

かたの通信

2022.3.1

Vol.44

今回のテーマ

「靴の選び方～シャンク（踏まず芯）～」

第四弾は、**シャンク（踏まず芯）**についてです。前回は足の横アーチについてお話ししましたが、今回は縦アーチ（土踏まず）を支えるシャンクについて説明していきます。

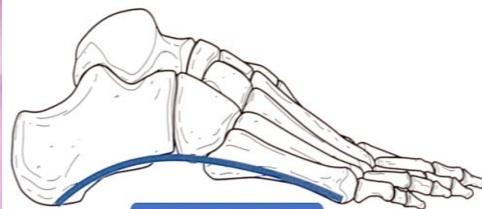
シャンクは靴の裏側もしくは底に備えられているもので、**靴の変形防止と足の縦アーチの保持**の役割があります。歩くときは必ず片足に体重



シャンク



内側縦アーチ



外側縦アーチ

がかかるため、体重によってアーチが低下してしまいます。シャンクが備わっていない靴は靴自体の変形を起こし、長時間の歩行によって足の裏の筋が引き延ばされ足底筋膜炎を起こしてしまい

ます。シャンクはアーチに体重がかかった際に靴ごと潰れてしまうのを防ぐ役割があり、スムーズに体重を前方に送る手助けをするため、運動の際はシャンクが備わっている靴をオススメします。シャンクは外に剥き出しになっているものもあれば内装されているものもあるため、靴を軽く捻ることで確認ができます。また、デザインも数多くありますのでいくつかご紹介いたします。



【シャンクあり】

【シャンクなし】

