

今回のテーマ

## 「靴の選び方～ヒール～」

明けましておめでとうございます。前回に引き続き、靴のパーツについてお話ししてまいります。今回は、ヒールについてです。

ヒールは体重をはじめに受ける場所であり、受けた体重を前方へまっすぐ送る機能があります。ヒールは高いものと低いものがありますが、高いヒールは体重を早期に前方へ運ぶ機能があり、低いヒールは前方への体重移動を遅らせる機能があります。踵に痛みのある方はさらなる負担をかけないように高いヒールの靴で体重を早期に前方へ送り、足の指に痛みのある方はヒールを低くして体重が指にかかるのを軽減させるように履き分けます。



高いヒール



低いヒール

また、左右のブレも制御する機能も備わっています。体重が外にブレやすい方においては、踵の外側に固い素材のものを取り付けた靴を選択します。反対に、土踏まずがつぶれやすい方は内側に踵が崩れる傾向があるため、ヒールの内側に固い素材を取り付けた靴を選択します。



内ブレ防止



外ブレ防止

このように、前後左右の安定性を靴によって補うことが、より効率的なパフォーマンスを発揮させることにつながります。