

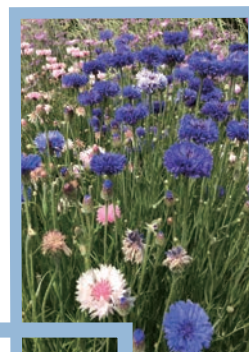
Trait d'union

トレデュニオン

VOL. **55**
2017-8



- 海外展から読む 2017～18 秋冬シューズトレンド 2-5
- SFC 西日本支部 補習講座
誰でもできる！売場で役立つ靴の調整法 6-7
- SFC 東日本支部 補習講座
接客テクニックを深化させる運動機能解剖学 Part 2 8-13
- FHA 会員企業紹介 14-15
- 第 20 回定時総会概要報告 16
- 平成 29 年度アクションプラン 17
- 日本初の快挙
バチエラー・オブ・シューフィッティング 2 名が博士号取得 18
- 事務局便り 19



一般社団法人 **足と靴と健康協議会**
FOOT, FOOTWEAR AND HEALTH ASSOCIATION

装飾感の復活。 新規アイテムの市場化に期待

(株) ジャルフィック チーフエディター 岡村 嘉子

17～18年秋冬に向けた世界最大のシューズの見本市であるミカムが、2月12日～15日にイタリアのミラノにて開催されました。

ビジターは44,610名。前年同期展と比較して、約5%の増加と報告されています。中でも、先シーズンに引き続きロシアからが18%、ウクライナからが20%の増加と復調していることが特筆されます。また、韓国からの訪問客が+53%という急激な増加を見せました。

しかし一方で、依然として日本人のバイヤーの訪問は低迷しているようです。これは日本の革靴の輸入量の減少ともリンクしている事象と言えるでしょう。

今シーズンの展示会からは、装飾ムードが復活し、トレンドが新たな段階に入ったことが感じられます。

「ニーハイ、サイハイブーツの新鮮さ。80年代ムードがトレンドに」

ひとしきり続いたスニーカーの流れが弱まる中で、革靴メーカーはその次を見据えた商品開発を進めています。今シーズンそれが顕著に表れているのが、ロングブーツの提案の多さです。展示会では、数年来のトレンドとなっているトロンケットに加え、ハーフ丈、ひざ下丈、そしてニーハイ丈、さらにはサイハイ丈に至るロングブーツが、カジュアルやエレガンスといったテイストを問わず、さまざまなブランドに登場しました。この傾向に対しては、世界的な厳しい寒さの影響もあるのではないかとの声もありました。

先シーズンには復活するのでは？と囁かれていたロングブーツでしたが、沈滞化するマーケットに加え、ウェアのスタイリングとの整合性も弱く、依然として悩ましい存在となっていました。今シーズンのニーハイやサイハイ丈といったアイテムは、新鮮さと市場へのリアリティを感じさせます。しかしながら、丈の長いボトムが大きなトレンドとなっているという状況もあり、広く可能性を持つとは言い難いのが実情です。一方で、足元からファッションの魅力を発

信するには十分な存在感を持っていることも確か。スタイリング提案が可能な売場においては、ぜひチャレンジして市場を活性化して欲しいところです。

一方、イメージソースとして良く耳にしたのが「80年代」。特に、80年代の雰囲気象徴する厚いストームやハードなイメージのラグソールを使用した、レースアップブーツやサイドゴアブーツが目立ちます。これは上記の長めのボトム丈といったトレンドとの整合性が高いと言えるでしょう。また、それらのアイテムを黒一色で統一し、さらにスタッズを施した、パンキッシュなイメージのコレクションを展開するブランドが大きく注目を集めました。日本市場との整合性は別にして、ヨーロッパでは再びこのリバイバルに期待がかかっているようです。

先シーズンに引き続き、靴種は多様。秋冬ながらミュールやオープントウのアイテムの積極的な提案が目立ちます。バラエティもより充実し、それぞれのブランドのオリジナリティーのあるデザイン展開が人気を集めました。

FORM & ITEM

「カッターや低寸パンプスが好調」

低寸のカッターや4～6cm前後のパンプスが好調。ワンストラップやギリタイプといったシンプルで都会的なイメージのデザインが高く評価されました。またミュールも注目され、特に深く甲を覆ったモードな雰囲気が漂うタイプが新鮮に映ります。

ブーツの中では、特にニーハイやサイハイといった超ロングブーツに注目が集まりました。カジュアルな1cmくらいの低寸タイプからモードなイメージの9cm前後のハイヒールまで、いずれも起毛素材を使用したものが中心となっています。一方で、サイドゴアをはじめとするトロンケットはメンズ、レディスともに、年間を通しての必須アイテムになり、デザイン展開がさまざまに繰り広げられています。

スニーカーはここ数シーズン、定番のオーソドックスなデザインや未来的でテクニカルなデザインに、素材やカラーリング、ソール仕様によって新しさをつくり出す流れがあります。その一方で、今シーズンはシンプルな白のローテクスニーカーが登場し、インパクトを与えました。ソールもシンプルなラバーや、ややノスタルジックなクレープが巻かれ、懐かしくも新しい雰囲気が話題となりました。



ボリューム感のある革紐が魅力的なアクセサリに。
ヒール寸も絶妙



迫力のロングブーツ。
オブジェのようなヒールにも注目



ウエスタンモチーフのトロンケット。
短いフリンジがキュート



ウィンターホワイトのスニーカー。
クリーンなモダンさがインパクトを与える

MATERIAL & COLOR

「スエードによるニュアンスのある表面感。加工度の高い光沢表現に注目」

筒の長いブーツを表現する素材として、スエードが圧倒的な存在感。これはブーツだけでなくパンプスにも多く用いられ、その穏やかで優しいニュアンスが魅力となっています。

一方で光沢のある素材としては、ビンテージ感のあるナップラック（しわエナメル）に加え、ダークなカラーのメタリックエナメルが80年代の気分を演出する素材として多出。またメタリックも、シワを施したものとクラッキング加工を施したものが目立ちます。これらは単体での使用はもちろんのこと、パッチワークや素材コンビネーション等、使われ方もさまざまです。

また、ソフトなシュリンク風のレザーにも注目が集まり、品の良い柔らかな質感がスポー

ティーなアイテムだけでなくエレガントなアイテムにも幅広く用いられました。

秋冬らしいファーはフォックス、ムートン、ラビット、そしてシンセティックも含め豊富な種類が提案されます。これがアッパーのモカ部分やヒール巻き、トリミング等に施され、魅力的な装飾となりました。またそのカラーは、数色がまじりあったメランジェによる展開が新鮮です。

シーズンカラーはテイストやアイテムに関わらず、ブラックが大多数。その他にはベージュ、グリーン、オレンジ、ボルドーをはじめとするレッド系。また、特にスニーカーではホワイトがインパクトを放ちました。



繊細なコーラルのスエード。
エナメル、メタリックと同系色でまとめる



革らしさとその品質の高さが伝わってくる
ソフトなシュリンクレザー



布目風のタッチがアンティークな印象のメタリック



ファーを甲部に持ち込んだキュートな展開

DETAIL & ORNAMENTATION

「装飾傾向の復活を象徴するメタルアクセサリー」

80年代というキーワードと重なるように装飾感が復活、スタッズをはじめとするメタルアクセサリーが勢いを持って再浮上しました。アッパーに、スニーカーのソールに、ヒールのアクセントにと、アイテムやテイストを限定することなく多用されています。ただし、日本のバイヤーは「スタッズを外してください」という注文を多く出したようです。ひとしきり出尽くした感があるスタッズ自体に、まだ新鮮さが感じられないと、触手が動かなかったのかもしれませんが。

