

かたの通信

2021/11/1

Vol 40

今回のテーマ

「～靴の履き分けについて～」

以前、靴の選び方についてご紹介させて頂きました(2019.10月号)が、今回はご購入された靴をどのタイミングで履き分けるかをお話して参ります。

靴には底が厚いものや薄いもの、柔らかいものなど様々な種類がありますが、この違いは単なるデザインの差ではありません。全て用途によって最適な効果を発揮するように作られています。今回はその中でも大きく3種類のタイプをご紹介します。

①厚底の靴

船底型の形状でつま先が跳ね上がっており、体重を前方に移動しやすくしているため、長距離走やウォーキングに最適。

※靴が体重移動してくれるため、足の指を使わなくなってしまう



②底が薄い靴

坂道構造で靴の裏にはグリップが効いており、蹴りだしの力を伝達できるようになっているため、短距離走に最適。

※靴底が薄いため長距離はすり減ってしまう



③ベアフット

靴全体が柔らかく、足自体にフィットする構造。底も薄いため地面を感じやすく足裏の感覚を促通し、足の疲労回復を促す。

※固定性がないため、運動には不向き

このように、用途に合わせて使い分けることでパフォーマンスの向上と足の負担を軽減することが可能になります。

