

インソールテスト資料

BALANCE工房
技術顧問 関口正彦

BALANCEテスト基本要領及びメンテナンス

1 基本ポジション

お客様(被験者)の立ち姿勢は、股関節幅(両足元に握りこぶしが入る程度の幅)を基本として、両つま先は正面を向く。腰が前後に大幅に外れている場合には、腰位置を若干、戻した上でテストを行う。

2 手押し加減

基本的に押し比べではない事を予めお客様に伝えた上で、テストを行う。BALANCEインソール上とその他のインソールや素足との違いが明確な為、安全に配慮し、強く押しすぎない。

3 テスト時の意識

足裏の状況による姿勢保持の変化をお客様に感じていただくことが全てであり、何故、そのような事が起きるのかを説明しなければならない。表面的な変化だけでの販売行為ではリピターとはならない。

4 テストによる対比

このテストは、従来のインソールとの対比、または素足での対比と共に、1週間後、1か月後の身体の変化(更に鉛直に近くなる)をテストして、身体の変化を感じていただく事が重要です。更には、履物に入れた状態でのテストも必要です。靴の内底に凸部が多い場合や土踏まず付近の巻き込みが強い場合には、足部のアーチは、BALANCEインソールを入れても機能しません。

5 インソールのカッティング

靴の大きさや形状により、インソールの機能が発揮されない場合には、土踏まず部分やつま先部分をカットして、BALANCEインソールの三点支持が適切に最初にあたるように加工します。

6 インソールの手入れ方法

BALANCEインソール多重構造であり、接着の関係から洗濯機や揉み洗いなどはできません。よく絞ったタオルで拭くか、抗菌剤などの噴霧を行ってください。毎日の使用は、摩耗や消耗を早める為に複数を変換して使用する事をお勧めします。

体幹バランステスト



体幹バランステスト（肩押し）

被験者が両手を上げて、測定者は、その肩を鉛直方向に押し下げる事により、重力方向への姿勢保持力を確認する



体幹バランステスト（肩ゆすり）

被験者の両肩または両腕を上から抑えて、交互に負荷をかける事で、上体と頭部の揺れ度合いによる姿勢保持力と頭部の安定を確認する



体幹バランステスト（体側方向）

被験者の腕を片手は上から下へ、反対側は下から上に向けて抑え、上または下への負荷を強め事で上体の体側への姿勢保持力を確認する
左右方向の確認を行うことで、左右交互に足部の安定を確認できる



体幹バランステスト（両手前後方向）

被験者が両手を重ねて、測定者が下または上から負荷をかける事で、前側または後側への姿勢保持力を確認する
足部内外の縦アーチの反応を確認することができる

体幹バランステスト



体幹バランステスト(片足、前後確認)

被験者は片足で、両手を重ねて前に出し、測定者が下または上から負荷をかける事で、前側または後側への姿勢保持力を確認する

片足時の足部内外の縦アーチの反応を確認することができる



体幹バランステスト(片足、回旋確認)

被験者は片足で、両手を重ねて前に出し、測定者が被験者の手を横から回旋するように負荷を掛ける

身体が回旋運動に対しての対応度を確認する
足裏アーチの反応や上体の体幹度合いを確認できる



体幹バランステスト(片足、左右確認)

被験者の肩または腕を測定者が上から下、または下から上に向けて負荷をかける

被験者の上体が左右に移動するようであれば、足部アーチの反応を測定できる



横アーチテスト

被験者の膝を左右方向に揺らすことで、横アーチの反応を確認する事が出来る

アキレス腱テスト

被験者がひざ裏を伸ばして、足首を曲げる運動を行う、足部の靭帯とアキレス腱の伸展が大きくかかわる事を確認する