

足を健康に保つためのシューズ選択とフィッティング

スポーツ選手にとって、最高の競技パフォーマンスを発揮するために重要なのがシューズです。シューズを選択する際に必要なチェック項目をご紹介します。また、適切なシューズを選択しても履き方やシューレース（靴紐）の結び方を間違えるとパフォーマンスに影響します。是非参考にしてください。ここで紹介する項目はスポーツシューズに限らず、どんな靴でも共通のチェックポイントです。

スポーツシューズ選択のためのチェックポイント

① 足の踵のカーブが靴のカーブが一致するか

踵が靴でしっかり保護され、靴の踵のカーブと足の踵のカーブと一致・密着しているかどうかを確認めます。この部分に余裕があってははいけません。

② 靴の踵がしっかりしていること（図A）

さらに、靴の踵部分にはヒールカウンターという踵をまっすぐに支え保護する部品が入っているものを選びます。

③ 足のつま先のゆとりは5～10mm程度

シューズ内で足趾が自由に動かせるためのつま先の余裕寸法（捨て寸といいます）は1cm以内にとどめて下さい。靴の中敷きが外れるものであれば、中敷きを出してその上に足を乗せてみることでつま先の余裕寸法がどのくらいあるかを確認できます。

④ 足の曲がる位置と靴が曲がる位置が一致（図B）

足指の付け根の曲がるポイント（ボール・ジョイント部分）と、靴の曲がる位置（フレックスポイント）が一致していないと、歩きたびに足に負担がかかります。これが一致するとランニング効率が見違えるようによくなります。

⑤ 足幅がきつくないか、ゆるくないか

靴の幅は足に対してきつすぎたり、ゆるすぎたりすると、踏み切りに足の力が正しく靴に伝わらず、著しい疲労を招く原因になります。足の幅より靴の幅が広いと、靴の中で足が安定せず、逆の場合は足が締め付けられることになります。さらに甲の部分は、歩行やランニングの際のバネの役割を果たしますので、土踏まず部分のフィット感も含め、機能を損なわないよう靴紐で調整する必要があります。

⑥ つま先が上がっている（図C）

つま先は地面と平行よりも少し上がったもの（1.5cm程度）を選ぶと、歩くときの足の蹴り出しがスムーズに行えます。つま先の上がりやトゥ・スプリングといいます。

⑦ 素材は硬すぎず柔らかすぎず、ねじれ剛性のあるもの

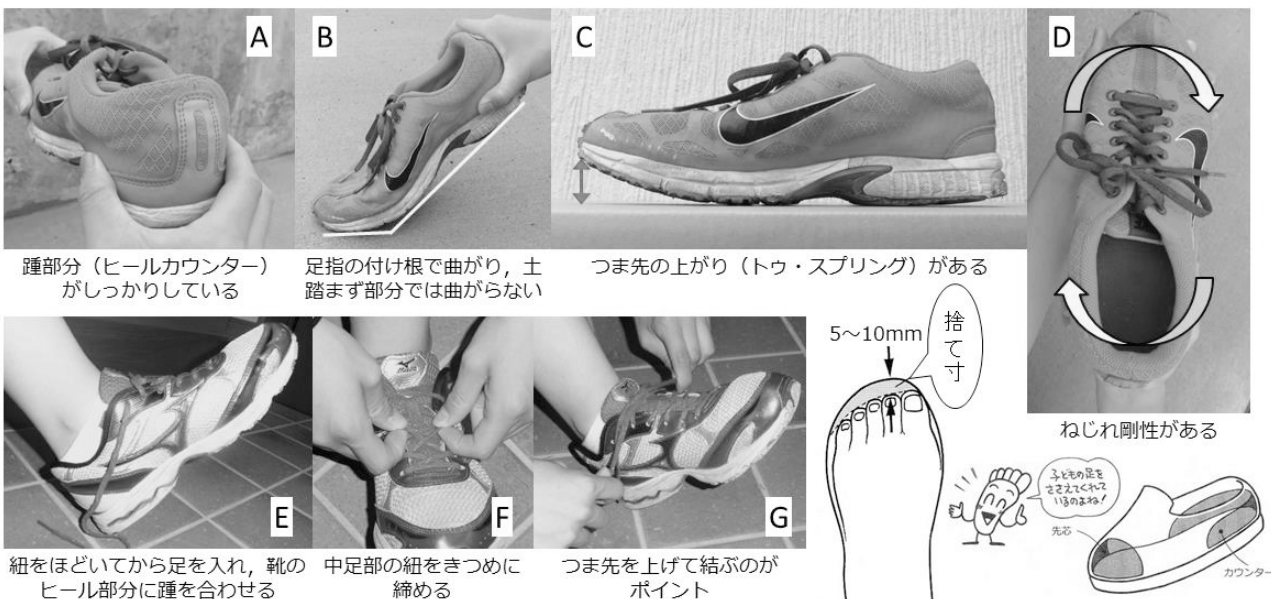
靴底はある程度の硬さと弾力性を持つことが大切です。特に靴の真ん中（土踏まず部分）で容易にねじれたり折れ曲がるような柔らかい靴はお勧めできません（図D）。

靴の履き方・靴紐の結び方

サイズや形状の最適な靴を選んだら、動きに邪魔にならず、足にしっかりフィットさせる履き方に心がけることで足に負担をかけずパフォーマンスを十分に発揮できます。以下の手順で履いて下さい。

- ① 靴紐をほどき、緩めてから足を入れ、踵を靴のヒール部分に一致させる（図E）。
- ② 靴の甲部分・土踏まず部分のフィット感に注意して靴紐を締める（図F）。
- ③ 足首の動きを制限しないよう、つま先を上げた状態で靴紐を結ぶ（図G）。

（弘前大学大学院保健学研究科 尾田 敦(理学療法士)）



踵部分（ヒールカウンター）がしっかりしている

足指の付け根で曲がり、土踏まず部分では曲がらない

つま先の上がり（トゥ・スプリング）がある

ねじれ剛性がある

紐をほどいてから足を入れ、靴のヒール部分に踵を合わせる

中足部の紐をきつめに締める

つま先を上げて結ぶのがポイント

5～10mm

捨て寸

各趾の屈をまぎらして快適な歩行

先芯

カウンター