

第4回 靴の弊害と足部運動について

私は、現在、世の中に流通している靴の大半が体にとって弊害をもたらす機能や形状をしたものと考えています。

靴メーカーの靴の考え方は、よりフィット感を高めて、カラーやデザインなどのファッション性を持たせる事が重要で、人間の足の機能や安全性を第一に考えた物ではなく、靴を販売する為に考えられた商品となってきていると思っています。

下記に上げる内容は、靴メーカーが求める販売を高める為の機能・構造です。

- 1 足裏のフィット感を高める為に、土踏まずや足裏のアーチ部分を盛り上げた構造
- 2 踵のホールドを高める理由からかかとの周りを立ち上げたカップ構造
- 3 足幅よりも内底の土踏まず当たりの幅が狭くなっている構造
- 4 足の甲を上からしっかりと押える構造
- 5 代謝効果などを売り文句に、靴底が不安定になった構造
- 6 歩きやすさと称して、爪先が上に反り上がった構造
- 7 靴底全体が固い構造
- 8 足全体の包み込みが強い構造

上記の構造を持った商品は、普通にシューズショップやスポーツ店に並んでいる商品で、足と靴との一体感を高める事で、フィット感や強度、軽さなどの商品特徴を持たせている商品です。しかし、この一連の構造が姿勢を維持している足裏の靭帯や腱の働きを妨げてしまい、運動を行う為の体幹や姿勢保持筋を弛緩させてしまい、危険な状況を作っている事は、殆んど知られていません。

上記の構造の一つ一つが体にとって好ましくない構造であることは、後日改めて書きますが、人間の足裏は、不整地や傾斜地を歩くときに足裏の各アーチが自動的に伸展収縮することで、体の重さを載せている距骨（脛骨の乗っている骨）と足首関節を倒れない安定した位置にコントロールしています。

解りやすく言うと、この人間の足の機能は、カメラの三脚を設置する時に、どのような場所で

も、三脚が脚の長さや強さを瞬時に自動調整しているような機能と考えてください。
このような足の機能を携わる足裏の靭帯や腱は、体中の靭帯や腱・筋膜と繋がっていて絶えず無意識な姿勢保持コントロールを行っています。

そしてその大切な足裏の靭帯の働きを止めてしまい、姿勢保持力を低下させているのが、上記の誤った靴の考え方なのです。足と一体化させることで、フィット性や軽さなどを感じさせている反面、姿勢保持力は大きく低下してしまい、ゆがみや揺れのある体となってしまいます。当然、少ない姿勢保持筋でのコントロールができなくなり、体の外側にある運動筋まで使用しての姿勢保持となってしまいます。

運動筋まで使用した姿勢保持は、慢性的な筋肉痛からの肩こり、腰痛症、変形性膝関節症を引き起こすばかりか、循環器の働きにも影響して、今、世の中で頻繁に言われているロコモティブシンドロームや生活習慣病などに大きく起因していると考えられます。

本来は、足部の靭帯や腱が圧迫されずに機能する事で、骨盤位置の安定や鉛直でしっかりとした姿勢保持、更には第二の心臓と言われている心肺機能を補助している下肢のポンプの役割が行われている訳です。

だからこそ、靴の中で足が自由に動くことのできる自分に合ったサイズや形、体を壊さないための、体を守るための機能を持った靴選びの知識が必要となります。

まずは、上記の項目を好ましくない構造という考え方で捉えてみてください。

本来の足の機能が整ってくると、どなたでも無意識に骨盤位置が一番楽な位置に誘導されます。更に上体までも骨盤を軸として、自分の楽な位置に整ってきます。それが鉛直な姿勢です。足元が整うことにより、誰でも鉛直な姿勢に導かれるということです。

その為にも、足裏の育成能力の高い三点バランス保持によるインソールが必要となります。