・権幕・腓腹筋 筋・ヒラメ筋の踏み方・筋肉構造の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本の踏み方を習得</li> <li>・テキスト、模型を使用した学習</li> <li>・モデルを使用した足圧トレーニング</li> <li>・生体に対しての足圧トレーニング</li> </ul>	7時間
スキル2 ハムストリング（大腿3頭筋・半腱様筋・半膜様筋） 筋肉構造の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モデルを使用した筋肉構造の理解</li> <li>・面圧での圧迫、ほぐしトレーニング</li> </ul>	7時間

スキル2 ハムストリング（大腿3頭筋・半腱様筋・半膜様筋） 筋肉構造の理解	・生体に対しての足圧トレーニング	
スキル3 大殿筋・脊柱起立筋群 筋肉構造の理解	・モデルを使用した筋肉構造の理解 ・生体での股関節緩め、殿筋群のほぐしトレーニング	7時間
スキル4 総合練習 シナリオ	・スキル1～3を通してのトレーニング	6時間
実技試験	足裏～腰までのスキルを試験いたします。	30分

## 6. 受講料

受講料：88,000円（税込）

テキスト：1,500円（税込み）

練習用機材 1,000円（税込み）

合計 90,500円

お支払い方法：銀行振込

帯広信用金庫札内支店（店番 23）銀行コード 1026

振込先「谷川流足圧専門店あしふみ 西岡 将文」

## 7. 持ち物・服装

- ・動きやすい服装（ジャージ・スウェット等）
- ・5本指靴下
- ・フェイスタオル1枚
- ・バスタオル2枚
- ・筆記用具
- ・杖（なくても可）
- ・やる気

## 8. 注意事項

- ・体調不良時は無理をせず、事前にご連絡ください。
- ・爪は短く切り、指輪・アクセサリ類は外してください。
- ・講義・実技の様子は、記録・広報目的で撮影する場合があります。（個人が特定されない形で使用します）
- ・補講・個別指導をご希望の方は、担当講師までご相談ください。

## 9. 修了認定

・27 単位すべてを修得し、認定試験に合格した方には「修了証」を交付致します。

## 10. 補講

- ・27 時間経過後、認定に至らない場合は、補講後、再認定試験を行うものとする。  
この場合、補講 1 時間につき 2000 円の費用を別途要する。

## 11. 再講習（生涯教育制度）

- ・受講認定後、スキルの維持を希望される場合は再講習を受講できるものとする。  
講習費用は 1 回（3 時間）4,400 円を徴収致します。

## 12. キャンセルポリシー

- ・受講生側の都合による途中受講拒否、期間内に必修時間数に満たない場合は受講料の返金を行わないものとする。
- ・その他、受講に関して問題が生じた際には、主催者と受講者の協議により解決するものとする。

## 13. 受講申込

受講申込期間中に下記申込 QR コードから申し込みください。

第 1 回申込期間 12 月 1 日～令和 8 年 1 月 5 日迄

開催は年 2 回開催予定としています。第 1 回 1 月～4 月 (予定)

第 2 回 6 月～9 月 (予定)

申込 QR コード→



## 14. お問い合わせ

足圧サロン あしふみ 代表：西岡 将文

所在地：〒089-0535 北海道中川郡幕別町札内あかしゃ町 59 番 42

電話：080-6086-6985（個人携帯）サロン携帯 070-8328-0323

メール：[ashifumi202559@gmail.com](mailto:ashifumi202559@gmail.com)

ホームページ

公式ライン

インスタグラム

