

自宅でできる健康運動をお探しの方・・・

脳トレ & バランス運動を同時に叶える

「ふまねっと運動」。家庭で行う方法をご紹介します！

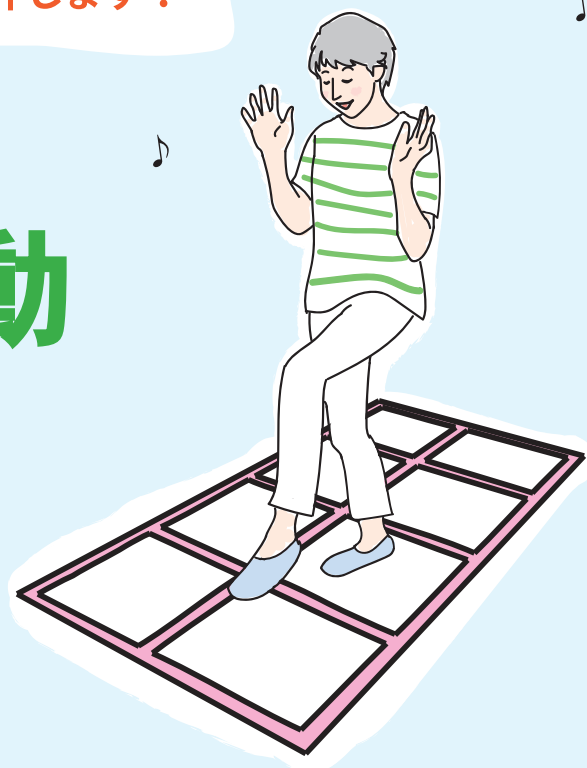
無理なく、楽しく
毎日10分でできる

おうちでできる ふまねっと運動

転倒予防

歩行改善

注意・集中・記憶改善



「ふまねっと運動」とは？

大きなマス目でできた「あみ」を踏まないようにゆっくり歩く運動です。

様々なステップの種類があり、学習しながら体を動かします。

どなたも気軽に楽しめます！さあやってみましょう！



簡単そうに見えますが「次はどっちの足だっけ？」と頭を使います。間違えても気にしない！だんだん上達します。慣れてきたら、さらに楽しい地域のふまねっとサポーターが行う「ふまねっと運動教室」で皆様のご参加をお待ちしています。

【利用規約】

1. おうちでできるふまねっとは、家庭内の個人的な目的に限り、ご利用になれます。
2. ふまねっとの実施の判断は、安全確認の上、ご自身の自己決定で行って下さい。
3. ふまねっとを実施することによって生じた転倒、骨折、器物の破損など、一切の被害について認定 NPO 法人ふまねっとは責任を負いません。
4. 個人利用の範囲を超えてふまねっと運動を行う場合は、指導者資格資格を取得してください。指導者資格はだれでも簡単に取得できます。
5. 本紙のステップ図の著作権は、認定 NPO 法人ふまねっとが有します。許可なく複製、再配布は法律で禁じられています。

認定 NPO 法人ふまねっと
電話 011-807-4667

本紙を広く配布下さる方はお送りしますのでご連絡ください！

「ふまねっと」は登録商標です。(商標登録第 4926898 号)

ふまねっと運動の用具及び用具を利用した訓練方法は特許を取得しています (特許第 6516244 号)。



新聞紙で「ふまねっと」を作ってみましょう！

準備するもの

- ・古新聞紙 12枚
- ・ホチキス または テープ

手順 1. 新聞紙 1 枚を横に半分に折る。



手順 2. さらに横に半分に折る。

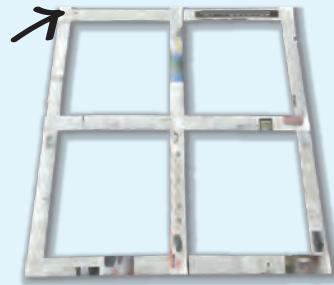


手順 3. 両端から 3 分の 1 幅に折る。



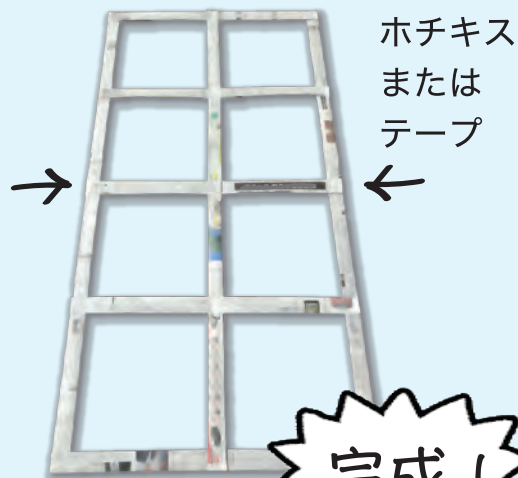
約 5 cm 幅の棒状になります。
これを 12 本作ります。

手順 4. 田の字に置いてホチキスで重なった部分を 9 カ所止める。



「山折り」が外側になるように置く。

手順 5. 同じものを 2 枚作ってホチキスでつなげる。



ホチキス
または
テープ

完成！



始める前にチェックしてください！

安全確認

- 体調は良好ですか？ 血圧、体の痛み等問題がないことを確認しましょう。
- ズボンのすそは引きずらないように折りましょう。
- まわりに危ないところがないか確認の上、新聞ふまねっとを広げましょう。