サイドゴアブーツに代表されるエラストックも今シーズンの特徴的な素材です。ブーツの筒部分、甲部分のベルトとして、あるいはシュー

レースの代わりに。このモダンでファンクショナルなイメージは市場性も感じられ高く評価されました。

また、注目度が高まっているのが、ヒールに対する装飾です。プレート状のオーナメントをはめ込んだヒールや、メタルアクセサリーを施したヒール、あるいはティアドロップのような造形を持つヒールなど、進化したヒール提案が新鮮に映ります。

フェミニンな装飾としては、カットワークやフリル、シャーリングなどが挙げられます。これらが今回はスポーティーなアイテムにまで広がり、そのプチクチュール的なキュートさが印象的でした。



極小のスタッズでウエスタン風の柄を描く



円柱形のヒールにファーを巻いてアクセサリー的に



履き口のスカラップを鳩目で装飾



スニーカーにたっぷりとしたフリルを表現



岡村 嘉子 (おかむらよしこ)

大学卒業後、ジャルフィックに入社。新業態研究誌「Zerohour」の編集に携わり、衣・食・住・遊にわたるさまざまな新コンセプトショップの取材・執筆を経験する。現在はシューズ&バッグに関する機関誌「JALFIC」の企画・編集及び、トレンドセミナーや海外見本市レポートセミナーなどで講演を行なう。流行色情報センター (JAFCA) が発行する「流行色」にもシューズ&バッグトレンドについて執筆中。



SFC 西日本支部 補習講座

誰でもできる！ 売場で役立つ靴の調整法

講師 林美樹氏（株式会社そごう・西武 そごう横浜店 婦人靴売場 マイスター）

2017年2月7日（火）、CIVI 研修センター新大阪東に林美樹氏を講師にお招きして、売り場でできる靴の調整を実践するという新しい形の講座を開催しました。林氏は当会のバチエラシューフィッターで養成講座プライマリーコースの講師でもあります。また、そごう横浜店で実際に店頭に立って接客されており、「林さんにフィッティングして欲しい」と全国から多くのお客様がやって来るほどのカリスマシューフィッターです。すぐに現場で役立つ内容は受講者からたいへん好評でした。講義の中からパッドを使った調整方法についてご紹介いたします。

報告者 SFC 西日本支部 朝守 文子

舌型調整について(布施式)

- フェルト(革・レザーボード)を加工して緩めの靴をピッタリサイズに調整する方法
(銀座ヨシノヤシューフィッター布施孝盛氏が完成させたメソッド)
- 売り場で加工をする(お客様から見えぬ場所)
- カッター・包丁を使うと早くきれいで上手に仕上げられる
- 細かい加工ができるので数種類の調整パーツを用意しなくてもよい
- 無料で行うこともできる(百貨店はほぼ無料)

POINT

無料でなくても良いが、サービスする事によってお客様がリピーターに!

POINT

読み方: ぜっけい

舌型(フェルト)

- 厚舌型
フェルト 3.4mm
- 薄舌型
フェルト 1.7mm



舌型の役割

1. 前足部に詰めることによって足を後ろに下げる
↓
踵がパカパカしなくなる
- POINT 足が前に行きづらくなる
2. ボール部を締める
↓
足囲を変化させる
(ex 2E → E)

包丁・カッターの持ち方

POINT

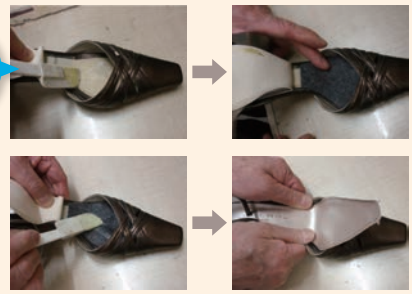
持ち方の
ポイント
・握らない
・押さえる



舌型の作り方 中敷の下に入れる

POINT

糊を
つける時は
ケーキ用の
ゴム素材の
ヘラが
やりやすい。



舌型の作り方 手前を漉く



POINT

切るのではなく漉く

はみ出しの部分は

■ サイドのはみ出し部分は
包丁・カッターではなく
はさみでカットする



■ 中敷の部分ぎりぎり
でカット



舌型の作り方 頭を取る



POINT

刃は途中まで入れて右に滑らせる

※頭は必ず取る必要は無いが、取らないと趾先がきつくなる。

舌型の位置

■ 前に押す

➡ きつくなる

■ 後ろに引く

➡ ゆるくなる



※ウォーキングシューズは厚舌型、パンプスは薄舌型で対応すると上向きやすい。

完成した舌型

POINT

斜めに切り
落とす
(趾の形に
沿って切る)



※利き手で作りやすい向きがある。右利きの人は左足を2枚作り、1枚はひっくり返して使う。舌型は中敷きの下に入れるので表裏は関係ない。

注意点

- 包丁・カッターを使用時は必ずガラス板の上で作業を行う
 - 右利きの人は左足を2枚作り、1枚をひっくり返す
➡ 1枚は左足、1枚は右足
 - 中敷からはみ出した部分は、はさみでカットする(カッターを使う必要はない)
 - 糊はあまりつけすぎない
 - カップインソールの場合は中底側に両面テープで固定する(糊は使わない)
- ※刃が滑る方向に人がいない事を確認してから実施する。



林 美樹 (はやしみき)

横浜そごう・西武 そごう横浜店 婦人靴売場 マイスター
FHA シューフィッター養成講座 プライマリーコース講師、実技指導員
〒220-8510 神奈川県横浜市西区高島 2-18-1
TEL. 045-465-5142
FAX. 045-465-5440





SFC 東日本支部 補習講座

接客テクニックを深化させる運動機能解剖学 Part 2

講師 阿部 薫 氏 (新潟医療福祉大学大学院 義肢装具自立支援学分野長 教授)

2017年2月9日(木) 東京・両国の国際ファッションセンター (KFC) に新潟医療福祉大学の阿部薫先生をお招きして解剖学の講座を開催しました。この講座は昨年9月に開催された続編で、前後編両方参加された方はもちろん、今回のみ参加された方からも「大変勉強になった」という声が多く大好評でした。講義内容の一部をご紹介します。

報告者 SFC 東日本支部長 武田 剛

販売して上手くいった事、いかなかった事に対して「なぜか？」を理解するには基礎がとても大切です。基礎の積み重ねが応用になります。それを現場で活かせるようにして欲しいという思いからこのような講座を開きました。今回は運動機能解剖学、つまり動きの解剖学です。解剖学とは体を構成するいろいろなパーツの形・場所・名前を徹底的に覚えることです。例えば関節とは2つ以上の骨が組み合わさったところ。それを動かす筋肉、靭帯、関節包などの形、名前、場所を覚えていくということです。

