

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



# スマイル通信

2017年8月号  
vol.92



## スポーツトレーナーが教える！ 正しい靴の選び方



靴の選び方が間違っていると、足や膝、腰に歪みが生じてしまうことがあります。よくあるパターンとしましては、靴のサイズが合っていないことです。

例えば、歩行中に靴の中で足がずれているような気がする、あるいは窮屈すぎる、ということです。

自分の足に合っていないシューズ、靴を履いて歩くと、踏ん張りが効かず足元が不安定なため、足首を捻挫したり、膝や腰を痛めたりする恐れもあります。

### どんな靴が良い靴なのか？

ズバリ、歩行の動作に合わせて、自由に動く靴となります。歩行では、「かかと」から着地して、「母趾（足先）」で蹴るという動作を繰り返しています。

ですから、

- ・ 靴の底は適度に曲がり（柔軟）
- ・ かかとはしっかりとロックされ
- ・ 足の甲まで覆っている靴

となります。

スポーツシューズで言えば、アシックスやニューバランスなどがお勧めです。

### 良い靴はずっと使えるのか？

いくら自分に合った靴であっても、永遠に安心とは言えません。なぜならば、靴の底が摩耗する、経年劣化するからです。人によっては、靴のかかとの外側がすり減る、内側がすり減るということが起こります。（X脚、O脚の方、足首が不安定な方に起こります）

ですから、メンテナンスや買い替えが必要になります。1～2年の買い替えやメンテナンスが目安となります。もちろん、何足かの靴を持ち、ローテーションで靴を履くと靴の寿命は伸びます。

### 靴、スポーツシューズ購入の際には、必ず用途を伝える！

実際に靴を購入する際には、お店のスタッフの方に必ず**使用する用途**をお伝え下さい。と言いますも、たまに履くのか？ 毎日履くのか？ 長時間履くのか？ などの靴の用途によって、選ぶ靴が変わってくるからです。

また、購入する時間帯ですが朝は避けて、お昼以降が好ましいです。なぜならば、足のサイズは夜にかけて大きくなるからです。厳密に言いますと、靴の使用頻度が高い時間帯に購入することが良いでしょう。例えば、15時くらいによく歩く場合には、15時に購入するとか。

もちろん、お店では足の採寸もしてくれるところも多いですので、用途を伝えること、購入の時間帯を選択することで、より自分に合った靴選びができますよ！

パーソナルトレーナー 小林素明