注意事項

- ふまねっとの上を跳んだり走ったりしてはいけません。
- ネットをよく見て慎重に歩いてください。
- 後ろ向きに歩いてはいけません。
- 使わないときは放置せずしましましょう。

準備運動



<足踏み>
自然なリズム
30 回
ゆっくり
30 回



<足さすり>
つま先から
太ももまで
マッサージ



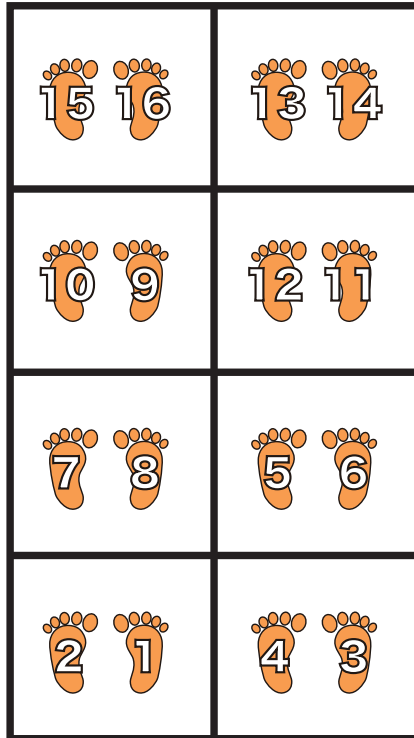
さあ、ふまねっとステップにチャレンジ!

