



**ROSIO®**

— ロシオ —

かかとのない健康シューズ

履いて歩くだけで姿勢改善。筋力トレーニング、下肢のストレッチ運動に。

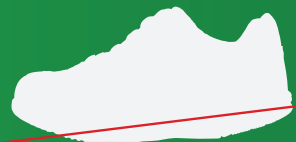
2024年10月改訂版

# ロシオウォーキングで

# からだシヤキッ!

## かかとの傾斜がポイント

ロシオの靴底は、足を入れて直立した際に地面との傾斜が15度(または7度)になるように設計されています。この特殊な構造により、姿勢の気になる方も自然と背筋が伸び、正しい姿勢が身につきやすくなります。さらに、普段使われにくい筋肉を使うことで、効率良く背筋・腹筋・下肢の筋力トレーニングができます。



定番タイプ



## 傾斜15度タイプ

しっかりトレーニングしたい方におすすめ!

### 幅広4Eの定番モデル



ブラック

ホワイト



## ロシオ RGT

サイドファスナー付 15°

サイズ: 22.5~27.0cm・28.0cm カラー: ブラック・ホワイト

価格: **17,380円** (本体価格)15,800円

■ 甲材: 合成皮革 ■ ウィズ: 4E ■ 底材: 合成底  
■ 重量: 約290g 23.5cm(片足)

### 通気性に優れたメッシュモデル



ブラック

グレー



## ロシオ MR03

サイドファスナー付 15°

カラー・サイズ: 【グレー】 23.0~25.0cm  
【ブラック】 23.0~27.0cm

価格: **17,380円** (本体価格)15,800円

■ 甲材: 合成皮革×ポリエステル ■ ウィズ: 4E ■ 底材: 合成底  
■ 重量: 約320g 23.5cm(片足)

## RGT・MR03 共通仕様

### 内側にロック付きファスナー



### アーチサポートインソール

かかとを包み込んで  
足ブレを軽減



膝への衝撃を  
和らげる吸収パット付き

硬質EVAにより  
足裏アーチをサポート

### 合成ラバーソール



履いて歩くだけの  
カンタン運動でいつまでも  
美しく健康に!



## ロシオはこんな方にオススメです

最近、つまずきやすいという方に

姿勢が気になる方に

直立した時は、足長効果も

運動不足の方や、運動は苦手という方に

デスクワーク時でも足首の運動を促進したい方に

### ロシオは運動不足の方にオススメ!

ロシオシューズの最大の特長は、この独自のソール形状にあります。かかとから爪先への正しい体重移動と、美しい歩行姿勢を実現します。運動不足の方や、運動は苦手という方にロシオはおすすめのシューズです。ロシオからの健康ライフを応援します。健康運動指導士 松井 里美

歩いた時の  
特長

**[着地時]** ●つま先が上がり歩幅が広がります ●ひざ裏が伸びた着地ができます

**[立脚時]** ●足首の可動域が大きくなります ●高い腰の位置をキープできます ●前傾姿勢になりやすく、背筋が伸びます ●独自のソール形状が、足の裏を刺激してくれます

**[蹴脚時]** ●太腿の裏と、ふくらはぎの筋肉が伸びます ●下肢のストレッチ運動になります ●足の指に力が入った歩行ができます

なめらかタイプ



傾斜7度タイプ  
はじめての方におすすめ!

軽さと通気性を兼ね備えた  
やわらかメッシュモデル



ブラック

ピンクベージュ



## ロシオ MD

サイドファスナー付 7°

サイズ: 22.5~24.5cm

カラー: ブラック・ピンクベージュ

価格: **17,380円** (本体価格)15,800円

■ 甲材: 合成皮革×ポリエステル ■ ウィズ: 3E ■ 底材: 合成底  
■ 重量: 約240g 23.5cm (片足)

フォーマルからカジュアルまでどんなシーンでも  
活躍するシンプルモデル



スムーズブラック

## ロシオ RD

サイドファスナー付 7°

サイズ: 22.5~27.0cm

カラー: スムースブラック

価格: **17,380円** (本体価格)15,800円

■ 甲材: 合成皮革 ■ ウィズ: 3E ■ 底材: 合成底  
■ 重量: 約240g 23.5cm (片足)

MD・RD  
共通仕様

内側にロック付きファスナー



カップインソール



クッション性の高い  
EVA素材

立体構造で  
足にフィット!



