

外に出て、体を動かしたくなる季節になりました。  
運動は「苦手」、「足が痛む」という方におすすめの、  
ウォーキング、スロージョギング用の靴をご紹介します。



履くだけで運動機能を高める  
ウォーキングシューズ

医者から「少し運動をした方がいいですね」と言われたけれど、何をどう始めていいかわからない。走ってみたいけれど、すぐに足が痛くなる。こんな悩みをお持ちの方は、「フットクリエイト」でご相談を。足のことを考えて作られた、ウォーキングや最近注目のスロージョギングにぴったりの靴を選んでくれます。

歩いたり走ったりするとき、硬い地面から受ける衝撃から体を守るためには、足にクッションが必要ですよ。この靴は、地面からの衝撃を吸収するように作ってあります。スタッフの櫻井一男さんが見せてくれたのは、JOYA（ジョーヤ）の靴。ウォーキングの時にはかかとから着地するため、かかとがかなり分厚く

vol.06

運動の苦手な方でも安心  
「歩き」や「走り」に効くこの1足

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～



地下足袋構造のアサヒウォークランドフィニッシャーは、スロージョギング協会認定シューズ12000円（税別）



膝や腰にやさしいスイス生まれのJOYAの靴は、柔らかな履き心地で、正しい姿勢と負担のない歩行をサポート。28000円～（税別）



フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町  
下ル打越町318 / ☎ 075-365-3748 / 10時～18時（予約の場合～20時） / 定休日：月、祝  
www.footcreate.com

なっています。さらに靴底はフラットではなく、縦方向、横方向に動くローリングソール。そのため筋肉を使って運動量を増やし、筋力強化、カロリー消費にもなります。「最初は慣れませんが、程よい不安定さが非常に気持ちがいいです」と、その履き心地は櫻井さんも体感済み。

**スロージョギングに最適な地下足袋構造のシューズ**

もう一つのおすすめは、スロージョギングに最適な「アサヒウォークランドフィニッシャー」。スロージョギングとは、おしゃべりを楽しめる程度の「ニコニコペース」でゆっくり走る、新しい発想の走法。かかとを着けず、つま先から着地するフォアフット走法で、着地衝撃をうまく吸収することがで

きます。このために開発された靴は、裸足に近い地下足袋構造。「地面を足裏でダイレクトに感じられるように作られています。靴のクッションに頼るのではなく、地面からの衝撃を自分の体がもともと持っている、膝や足首のクッションを使って走る。そういう走り方に適した靴です」。足の骨の構造をもとに、つま先はゆったりと足指が動かしやすいオブリーク形状で、つま先には着脱式の鼻緒パーツ付き。足指でつかむような動作を促し、足のアーチを鍛えます。

運動が苦手な方や、走ると足が痛くなる方におすすめのウォーキングやスロージョギング。フットクリエイトで靴を選び、春から健康のための一歩を踏み出してみませんか？