



「ウルトラシューズ」

舗装路以外の林道や砂利道、登山道で走る「トレイルランニング」で人気が出たアメリカのブランドで、2つの大きな特徴に注目。(1)底がフラットで、かかとからつま先まで、高さの比率が1:1。(2)つま先が「足の形」をしている。

価格15,000円(税別)〜。サイズ22・5〜28・0。カラーは白、黒。限定モデルのため、品切れの場合も。



底がフラット

POINT 1

つま先が「足の形」

POINT 2

私がお答えします



フットクリエイト 代表
櫻井寿美 さん

自身の足のトラブルから「足と靴」の仕事に興味を持ち、1996年2月にフットクリエイトを設立。「足と靴」との関わりについての研究を通じ、足元から健康を提唱している。自分の足で歩ける幸せを、多くの人へ伝えることがライフワーク。

足の悩みの専門家として、頼りになる存在。ていねいなヒアリングが評判で、計測したデータで、自分の足の状態やインソールの効果がよくわかる。カウンセリングと計測で30分〜1時間。事前予約制。購入後の調整や年に1度の無料診断など、アフターケアも万全。



運動を始めたら、いきなり肉離れ。

これって私のせい？

それとも靴に問題があるのでしょうか？

当

当店は、プロからアマチュアまで、スポーツをされている方からの相談もよく受けます。ご質問のよう運動中に足を痛めるケースも珍しくありません。どのようなスポーツも、まずは足が正しく使えるかが基本であり、そのためフィットした「靴」を選ぶことは非常に大切です。そのスポーツに適した靴であるかどうか、そして靴が合っているかどうか、スポーツを始める前に必ずチェックしましょう。競技スポーツでは結果や記録がすべて。足の故障は選手生命にも直結します。一流選手が、その重要性を理解し、靴やインソールなどの相談に来られるのも、納得できます。

一般の私達にとって身近なスポーツというところ、参加人口も多く、年齢や性別を選ばないウォーキングやランニング。足や靴のパフォーマンスが全てともいえるスポーツです。近頃、厚底靴を使うマラソン選手が記録を更新しているというニュースを耳にしますが、私達にとって大切なのは、記録ではなく、安全に、足にトラブル無く歩いたり、走ったりできることです。

ところが、健康のために始めたスポーツなのに、かえって足を痛めてしまうケースも珍しくありません。その原因として多いのが、単純な靴サイズの間違いです。足の実寸プラス〜1.5cmのサイズを選び、靴と足のかかと部分を密着させて靴を履いた時に、足指が靴の先端部に触れていないことを確かめましょう。そして、靴紐をしっかりと締め、足を靴にしっかりと固定。紐

の締め方がゆるいと、ウォーキングでもランニングでも、運動中、靴の中で足が移動し、無駄な力がかかって足の痛みが繋がったり、皮膚が摩擦を受けて、爪が分厚くなります。また、一概にスポーツシューズといっても、中にはデザイン重視で、つま先が細く、履いているうち痛みを感じるようなものもあります。これこそ本末転倒。自分の足型に近いデザインを選び、歩いたり走ったりする際、足指の動きを妨げず、パフォーマンスを高めてくれる一足を選びましょう。

当店では、足の計測とカウンセリングをもとに、足の骨格・アーチや姿勢や歩き方の機能をサポートするインソールを作るなど、無理なくウォーキングやランニングを楽しんで頂きたいと思っています。足の正確なサイズ、足型や特徴を知り、自分に合う靴で運動することが、スポーツを長く楽しむコツ。靴選びはくれぐれも慎重に。

お気軽にご相談ください



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 / 定休日: 日・月・祝

<http://www.footcreate.com>

最寄りバス停は「烏丸六条」