

今回のテーマ

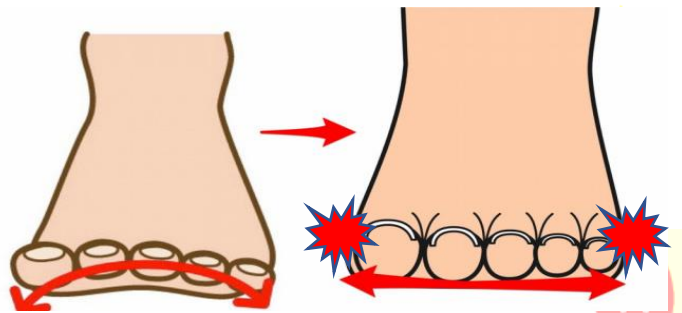
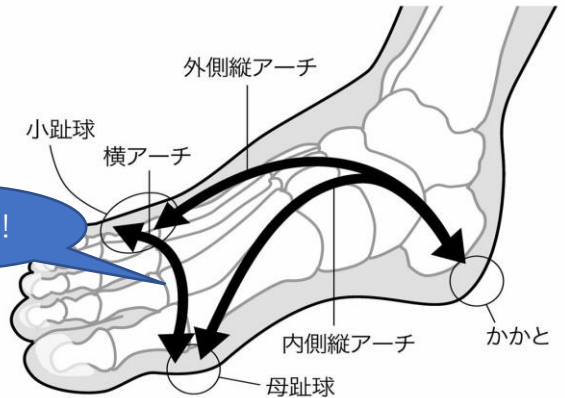
「靴の選び方～調整具～」

靴の選び方第3弾は、調整具についてです。調整具とは、靴ひも・マジックテープでの固定部分を指します。靴が脱げてしまわないように備わっているものですが、その他にも大事な役割を担っています。ヒトの足はアーチと呼ばれる機能が存在します。

アーチは衝撃吸収と蹴りだしの際に力を発揮します。調整具はこのうちの横アーチを補助する役割があります。横アーチは、つま先部分で体重を受け止めたりけり出したりする際に働きますが、このアーチが低下してしまうと足の指全体が横に広がるようになってしまい、親指と小指が靴の側壁に当たってタコができてしまったり、外反母趾を引き起こしたりしてしまいます。

また、衝撃吸収が十分にされないため、足の裏にもタコができやすくなります。

そのため、運動をする際にはこの調整具が備わっている靴をオススメします。



調整具は着脱の際に時間を要する部分ではありますが、結んだまま放置したり、緩く靴を履いてしまうと本来の足の機能を発揮できず、調整具自体も劣化の原因となってしまうため、毎回結びなおすことが望ましいです。