

## 今回のテーマ

### 「靴の選び方～ヒールカウンター～」

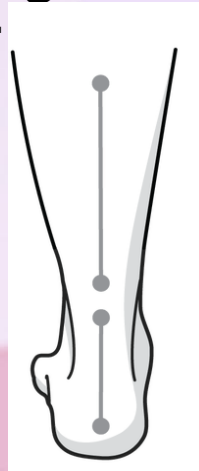
靴を実際に選ぶ際のポイントをいくつか挙げていきます。今回は、ヒールカウンターについてです。

ヒールカウンターとは、踵を安定させるためのパーツを指します(右図黒い部分)。

図のように、靴の外から見えるタイプと、内装されているタイプがあり、扁平足やハイアーチの足の場合に踵が外に倒れたり内に倒れたりすることを防ぐ役割があります。

力の伝達がまっすぐ伝わらなくなってしまうと、捻挫や足底筋膜炎などの痛みを引き起こします。そのため、靴の踵を踏む行為は、足を不安定にさせていることと同様であるため、絶対にやっちはいけません。

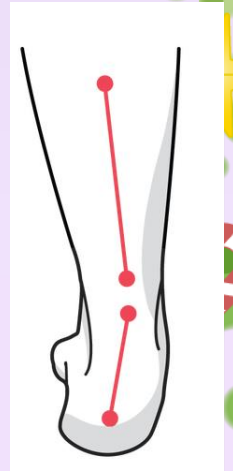
長時間運動をする際は、ヒールカウンターがしっかりと硬さがあり、ご自身の踵の丸みとフィットしているかを確認してからご購入ください。



正常の踵



扁平足  
(内倒れ)



ハイアーチ  
(外倒れ)