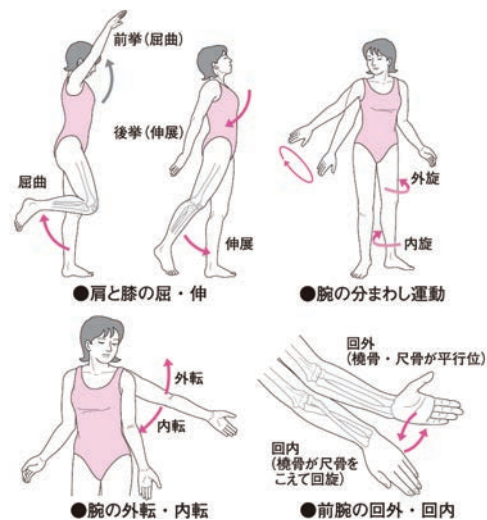
今日は筋肉がどこから出ているどこに付いているのか、どんなルートを通るのかを学んでもらおうと思います。

● 起始と停止

筋肉付着部分の始まりを起始、終わりを停止と言います。

● 関節の動き

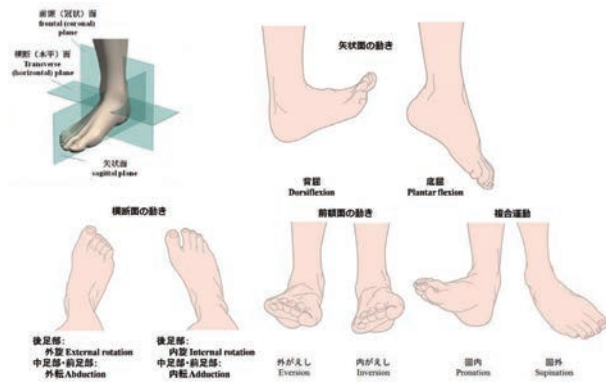
靴は歩くために使うので、少なくとも股関節、膝関節、足関節の三大関節はどのように動くかを勉強しないと仕組みが分かりません。3つの関節を動かす主動作筋を中心に学びます。まずは関節の動きです。



参考 URL : kango-roo.com

- ・ 内転：体の中心に近づく動き
- ・ 外転：体の中心から離れる動き
- ・ 屈曲：骨と骨が近づく動き
- ・ 伸展：骨と骨が遠ざかりまっすぐになる動き
- ・ ぶんまわし運動：ぐるぐると振り回す動き (肩と股関節)
- ・ 内旋：内側に回転する動き
- ・ 外旋：外側に回転する動き

●足関節と足の動き



参考 URL : <http://yoriyoihibio.blog.jp/archives/20863721.html>

- ・ 内反：母趾が上がる、足裏が見える動き
- ・ 外反：小趾が上がる動き
- ・ 回転中心のある動き…回内・回外
- ・ 底屈：足裏の方に曲げる動き
- ・ 背屈：足甲の方に曲げる動き

1. 股関節と骨盤

股関節は骨盤と大腿骨で出来ており、大腿骨頭と白蓋で繋がっています。骨盤は複数の骨の総称で、左右の寛骨、仙骨、尾骨で構成されています。寛骨は子供の頃は腸骨、恥骨、坐骨の3つに分かれていて、骨間は軟骨です。そのため小学生3年生くらいまでは骨盤に大きな負担がかかることはやめた方が良いでしょう。

●股関節の動き



参考 URL : <http://business.nikkeibp.co.jp/article/life/20101021/216763/img01.jpg>

- ・ 股関節の屈曲：太ももが上にあがる動き
- ・ 股関節の伸展：後ろに伸びる動き
- ・ 股関節の外転：正中線から外に行く動き
- ・ 股関節の内転：正中線から内に行く動き
- ・ 股関節の外旋：外側に回る動き
- ・ 股関節の内旋：内側に戻ってくる動き
- ・ 骨盤の前傾：前側に傾く
- ・ 骨盤の後傾：後ろ側に傾く

ヒールのある靴を履くと前傾する。といったように、靴で筋肉を治す事は出来ないが、動きをサポートすることは出来ます。フィッティングのために筋肉を学ぶことは大切です。人の体には約 600 の筋肉があり、そのうち手足体幹を動かす筋肉が約 400 あります。

①腸腰筋：腸骨筋・大腰筋・小腰筋の3つから成る筋肉

起始：腸骨筋＝腸骨の内側面

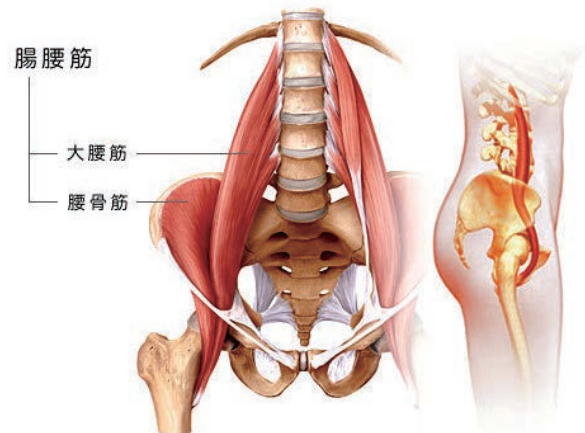
大腰筋と小腰筋＝第一～五腰椎の横突起の下縁、第十二胸椎椎体の側面、第一～五腰椎椎体、椎間の繊維軟骨、仙骨の底部

停止：腸骨筋と大腰筋＝大腿骨頭小転子と大腿骨骨幹

小腰筋＝腸恥隆起

機能：股関節の屈曲、股関節の外旋

意識せずに屈曲させると内側にある小転子に付いているのでガニ股になる。



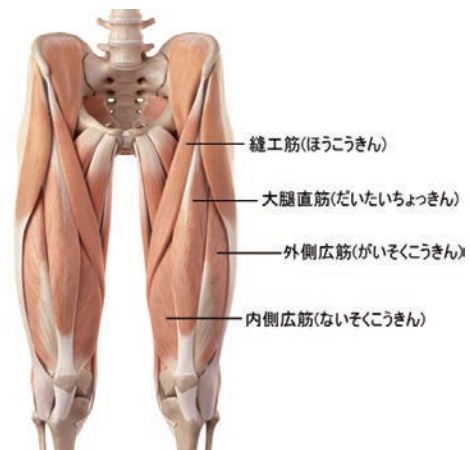
参考 URL : ishikokkashiken.com

②縫工筋

起始：上前腸骨棘とそのすぐ下の切痕部

停止：脛骨粗面内側（鷲足）

機能：股関節の屈曲、膝関節の屈曲、股関節の外旋



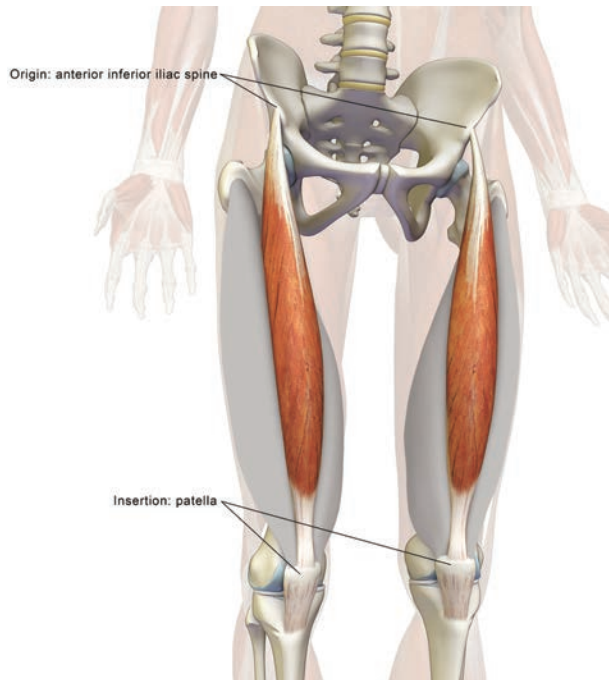
参考 URL : ashinoitami.com

名前の由来は昔、ヨーロッパなどの縫製工場働いていた男性のお針子さんは皆、あぐらをかいて座っていたそうです。その時に緊張する筋肉だったのでこの名が付いたと言われています。下肢の中で最も長い筋肉。二関節筋で股関節と膝関節をまたがっています。

