

シューズ・インソールの選び方

「下肢障害予防のためのモノ・カラダ・プランの法則」

◆ Q なぜ下肢障害予防のためにいいシューズを選ぶことが必要なのか？

A 筋肉、軟骨、骨、靭帯などの組織にかかる偏ったストレス(チカラ)を分散するため。

圧迫する力 引っ張る力 引き裂く力 → ストレス (チカラ) を分散



◆ シューズの選び方 (怪我をしない為の)

①サイズ選び…まずは自分の足の大きさを計測しましょう！

足長：つま先から踵までの長さ 足幅：横幅

足囲 (ウィズ)：親指の付け根と小指の付け根の骨の出っ張り部分の周径

日本人男性の平均が 2E、女性は D であるため、レギュラーサイズの場合は男性 2E、女性 D となっていることが多いようです。



↑ウィズサイズの一覧はこちらをご覧ください。

★シューズサイズは足長の+0.5~1 cmくらい大きいものを選ぼう。

踵を合わせてつま先が小指1本分余るくらいがベスト。

メーカー、シリーズによって違うので必ず履いて確かめよう！

②サポート性の高いシューズを選ぼう！

★踵が硬い(ヒールカウンター)素材でできていてシューズ。

★ねじりづらい。

★指の付け根(前足部)だけ曲がる。(MT P 関節部分だけ曲がる)

真ん中からシューズを折り曲げられるのはNG ✕

●この3点が満たされているシューズが機能性の高いシューズ！

※シューズの踵は絶対踏まない！紐をほどかず脱げるシューズは✕

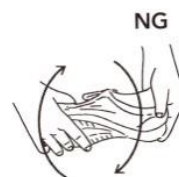
◆ インソールの重要性

インソールはシューズの一部！いいインソール(足部矯正用具)を選ぼう！

インソールの機能性を見極めは難しい…。何がいいかはご相談ください。

目が悪い人が眼鏡をかけるように足の悪い人にはインソールが必要です！

日本は足病学が普及している海外に比べて残念ながらかなり遅れています。



◆ 下肢障害予防・治療に必要な要素・・・「モノ・カラダ・プランの法則」

変える要素	具体的な要素	変え易さ	コスト	持続性
モノ	シューズ・インソール・ソックス・テーピング・サポーター・ウェア・スポーツ用具など	◎	×	◎
カラダ	筋肉の過緊張・関節可動域の改善：ストレッチ・マッサージ・筋膜リリースなど バランス・スタビリティの改善：コアエクササイズ・ファンクショナルトレーニング・筋トレ・ラダートレーニングなど	△	△	×
プラン	練習メニューの改善：量／質・スケジュール 生活習慣の改善：食事・栄養・睡眠・環境	○	◎	○

一つの要素だけでは改善されないことが多い…

◆ 正常(ニュートラル)な足、異常な足とは？



ニュートラル傾向

回外傾向

過回内

●**ニュートラル**：内側縦アーチ、外側縦アーチ、横アーチがしっかりしていて傾きの少ない足。アライメント(骨配列)が正常。FPI 評価法で 0 点に近い状態。

全体の約 2 割程度しか正常な人はいません。

●**回内傾向**：内側縦アーチの低下、距骨頭、踵骨の内側への倒れ込み(オーバープロネーション)、前足部の外転…全体の約 7 割以上が回内傾向(外反母趾、扁平足など)

●**回外傾向**：ハイアーチ、距骨頭、踵骨の外側への倒れ込み(サピネーション)、前足部の内転…全体の 1 割
※アライメントの改善だけでなく足の指を開いたり、そらしたり自由に動かせることも大事。

★下肢障害の多くの原因が足部の過回内！

◆ なぜ過回内だと良くないのか？

床反力が偏った負荷(チカラ、ストレス)を与えてしまうことにより、組織に炎症、機能不全、痛みなどの障害を起こしやすくしてしまう。キネティックチェーン(運動連鎖)により正常な動き、パフォーマンスが損なわれやすい。

★「そこにかかる力を変えること」が必要になってくる！

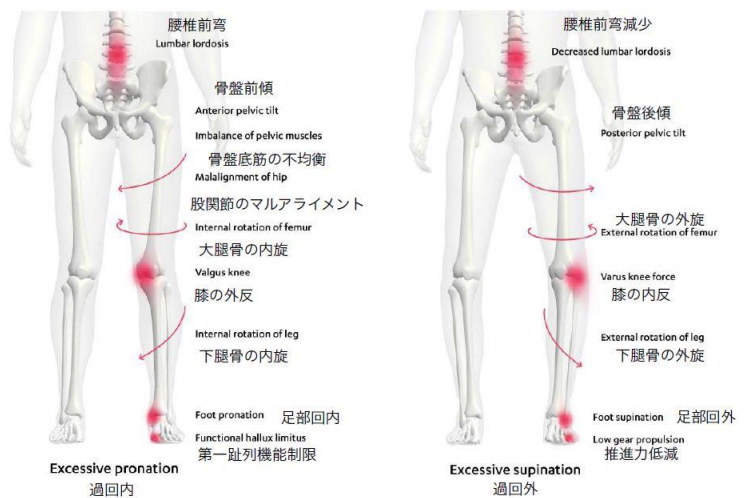


モノ…シューズ、インソールで物理的な力のベクトルを改善させる。

カラダ…足底筋の強化、体幹の強化、柔軟性、足首の柔軟性、安定性

プラン…セルフケアを習慣化させる。

下肢バイオメカニクス(生体力学) -キネティックチェーン



下肢障害の予防、改善には足部過回内を矯正するいいシューズ、インソールが必要！