合成ラバーソール



# はじめよう! ロシオウォーキング!

ロシオを使えばウォーキングはもちろん、ストレッチ運動にもなります。

## Step 1 まずはウォーキングの基本から試してみましょう!



ロシオは通常のように“かかと”から“爪先” **A**▶**B**▶**C**の順に地面につけ、正しく歩くことからお始め下さい。

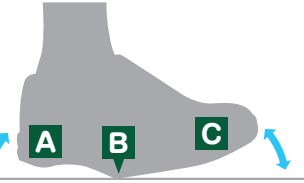
正しく歩くことによってストレッチ運動やスムーズな体重移動が身につきます。運動によるスポーツ障害の予防、足首のストレッチ運動にもなります。

## Step 2 バランス&筋トレ



**B**を使って立ったり、軽い足踏みをするとバランス感覚の訓練にもなります。歩けば筋力トレーニングになります。

## Step 3 楽しんで運動!



**B**を支点に **A** **B** と **B** **C** をシーソーのように交互に使って立つと下肢のストレッチ、竹踏み運動になります。

### 正しい歩き方



① 正しいかかと着地で下肢をストレッチ

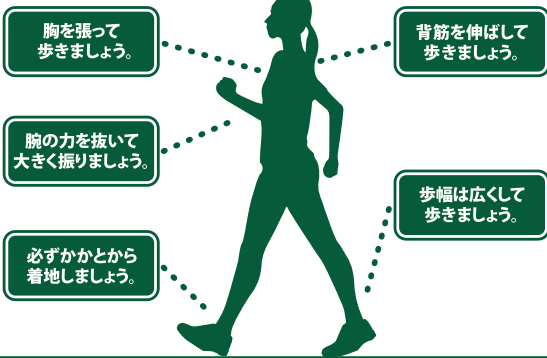
② 土踏まずを刺激して竹踏み運動

③ 重心を中央から自然とつま先へ

④ つま先でしっかり蹴る

## 美しく、正しいウォーキングフォーム

### 使用上の注意



胸を張って歩きましょう。

背筋を伸ばして歩きましょう。

腕の力を抜いて大きく振りましょう。

歩幅は広くして歩きましょう。

必ずかかとから着地しましょう。

- ロシオシューズは、ウォーキングなどの通常歩行の目的で作られたシューズです。スポーツ競技やその他の目的に使用すると怪我の原因になりますので、ご使用にならないください。
- ご使用の際は、最初は15分～20分を目安にお試しになって、慣れた後に距離を延ばすようにしてください。
- ロシオシューズの靴底は、独自の靴底形状のため、路面状況によっては、滑ったり、場合によっては転倒する恐れがあります。凸凹道、濡れた路面では特に注意してください。
- お年召した方や足元がおぼつかない方は、かかりつけの医師にご相談の上ご使用ください。
- 妊娠されている方は転倒する恐れがあり危険ですので、ご使用にならないください。
- 階段やエスカレータでの昇り降りの際は、手すりなどをしっかりとつかみ、バランスを崩さないよう十分に注意してください。
- ロシオご使用後に、足腰やその他身体の一部に少しでも痛みや違和感を感じたら、ご使用を中止し、必要な場合にはお医者様にご相談ください。
- 電車やバス等に乗り込まれる際は、きちんと手すりや吊革につかまってください。
- ペットの散歩などのご使用は充分注意してご使用ください。ペットの動きへの対応で、転倒するなどの恐れがあり大変危険です。
- 靴は長期の保管や、経年により劣化が起きますので、アッパー部や靴底部に劣化が見られる場合はご使用にならないください。

### 在庫限りコーナー

## インソールにもこだわった軽量メッシュモデル



ブラック/ピンク



ブラック



グレー



### ロシオゴールド・MS

サイドファスナー付 7°

カラー・サイズ：【ブラック/ピンク】22.5cm  
【ブラック】25.5・26.0cm  
【グレー】22.5・24.0～25.0・26.0・27.0cm

価格：15,180円 (本体価格)13,800円

■ 甲材：合成皮革×ポリエステル ■ ウィズ：3E  
■ 底材：合成底 ■ 重量：約260g 23.5cm (片足)

内側にロック付きファスナー



ロシオゴールド専用アウトソール



かかとを包み込んで足ブレを軽減

やわらか素材で蹴り足をサポート



膝への負担を軽減する吸収パッド

硬質EVAにより足裏アーチをサポート

【ご注意】 \*カタログ掲載の製品仕様・デザイン等は改良のため予告なく変更されることがありますのでご了承ください。 \*商品の撮影・印刷場の関係で実際の色と多少異なる場合がありますのでご了承ください。 \*表示価格は消費税10%を含めた税込価格です。 \*カタログ掲載の製品は全て日本で企画・設計し、中国で生産しています。

取扱い店 \*商品に関するお問い合わせ・ご注文は

**ASTICO**  
株式会社 アスティコ

本社 〒702-8004 岡山県岡山市中区江並417-1 [大阪] TEL 06-6398-7813(代)  
TEL 086-276-2010(代) FAX 086-276-4050 [名古屋] TEL 052-502-8955(代)  
<https://www.astico.co.jp>

