

## からだの機能や運動を妨げない靴選びポイント

デザインや価格も重要なポイントですが、一番は、身体の機能を発揮できる構造の靴です。

下記の内容は、究極の靴選びです。靴職人は勿論、シューアドバイザーや靴販売のプロには、人間が使う道具として、基本となる事なので再確認して頂ければと思います。

販売時に、お客様に対して、全てを型にはめるのではなく、お客様のお悩みに対して、幾つかのポイントを簡単に説明して頂ければ十分かと思えます。

### A 外見からの靴選びポイント

- 1 足長に0.5cmから1.0cm位の長さを足したサイズの靴（大き過ぎるのも×）
- 2 足幅や足囲（親指の付け根と小指の付け根の周囲の長さ）、高さが適正サイズの靴
- 3 靴の曲がる場所が、靴の1/3位の親指の付け根と小指の付け根付近にあり、そこから柔らかく曲がる靴（つま先立ちした時に曲がる位置）
- 4 靴を曲げた時に、アッパー（上側）部分が極端に潰れない靴
- 5 靴の爪先が上に持ち上がっていない靴（靴底が平らな靴）
- 6 爪先から拇趾球・小趾球に掛けて靴の前側のソールが強さを持った靴
- 7 内底部分の土踏まずや足裏の中央がスポンジ等で持ち上げられていない靴
- 8 安定性、保温性、通気性、抗菌消臭、安全性、等が備わっている靴

### B 試履きでの靴選びポイント

- 1 足趾が靴に当たらない、足形と靴の形状が合った靴（A1、A2）
- 2 土踏まず付近が狭くなく、足への過度の巻き込みや締めつけの無い靴（A2、A7）
- 3 足趾を曲げても甲が押さえ付けられない靴（A2、A5）
- 4 試し歩きで、踵が靴から浮き上がらない程度に足に合った靴（A1、A2、A3）
- 5 つま先立ちになった時に足趾や甲が圧迫されない靴（A4、A6）
- 6 足が軽く感じ、膝を持ち上げやすい靴（A1、A2、A3、A5、A6）
- 7 くるぶしやアキレス腱に当たりを感じない靴（A2）
- 8 足裏の拇趾球や小趾球を感じやすい靴（A7）

### C 選んではいけない靴

- 1 足と靴がぴったりとフィットした隙間の無い靴
- 2 アウトソール全体が硬く、つま先立ちが難しい靴
- 3 内底に構造上の突起があり、足に当たりや面圧を感じる靴
- 4 全体が柔らかすぎるアウトソールを持っている靴
- 5 シューズのショック機能が体の安定感を阻害してしまっている靴
- 6 靴全体のねじれ(トーション)が弱すぎる靴

### D 人間が求めなければならない靴とは

限りなく人間の関節の動きや靭帯の動き(運動)をサポートして身体の姿勢保持の土台となる役割が果たせる靴です。その上で用途に応じた可能性を引き出す為の技術が組み込まれます。誤まった構造の靴の場合、バランス保持力の減退や疲労感が強くなる事は勿論、足病、膝痛、生活習慣病や循環機能障害、自律神経障害にまでも影響を及ぼす場合もあります。