※二関節筋の作用：拮抗筋を使うことで一つの筋肉で2つの関節を制御することが出来る。とても省エネな構造。

③大腿直筋

起始：腸骨の下前腸骨棘と寛骨臼の後方上部の溝
停止：膝蓋骨の上縁、膝蓋靭帯を通して脛骨粗面に付着
機能：股関節の屈曲、膝関節の伸展

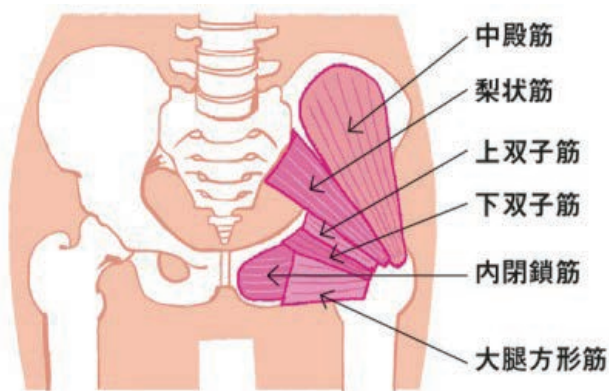


参考 URL : ishikokkashiken.com

大腿四頭筋のひとつで、その中で二関節筋は大腿直筋だけです。股関節を前からまたがり、膝蓋骨を飲み込んで脛骨粗面に付着。膝関節を伸展させます。

④深層外旋六筋（梨状筋、上双子筋、下双子筋、外閉鎖筋、内閉鎖筋、大腿方形筋）

起始：仙骨前方、坐骨の後方、閉鎖孔
停止：大腿骨大転子の上下後部
機能：股関節の外旋

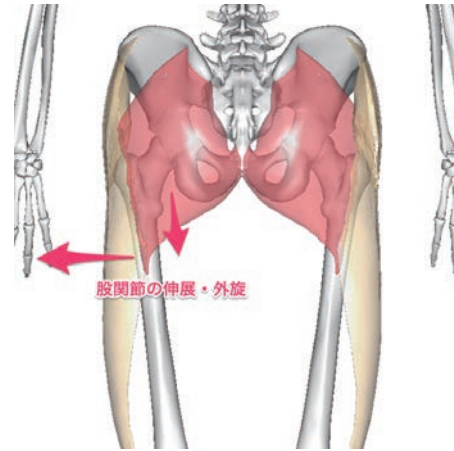


参考 URL : ishikokkashiken.com

外旋させる筋肉に大きなものはなくこの6つの筋肉で動かしています。外旋筋が小さいのは、人間が歩くときにほとんど足を外旋させないので、発達しませんでした。

⑤大殿筋

起始：腸骨稜の後方 1/4、仙骨と尾骨の腸骨近くの後面、腰背筋膜
停止：大転子外側面、大腿筋膜張筋の腸脛靭帯
機能：股関節の伸展、股関節の外旋、股関節の内転の補助



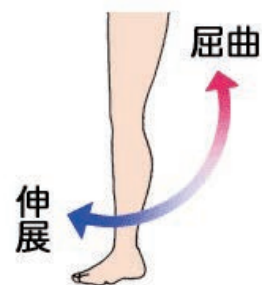
参考 URL : <http://therapistcircle.jp/daidenkin/>

股関節を後ろからまたがり大腿骨を引っ張ります。歩くときよりも走るときに使う筋肉です。

2. 膝関節

今、変形性膝関節症で困っている方が大勢います。多くは、内側半月板を損傷して痛みが出ている方です。人は外転筋より内転筋を使うことが少ないので内側の方が弱りやすいのです。これがO脚やガニ股の原因となっています。すねは真っ直ぐなのに大腿骨は大きく曲がってついています。関節面が面から点接触になってしまい内側半月板が壊れやすくなってしまいます。変形性膝関節症の初期段階では外側副靭帯が伸ばされて痛みが出るため、外側の痛みを訴える方が多くいらっしゃいます。その後、内側半月板の損傷に至ると内側の痛みに変わっていきます。

●膝の動き



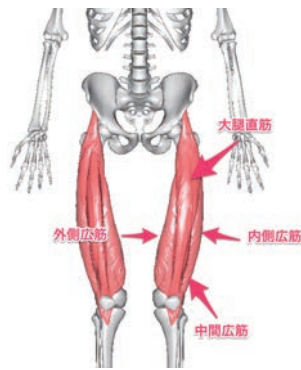
参考 URL : <http://blog.goo.ne.jp/takahisa0705/e/38ed99ff893be88f96479689fa047a95>

- ・ 屈曲：踵が臀部に近づく動き
- ・ 伸展：膝を伸ばす動き
- ・ 外旋：下腿がその長軸を中心に外側へ回る動き
- ・ 内旋：下腿がその長軸を中心に内側へ回る動き（外旋、内旋の動きは少力で、積極的に筋肉で動かせる運動ではない）

①大腿四頭筋（大腿直筋、中間広筋、外側広筋、内側広筋）

・大腿直筋

起始：下前腸骨棘、寛骨臼の上縁
 停止：膝蓋骨の上縁中央、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に停止
 機能：股関節の屈曲、膝関節の伸展



参考 URL : <http://therapistcircle.jp/daitaishitoukin/>

・外側広筋

起始：大腿骨転子間溝、大転子の前下方縁、殿筋粗面、大腿骨粗線の上部 1/2、外側筋中隔全域
 停止：膝蓋骨の上縁外側、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に停止
 機能：膝関節の伸展

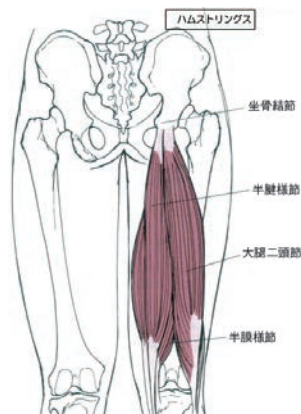
・中間広筋

起始：大腿骨前面の上部 2/3
 停止：膝蓋骨の上縁中央、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に停止
 機能：膝関節の伸展

・内側広筋

起始：大腿骨粗線の全長、内側顆の稜線
 停止：膝蓋骨の上縁内側、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に停止
 機能：膝関節の伸展
 大腿四頭筋は人間が歩くのに大きな役割を果たしている。

