

Q. 子どもは何歳から足圧を行えますか？

A. おおむね小学校高学年（10歳前後）からを目安としています。筋肉・神経・骨格が発達してくる時期であり、足圧による刺激を安全に受けられる年齢です。低学年の場合は、体格や運動量に応じて軽い刺激から始めましょう。

Q. 自分の子ども以外に施術を行っても大丈夫ですか？

A. 原則として、スクールで学んだ内容は「家庭内ケア」を目的としています。他のお子さんや第三者への施術を行う場合は、必ず本人および保護者の同意を得て、行うことを推奨します。営業目的での施術は不可です。

Q. 足圧で筋肉を痛めたり、神経障害を起こすことはありませんか？

A. 正しいフォームと体重コントロールを学べば筋肉や神経を損傷するリスクはほぼありません。スクールでは、基礎的な解剖についてもご指導いたしますので安心して受講していただけます。

Q. 料金を取って施術をしてもよいですか？

A. 本講座は家族や身近な人へのケアを目的とした認定制度のため、報酬を得る施術（営業行為）はできません。料金を徴収して施術するには本講座の内容では技術、知識的に不十分です。将来的にプロとして活動したい場合は、別途「足圧師養成コース」への進級をご案内いたします。

Q. スクールを卒業した後も、サポートは受けられますか？

A. はい。卒業後も継続的にフォローアップいたします。練習会や復習講座などを通じて、常に正しい技術と安全な施術を維持できるようサポートしています。

Q. 足圧はどのくらいの頻度で行うのが良いですか？

A. 成長期の子どもには、週1~2回程度が目安です。練習や試合が続いた週は、回復を目的として軽めの施術を行いましょう。

Q. 足圧をしてはいけない時はありますか？

A. 発熱・体調不良、怪我、炎症、骨折直後、医師の安静指示がある場合は控えましょう。体調を確認してから行うのが安全です。

Q. 練習前と練習後、どちらが効果的ですか？

A. 目的によって使い分けます。練習前は可動域を広げる目的で軽く、練習後は疲労回復を目的にじっくり行うと効果的です。

Q. 足圧の資格は国家資格ですか？

A. いいえ。民間認定資格です。医療行為ではなく、家庭でできる安全なボディケア技術として位置づけられています。

Q. 料金はいくらですか？

A. 受講料 88,000 円（税込）となっています。

この他テキスト代 1500 円（税込）、資機材等数千円が必要となります。

Q. このスクールは認定試験はありますか？

A. はい。最終回に実技と理解度チェックを行います。合格者には認定証をアカデミーから交付されます。

Q. 将来、踏み師になる道はどのようなコースがありますか？

A. 足圧師養成コース（3級・2級.1級）がございます。

詳しくは、NPO 法人足圧ボディケア・アカデミーのホームページをご覧ください。
指導は当サロン、「あしふみ」での受講可能です。