

アスレティックトレーナーが薦める

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
逢坂 麻衣

もうすぐ新年度です。新年度を機に「シューズ」を見直してみませんか？

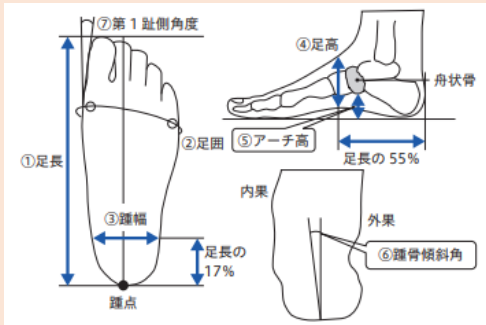
スポーツ現場でジュニア選手たちの足元を見ると「シューズがやけに大きくないか？」と思うことがよくあります。実際に触ってみると、シューズのつま先が大きく空いていたり、足が抜けないように靴紐をきつくしめすぎていたり、走るたびにシューズが脱げそうになっていたりと様々です。自分の足に合ったシューズを履いていないと競技パフォーマンスが上がらないばかりか、けがにも繋がってしまいます。成長期はすぐにサイズアウトしてしまうこともあり大きめを選びがちですが、シューズはからだの基盤である「足」を支える大切な役目があります。自身の足に合ったシューズを選ぶようにしましょう。

■シューズを選ぶ時の確認事項(シューズの基本機能) ※競技種目によって重視する機能は変わります

1. 適合性 シューズ選びで重要なのが、自分の足のサイズや形状を知ることです。

①足部形態

まずは、自分の足のサイズ(足長・足囲)を測ってみましょう。



日本の靴は、足長と足囲を元に、JIS規格でサイズが定められています。足の[サイズ計測シート\(ミズノ\)](#)や[サイズ自動計測\(ムーンスター\)](#)などを活用してみてください。

②足趾(足のゆび)の形状

つま先の形状は足趾の長さによって3つのタイプに分類されます。



つま先の形状に合わないシューズやサイズの小さいシューズを使用することで、足趾が圧迫されて外反母趾や内反小指、槌指など足趾の変形を起こします。また、サイズが大きすぎてもシューズの中で足が大きく動いてしまうため、上記のような変形が起きてしまいます。



外反母趾



内反小指



槌指(ハンマートウ)

2. 衝撃緩衝性

ミッドソールには衝撃を緩衝する役割があります。衝撃緩衝性のないシューズの使用により、足底腱膜炎や下腿疲労骨折などのスポーツ障害を引き起こすことがあります。



3. 安定性

踵部分(ヒールカウンター)の硬いシューズは後足部過回内(踵の倒れこみ)を抑制します。過回内は膝関節等のけがにもつながります。



4. 屈曲性

MTP 関節(足趾のつけ根の関節)とシューズの曲がる位置が合致しているか確認してみましょう。MTP 関節が曲がることでランニング中の推進力が得られるといわれています。



その他、グリップ性(滑りにくさ)、軽量性、通気性、耐久性もシューズ選びのポイントです！

同じサイズでもメーカーによって大きさにばらつきがあります。シューズを購入する際には必ず試し履きをしましょう。その際、座って履く(非荷重位)場合と立って履く(荷重位)場合では足の大きさが変わってきますので、試し履きは必ず立位で行ってください。さらに、インソールを取り出してつま先の余白(7~10 mm)があることの確認と足の内外側縁にインソールの余白が出ていないことを確認することもオススメです。

シューズを見直すことで、けがの予防・パフォーマンスアップを目指しましょう！

(参考) ・公益財団法人日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門テキスト 第2巻安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防
・ミズノ公式オンライン お役立ち情報 シューズ ・株式会社ムーンスター 生きる力をはぐむ歩育のすすめ