②ハムストリング



参考 URL : <http://blog.goo.ne.jp/toyotama5048/e/5459ddcc7b8e1a97f9cfdcb16b495165>

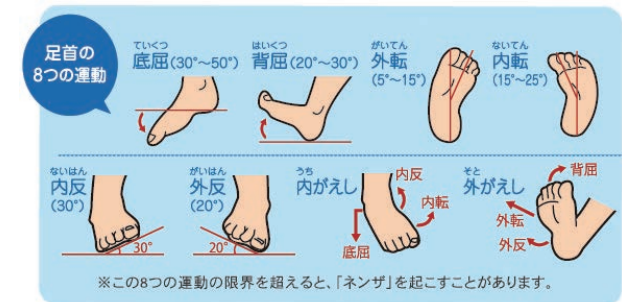
半腱様筋、大腿二頭筋、半膜様筋の 3つを合わせてハムストリングスといいます。

膝を曲げるのに働く筋肉です。大腿二頭筋は 2つの筋肉が合体したものです。裏から見て外側に来ているのが大腿二頭筋、内側に来ているのが半腱様筋と半膜様筋です。この 3つの筋肉は特殊な動きをしない限り同じ動きを行います。

3. 足関節と足

足には片足 26 個、種子骨を入れて 28 個の骨でできています。靭帯は足根骨に多くついています。

●足関節の動き



参考 URL : <http://www.zamst.jp/bukatsu/special/ankle/>

- ・背屈：足が脛骨の前面に向かう動き
- ・底屈：足が脛骨の前面から遠ざかる動き
- ・外反：爪先と足底が外側を向き、足の内縁で立つような動き
- ・内反：爪先と足底が内側を向き、足の外縁で立つような動き

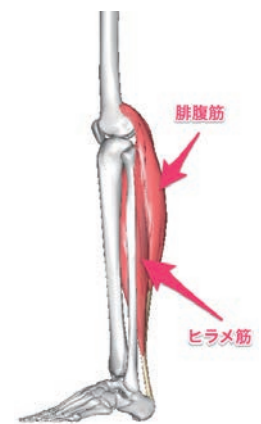
上記に動きに加え

- ・足趾の屈曲／伸展
- ・内返し：足裏が見える方向にしたらせる動き（足関節の底屈＋距骨下関節だけを回外＋リスフラン関節を内転）
- ・外返し：小趾を上げる方向にしたらせる動き（足関節の背屈＋距骨下関節だけを回内＋リスフラン関節を外転）

あおり運動は内返しと外返しの繰り返しの運動となります。

①腓腹筋

起始：内側頭：大腿骨内側頭の後面
 外側頭：大腿骨外側頭の後面
 停止：アキレス腱を経て踵骨後面の踵骨隆起へ停止
 機能：足関節の底屈、膝関節の屈曲



参考 URL : <http://therapistcircle.jp/hiramekin/>

腓腹筋とヒラメ筋を合わせて下腿三頭筋といいます。なぜ三頭筋なのかというと腓腹筋が外側頭と内側頭に分かれているからです。

ちなみに、筋力とは筋の断面積に比例しています。一本の筋繊維の太さは変わらないので、筋トレをして筋肉が大きくなるというのは筋繊維の数が増えているという事です。

腓腹筋は二関節筋で、主な機能は足関節の底屈です。筋力が低下し、爪先が上手く上がらない年配の方には、船底ソールの靴でサポートすることが出来ます。

②ヒラメ筋

起始：脛骨と腓骨の後面上部 1/3

停止：アキレス腱を経て踵骨後面の踵骨隆起に停止

機能：足関節の底屈

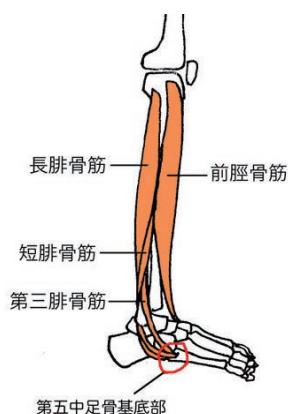
起始と停止は足関節しかまたいでいないので機能としては足関節の底屈だけです。ヒラメ筋はパワーを出すのではなく足関節の安定が仕事です。パワーを担当するのは腓腹筋です。

③長腓骨筋

起始：腓骨頭と腓骨
外側上方 2/3

停止：内側楔状骨の
外側と第一中
足骨底

機能：足の外反、足
関節の底屈



参考 URL : <https://s-takanaga.com/blog/muscle-150604/>

長腓骨筋はとても細い筋肉で収縮すると小趾が持ち上がる動きです。外反するような動きとなります。この筋肉は足裏までつながっていて、外側縦アーチの挙上に関わっています。

④短腓骨筋

起始：腓骨の外側下方 2/3

停止：第五中足骨茎状突起

機能：足の外反、足関節の底屈

外反の主導が主な役割、また底屈の補助。

⑤第3腓骨筋

起始：腓骨の前方下部 1/3

停止：第五中足骨底

機能：足の外反、足関節の背屈

腓骨についている3つ目の筋肉。長、短腓骨筋とは機能が違います。

4. 趾の筋肉

筋肉には内在筋と外在筋（外来筋）があります。これまで説明してきたのは外来筋です。起始と停止が一つのセグメント（体節）内で収納されている筋肉の事を内在筋といいます。一方、外からやって来て中で終わるものを外在筋（外来筋）といいます。関節を大きく動かす筋肉というのは長い、太い、大きい筋肉なのでほぼ外来筋です。足と手で行う細かい動作は内在筋で行います。歩く、立つ、ジャンプ

する、走るなどは外来筋で行い、足趾でバランスを取るなどは内在筋で行います。パッド調整の位置はこの数ある内在筋の位置を全てイメージして決めます。ちなみに中足骨パッドのピークの位置は母趾内転筋横頭と斜頭の間です。

①長趾伸筋

起始：脛骨の外側頭、腓骨頭と
腓骨の前面上部 2/3

停止：外側 4 本の足趾の中節骨
と末節骨の背側面

機能：外側 4 本の足趾の伸展、
足関節の背屈、足の外反



参考 URL : <http://www.i-l-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/remember/list-6.html>

足趾を微細に動かす筋肉に短趾屈筋や短趾伸筋などもあります。長とついている筋肉は外来筋で短は内在筋です。趾を動かす筋肉はすねのかなり上の方から来ています。長趾伸筋は起始が脛骨と腓骨頭、停止が中節骨や末節骨の側面で7つの関節を通過していますが、大きく動かすことのできるのは足関節だけです。足趾を伸ばそうと思ったら必ず足首が上に上がります。それは筋肉が足関節を通過している多関節筋だからです。

第二趾から第五趾までを動かすのが長趾伸筋です。第二趾を動かそうとすると第三趾も動いてしまうのは動かす筋肉の起始が一緒だからです。母趾だけは違う動きをすることが出来るのは長母趾伸筋があるおかげです。長趾伸筋の機能が弱い人はトースpringを高く取るとつまずきにくくなります。高さはその人の筋力によって変わります。