手順1. 下のステップ図の足形の数字の順に歩くよう、順番を覚えます。

手順2. 覚えたら、ネットの上でネットをよく見て歩いてください。

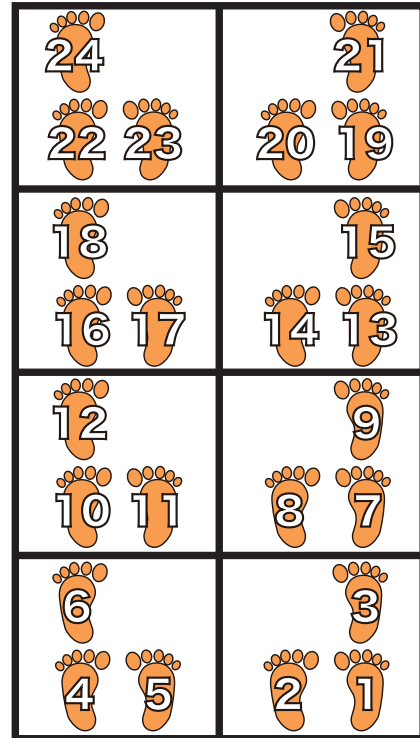
秒針より少しゆっくり程度のテンポで歩くとバランス訓練になります♪

ステップ1



Copyright@NPO Fumanet 2005

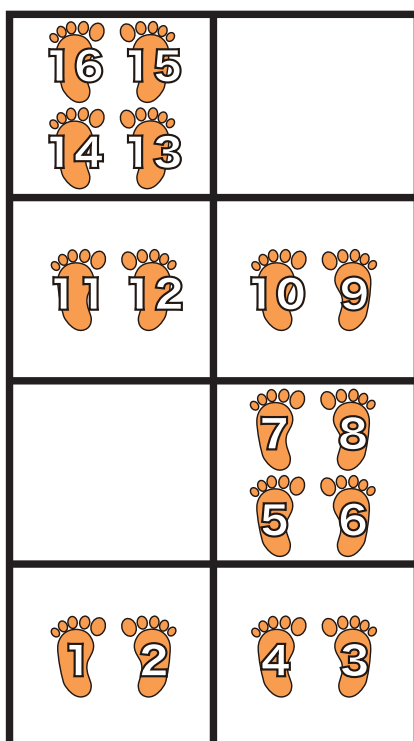
ステップ2



Copyright@NPO Fumanet 2005

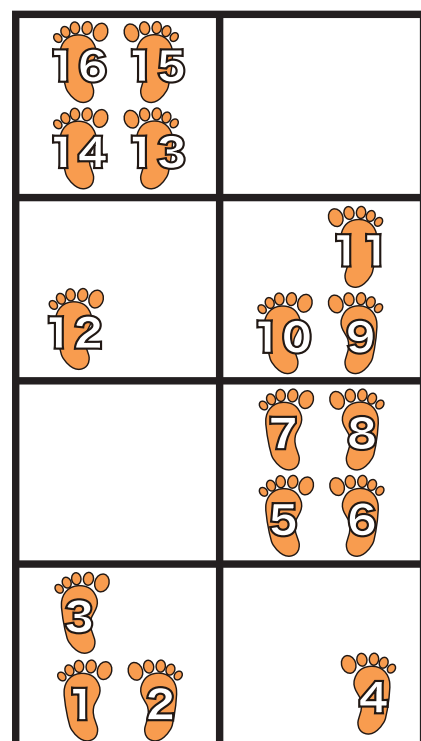
まちがえても気にしない♪笑い飛ばして繰り返しやってみましょう!

ステップ3



Copyright@NPO Fumanet 2005

ステップ4



Copyright@NPO Fumanet 2005

さらに他のステップに挑戦したい方

○ NPO 法人ふまねっとで教材を提供しています。

ネットでも購入
できます! →



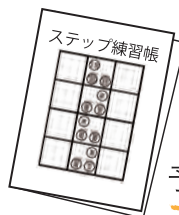
「おうちでふまねっと」セット教材シリーズ

①指導 DVD



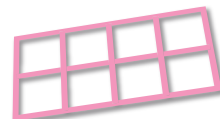
わかりやすい
指導映像で安心!

②ステップ練習帳



予習・復習に。

③紙ふまねっと



1畳分の広さでOK!
紙製ふまねっと

レベルを
選べます

送料無料※

入門編 (初級 1日+中級 1日分)	まずはお試し!	1,200円 (税込)
初級編 (初級ステップ 4日分)	自信をつける!	2,400円 (税込)
中級編 (中級ステップ 4日分)	上達を楽しむ!	2,400円 (税込)
上級編 (上級ステップ 4日分)	チャレンジ!	2,400円 (税込)

■ 「おうちでふまねっとセット」は自宅での個人利用に限られます。

※ 代引きの場合は送料をご負担いただきます。

特定商取引法に基づく表記について

■販売会社名 / 特定非営利活動法人ふまねっと ■販売統括責任者 / 北澤一利 ■お問合せ先 / 011-807-4667 ■住所 / 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7 ■お支払方法 / [前払い] 銀行振込、[後払い] 代引き ■商品以外の必要な料金 / 代引き利用時のみ送料 (北海道 600 円 / 東北 1,200 円 / 関東北陸甲信越東海 1,500 円 / 近畿中国四国九州 2,000 円 / 沖縄県 2,500 円) (税込) ・代引き手数料 (1 万円未満 300 円 / 3 万円未満 400 円 / 10 万円未満 600 円 / 30 万円まで 1,000 円) (税別) ・振込手数料はお客様負担となります。 ■お支払期限 / [前払い] 商品ご注文後 7 日以内にお振込ください、[後払い] 商品到着時に配達員に直接お支払いください。 ■商品引渡し時期 / [前払い] 入金確認後 5 日以内に発送、[後払い] ご注文確認後 5 日以内に発送 ■返品・交換 / 商品発送後の返品・返却等はお受け致しかねます。万が一不良品や品違いであった場合は商品到着後 7 日以内に弊社にご連絡の上、送料着払いにてご返品後良品と交換致します。

お仲間とやってみいたい方...

○ ふまねっと運動を安全に進行する指導者「ふまねっとサポーター」の資格取得でサークルや教室で実施できます。講習情報はお気軽にお問い合わせ下さい!

【お問い合わせ】 認定 NPO 法人ふまねっと 電話 011-807-4667

北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7 FAX 011-351-5888 Mail info@1to3.jp HP www.1to3.jp
ふまねっとオンラインショップ URL <https://fumanet.official.ec/>



NPO 法人ふまねっとは、北海道札幌市より「認定 NPO 法人」の認証を受けた非営利活動団体です。事業活動で生じた収益はすべて非営利活動事業の活動財源に充てられます。

FAX 011-351-5888 NPO 法人ふまねっと行

教材購入申込書

お名前: _____

お届け先住所: _____

電話番号: _____ FAX 番号: _____

「おうちでふまねっと」セット ご注文内容:

1. 入門編セット 税込 1,200 円 () 個 2. 初級編セット 税込 2,400 円 () 個
3. 中級編セット 税込 2,400 円 () 個 3. 上級編セット 税込 2,400 円 () 個

お支払方法: 事前振込 (ゆうちょ銀行) ・代引き (ヤマト)