②長母趾伸筋

起始：腓骨前面の内側中部

停止：母趾の末節骨底

機能：足関節の背屈、母趾の伸
展、足の内反の補助

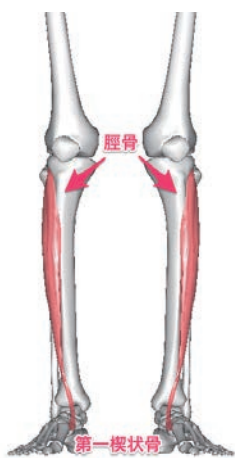


参考 URL : http://www.i-l-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/detail_073.html

母趾は大切な動きをするので他の趾とは違う別の大きな筋肉がついています。作用は長趾伸筋と同じです。この筋肉も歩行時に足部を背屈させます。もし長母趾伸筋の機能が低下したら、つま先が上がりにくくなり、つまずきやすくなるのでトースpring角を上げる必要があります。高齢者の靴のトースpringが高く設定されている理由のはこの為です。

③前脛骨筋

起始：脛骨の外側上部 2/3
 停止：内側楔状骨の内側面、第一中足骨底
 機能：足関節の背屈、足の内反

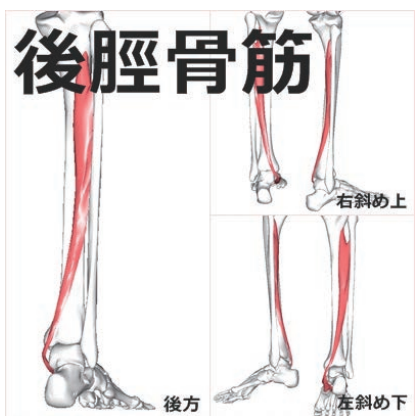


参考 URL : <http://therapistcircle.jp/zenkeikotukin/>

足関節を背屈させるメインの筋肉です。下腿外側からきて足関節をクロスするように内側にもぐりこみ、停止が内側楔状骨の内側面です。内側縦アーチの挙上を担うメインの筋肉です。長腓骨筋が外側縦アーチを形作っており、両側からアーチを上げキープします。扁平足の方はこの2つの筋肉の収縮率が良くない可能性があります。早歩きやヒールを履いた時に疲労する筋肉です。

④後脛骨筋

起始：骨間膜の後面上部 1/2 と、隣接する脛骨と腓骨
 停止：舟状骨と3つの楔状骨の骨底内側、立方骨、第二、三、四中足骨底
 機能：足関節の底屈、足の内反



参考 URL : <http://rihakyoku.com/muscle-tibialis-posterior/>

後脛骨筋は外側縦アーチをキープするもう一つの重要な筋肉。普段はあまり意識しない筋肉で内果の後方を通ります。

⑤長趾屈筋

起始：脛骨後面下方 2/3
 停止：第二～第五趾の末節骨底
 機能：第二～第五趾の屈曲、足関節の底屈、足の内反



参考 URL : http://www.i-l-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/detail_064.html

⑥長母趾屈筋

起始：腓骨後面下方 2/3
 停止：母趾の末節骨底
 機能：母趾の屈曲、足の内反、足関節の底屈



参考 URL : <http://www.i-l-fitness-jp.com/aboutbody/muscle/remember/lower-extremity-2.html>

最後の蹴り出しの時に働く筋肉。母趾が推進力を、第二趾から第五趾は方向をコントロールするハンドルの役割を担っています。長母趾屈筋は非常にパワーのある筋肉で種子骨が付いていて、それがこの支点となり高さを稼ぐ重要な意味を持っています。

感想

阿部先生の講義は難しい内容を、分かりやすく面白く説明して頂けるので楽しく学べました。短い時間ですが、筋肉と関節の導入部分を学び、新しい知識を得ることが出来ました。私を含め、今回受講したシューフィッターの皆さんは、これからも様々な課題に向き合っていかなければいけないと思います。そんな時に、今回の講義の内容や、阿部先生の課題に取り組む姿勢がとても役に立つと感じました。



阿部 薫 (あべかおる)

新潟医療福祉大学大学院 教授 博士 (総合社会文化) 義肢装具士

【専門分野】靴医学、靴人間科学、運動機能解剖学、歩行分析学、義肢装具学

【学歴】日本大学大学院博士後期課程修了・博士 (総合社会文化)

【職歴】元・防衛医科大学校病院防衛庁技官、現在：新潟医療福祉大学大学院医療福祉学専攻義肢装具自立支援学分野長 (博士後期課程・修士課程) / 医療技術学部義肢装具自立支援学科・教授。平成21年度より同大学大学院にて、日本で初めて靴とヒトの歩行の関係を科学的に研究する「靴人間科学」講座を担当している。



F | H | A | 会 | 員 | 企 | 業 | 紹 | 介 | ④

グローバルな事業展開をしている株式会社アシックス様の日本販売、アシックスジャパン株式会社様の本社を訪問して、ウォーキング事業部 事業部長の丸山宏様にお話を伺いました。

アシックスジャパン株式会社

- ・ 設 立：2012年9月3日
- ・ 資 本 金：9,000万円
- ・ 代表取締役社長：西前 学
- ・ 従業員数：2,000人
- ・ 事業内容：各種スポーツ用品等の国内販売およびマーケティング事業
- ・ 所 在 地：〒136-8585 東京都江東区新砂3-1-18

ランニングシューズで世界を牽引しているといっても過言ではないアシックス。その日本市場をリードしているアシックスジャパン株式会社。その中で、丸山宏様はペダラやランウォーク、ジーロに代表されるウォーキング部門をご担当されています。

—現在の状況は？

順調に推移している。とくに2013年にテレビ東京系の「カンブリア宮殿」で弊社が取り上げられてから好調を維持している。これまではペダラをベースに紳士物のランウォーク、婦人物のジーロを展開してきたが、今後はランウォークを強化していく。その一環として婦人物のランウォークも始める。弊社の商品は一度履いてもらうと履き心地の良さを実感していただきリピーターになってくれるお客様も多いので、認知度を上げていけばもっと伸びる余地があると考えている。ただ、2～3万円台のプライスの商品が多く「価格が高い」という声もあるので、もう少しロープライスの商品も作って、新しい顧客を開拓して履き心地の良さを多くの人に体験してもらいたいと考えている。



—これからの展望は？

直営店を増やしていく。百貨店のインショップも直営店を百貨店の中に入れ込んでいくような形にして自分達でやっていく店を増やしていく。またアシックスウォーキングの直営店には3次元足型計測機が設置してあり、これを活用してのカウンセリング販売に力を入れ、靴（ハード）とフィッティング（ソフト）を合わせて販売していきたい。そのためのスタッフ教育に時間を掛けていく。

—御社ならではの取り組みは？

全国に広がる販売網のメリットを生かしてメンズのパターンオーダーシューズを今春から開始している。東西で1店舗ずつとまだまだ試験的な段階ではあるが、課題を克服しながら全国に広げていきたい。また婦人パンプスのパターンオーダーシューズについても将来的には考えている。なにしろ履き心地には自信を持っているのでシューフィッターの皆様にもぜひ一度試していただきたい。

—シューフィッターに伝えたいこと

今、足と靴に悩みを持っている方が大勢いる。そういった方々にカウンセリング販売を通して足に合った快適な靴を提供していく事が我々の使命だと思っている。そういった意味では、我々はシューフィッターの皆様と目指すべき方向が同じなので、これからも手を取り合って切磋琢磨していきたいと考えている。

インタビューを終えて…

丸山様の温かな表情や話し方の奥にある、ブレないヴィジョンをお聞きしてアシックスジャパン様の強さの秘訣を垣間見た気がしました。「アシックス」というブランドに胡坐をかかなく、しっかりしたスタンスを持ち、実行している事が好調を維持している要因だと感じました。丸山様はじめ、ご同席いただいたマーケティングチーム マネージャー 立花知枝様、広報チーム 伊藤歩様、ご多忙のところありがとうございました。

(インタビューア：原田研究員)



F H A 会 員 企 業 紹 介 ⑤

婦人靴、紳士靴、子ども靴からスポーツシューズに安全靴と幅広い事業を展開されているアシックス商事株式会社様を訪問して、海外生産本部 品質管理部長 大森英樹様にお話をお伺いしました。

アシックス商事株式会社

- ・ 設 立：1955 年
- ・ 資 本 金：4 億 5,000 万円
- ・ 代表取締役社長：梅垣 和英
- ・ 従業員数：240 人
- ・ 事業内容：スポーツシューズ、一般シューズ、
シューズ用資材の国内及び海外販売
- ・ 所 在 地：〒 654-0161 兵庫県神戸市須磨区弥栄台 3-5-2

創業以来、一度も赤字決算が無いという堅実な経営をされているアシックス商事株式会社。その強さの秘訣を大森様に品質管理の観点からお聞きしました。

—現在の状況は？

弊社の商品はほぼ全てが海外生産で現在、生産拠点の脱中国化を進めている。中国では人件費が高騰しており、生産コストが合わなくなってきているためにカンボジアやベトナムにシフトしていった。

売上は悪くない。弊社の事業は四本柱で、一つ目はアシックスグローバル事業のOEM生産、二つ目はプライベートブランド商品の生産、三つ目が資材販売、四つ目が「AcureZ」に代表される国内での小売事業。その中でも一つ目のOEM生産が収益の柱になっている。

—これからの展望は？

工場自主管理体制を指導・強化して行き、工場のレベルを引き上げ、「品質」と「市場価格競争力」を強化していく。「品質」を良くして価格競争力をつけOEM生産受注量を増やしていく。私は「品質」とは物の良さだけでは無く「精度」×「コスト」×「納期」×「工場背景」のトータルで決まるものだと考えている。「精度＝開発・技術」は技術課の仕事で「コスト」は企画開発の仕事、「納期」は生産管理の仕事であり「工

場背景」とは工場の管理能力、設備能力、工場がある国の状況といった、いろんな要素が絡みあっており品質管理の仕事である。現場を見ないと良い靴は出来ない。「品質」を維持するために直接、海外の工場へ行き指導をしている。

—御社ならではの取り組みは？

弊社は親会社がスポーツメーカーだが靴屋目線で商品開発ができるという守備範囲の広さが強み。婦人、紳士、子ども靴とトータルで生産している会社も少ない。

婦人靴に関しては履き心地の良さが弊社の強みなので徹底的に強化していき開発テーマである、「圧倒的な履き心地」を追求していきたい。感覚的な言葉を組織として体系化していくのは難しいが、官能評価を数値化して誰がやっても「圧倒的な履き心地」を作れるような仕組みを構築したい。今でもラスト設計部門と開発部門の距離が近く、緊密にサンプルチェックをやり続けている事が現在の市場評価に繋がっていると考えます。

—シューフィッターに伝えたいこと

私が考える靴生産の理想は1ラスト、1デザイン、1マテリアル。ただ現実的には不可能でメーカーはコスト・生産効率を考えざるを得ない背景があるが、シューフィッターは足目線で靴を評価できる存在である。足目線になって靴を分析できる洞察力を磨くためにシューフィッターの資格があると思う。シューフィッターの皆様には何にも縛られることなく純粋に「足」からものを見て欲しいと思います。

インタビューを終えて…

大森様の楽しいトークに長時間お邪魔してしまいました。楽しいだけでなく品質管理の点から非常に深いお話を聞くことができ私自身、とても勉強になりました。大森様はじめ、急遽ご同席いただいた婦人プロダクトマーケティング部マネージャー 矢頭寛様、企画開発部 紳士・スポーツチーム ジュニアフェロー 斎藤洋毅様、ご多忙のところありがとうございました。(インタビュアー：原田研究員)

第 20 回定時総会概要報告

平成 29 年 5 月 23 日（火）午後 2 時～ 4 時、台東区民会館 8 階「第 4 会議室」において第 20 回定時総会を開催。

印南淳代表理事が議長、神部俊平専務理事が詳細報告をつとめ議案審議が行われ、全て承認された。

【定足数の確認】

会員総数 40 社 出席総数 35 社（出席 20 社、委任状 15 社）

【来賓挨拶】

経済産業省 製造産業局 生活製品課 企画官 矢野 剛史 様より挨拶。

一般社団法人 日本皮革産業連合会 専務理事 朝稲 秀男 様より挨拶。

【議事】

- 第 1 号議案** 平成 28 年度事業報告書承認の件
Ⅰ 概要 Ⅱ 会員の状況 Ⅲ 各分会事業報告
・シューフィッター分会、シューフィッタークラブ分会、情報交流分会、新規事業分会
- 第 2 号議案** 平成 28 年度決算報告
同、会計監査報告
(監事) 長谷川 雅洋
- 第 3 号議案** 平成 29 年度事業計画（案）決定の件
Ⅰ 概要 Ⅱ 基本方針 Ⅲ 各分会事業報告
・シューフィッター分会、シューフィッタークラブ分会、情報交流分会、新規事業分会
- 第 4 号議案** 平成 29 年度収支予算（案）決定の件
専務理事 議案書に基づき詳細報告
- 第 5 号議案** 任期満了に伴う役員改選の件

【報告事項】

- 1、東京皮革産業厚生年金基金の解散に伴う事業所負担金を平成 29 年 3 月 31 日に一括納付した。
- 2、田中征人司法書士が退任し、今年度より川原伸也司法書士に依頼することとなった。

【平成 29 年度新役員紹介】

- 会 長：印南 淳〔ダイナス製靴(株)〕
- 副 会 長：楠本 彩乃〔(株)リーガルコーポレーション〕 佐宗 秀行
- 専務理事：神部 俊平〔(一社)足と靴と健康業議会〕
- 常任理事：久世 泰雄〔(株)アルカ〕 亀山 典央〔アキレス(株)〕
大丸 孝之〔(株)大裕商事〕
- 理 事：大澤 重仁〔(株)シャミオール〕 金子 重雄〔(株)カネコ〕
城戸 巧〔(株)ムーンスター〕 高橋 伸吾〔(株)アシックス〕
村井 隆〔(株)村井〕 長谷川 智〔トモエ商事(株)〕
山田 晋右〔大塚製靴(株)〕 渡辺 祐子〔日進ゴム(株)〕
遠藤 拓〔バン産商(株) (新)〕 霜田 清〔(株)シューマート〕 (新)
宮崎 重行〔靴のみやざき〕 堀越 俊明〔シューズ+ホリコシ〕
- 監 事：富田 常一〔富田興業(株) (新)〕 長谷川 雅洋〔(株)コロンプス〕
- 顧 問：後藤 弘吉〔ゴトウ靴店〕 矢代 裕夫

平成 29 年度アクションプラン

事業名	部会別	行動計画 (内 容)			行動スケジュール			
					4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
人材養成事業	SF 部会	シューフィッター 養成講座	プライマリー コース 養成人員 毎回 66 名	東京	第 120 回 4 月 26～28 日	第 122 回 7 月 26～28 日	第 123 回 10 月 25～27 日	第 124 回 1 月 24～26 日
				関西	第 121 回 (神戸) 6 月 13～15 日			
			バチェラー コース 養成人員 15 名	東京	7 月開講（1 年間・スクーリング 9 日間）			
					7 月 12～14 日	11 月 14～16 日	3 月 14～16 日	
	シニア専門 コース 養成人員 15 名	東京		10 月 5、6 日				
	幼児子ども 専門コース 養成人員 15 名	東京		12 月 6、7 日				
新規事業 部会		マスター開設分科会			マスターコース平成 30 年度開講に向けて原案作成			
SFC 事業	SFC 部会	補習講座 (講演会、実技研修)	東日本支部	4 回	6 月松戸	9 月札幌	12 月東京	2 月東京
			西日本支部	4 回	6 月福岡	8 月大阪	10 月大阪	2 月大阪
			日本靴医学会学術集会参加			9 月 15、16 日 なら 100 年会館		
			ホームページ更新、管理費			更新、管理費、フォーム追加作成		
	情報交流 部会		情報誌「トレデュニオン」発行	3 回		8 月号 (VOL. 55)	12 月号 (VOL. 56)	3 月号 (VOL. 57)
			消費者啓発事業 足と靴と健康講座 小冊子発行			消費者向け講演会		
		FHA 会員向け講演会				講演会		



日本初の快挙

バチェラー・オブ・シューフィッシング 2名が博士号取得

～靴研究で英語論文により博士（保健学）～

2017年3月13日（月）、当会のバチェラーが博士号を取得するというビッグニュースが飛び込んできました。バチェラーシューフィッターの永井恵子氏（愛知県知多市「くっく」・バチェラー1期生）と中山憲太郎氏（岡山県岡山市「中山靴店」・バチェラー6期生）の2名は、新潟医療福祉大学の阿部薫教授に現場の問題点の解決策として大学院での研究を勧められ、2012年4月に同大学院修士課程に入学し2015年3月に修士号を取得後、同年4月に博士後期課程に入学しました。その後「足と靴で困っている人たちのために」という熱い気持ちで遠距離をものともせずに通学し、みごと博士（保健学）の学位を取得されました。本当におめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。お二人から喜びの声が寄せられましたのでご紹介させていただきます。



永井 恵子氏

2017年3月新潟医療福祉大学大学院で保健学博士号を取得いたしました。5年間は今から思えば早い月日でしたが、当時は初めてのことばかりで苦勞しました。理想とする研究を具体

化して結果を出すのは多くの知識が必要で、知らないことの多さにどう進めばいいのか悩んでいるところに学会発表の締め切りが迫り、不安と重圧の日々でした。

家業が靴販売業のため足と靴の関係に興味を持ちシューフィッターになり、さらにバチェラーを取得したのは20年前のこととなります。

バチェラー認定試験のフィッシングをJ・ヒックス先生に直接受けた日を記憶しています。その後FHAの講師である阿部教授の指導を頂き、先輩、同期生にも恵まれ博士号取得に至ったことに感謝しております。原点はFHAの学びで、今後も経験を活かし社会貢献を目指したいと思います。



中山 憲太郎氏

フィッシングにはゴールが無く、足の勉強を始めるとドンドン深みにはまってしまう。そしてもっと知りたい、もっと勉強したいとなり日本で唯一、足と靴のことを科学的に勉強

できる新潟医療福祉大学の阿部薫先生の元に5年間通い博士号を取得いたしました。最後の論文は英語で執筆しなくてははいけませんので、仕事をしながら取得するのは本当に大変で、寿命を縮めながら頑張りました。これからは「博士」の名に恥じぬよう、足と靴で困っている人たちのためにより一層、努力していきたいと思っております。博士号を取得できたのは阿部薫先生をはじめ諸先輩方や、苦樂をともにした同期の皆様といった周りの方々のおかげです。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

第16回バチェラーコース認定者一覧 (2017年5月12日認定)



氏名	会社名
杉崎 敦子	Kサポート
飯島 勇人	AKAISHI
橋本 薫	はしもと靴店
利光照代	トモエ商事 大阪支店
印南 修	ダイナス製靴
風田川 悠	オッシュマンズ 池袋店
中澤 千恵	東急百貨店

氏名	会社名
市倉 由美香	ミニット・アジア・パシフィック
杉崎 敏昭	にぼぼ
佐藤 仁美	シューマート長岡マーケットモール店
渡辺 晋仁	ファミリーコーポレーション
青森 聖一	多慶屋
中倉 恵美	アシックスジャパン
青野 光男	チヨダシュープラザ御殿場店

氏名	会社名
嶋田 友恵	ワコール
永田 優衣	中山靴店
鈴木 絵美留	センスイミリア
小山田 浩之	そごう・西武 西武船橋店
藤原 欣人	そごう・西武 西武福井店

(受講者の声) 日々シューフィッターとして婦人靴を販売する中、お客様のお悩みにもっと深く応えたいと思い、バチェラーコースを受講させて頂きました。個性豊かな先生方の講義での専門用語や、締め切り迫る課題の提出に悪戦苦闘しながらも、事務局の皆様を始め周囲の方々のサポートを頂き、認定を頂くことが出来ました。受講生の皆さんとは、講義の内容や自分が日頃は扱わないカテゴリーの靴について活発なやり取りがあり、同期として出会えた事を、とても有難く思っています。今後は学んだ事をより広く、多くの方に伝えてゆけるように活動していきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

株式会社Kサポート 教育研修事業部 杉崎 敦子

第6回シニア専門コース申込み受付中

日程：2017年10月5、6日 2日間
会場：東京
受講料：66,000円 (税別)

第9回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2017年12月6、7日 2日間
会場：東京
受講料：66,000円 (税別)

第18回バチェラー (上級) コース申込み受付中

日程：2018年7月～2019年3月 スクーリング3日間×3回
会場：東京 (7、11、3月)
受講料：260,000円 (税別)

書籍紹介 〈病気の9割は歩くだけで治る!〉

歩くことがどれだけ健康に良いかを医者の立場から科学的に証明。といっても堅苦しい内容では無く、長尾先生の楽しい語り口調で分かりやすく書かれているので、我々シューフィッターにもとても読みやすいお薦めの一冊です!

著者：長尾 和宏
価格：1,296円 (税込)
出版社：山と溪谷社
発売日：2015年11月21日



※住所宛名のお名前の横に★印がある方はSFC会費が未納です。
(本冊子と行き違いでご入金の際には、なにとぞご容赦ください)

※勤務先や自宅住所等を変更した時は必ず事務局までご連絡ください。
連絡が無い場合はトレデュニオンや補習講座、資格更新の案内等をお届けできないことがあります。

ホームページ FHA/SFC 会員専用パスワード：kmhs7646

○…トレデュニオン…○

“トレデュニオン”は、フランス語です。英語ではHyphen (ハイフン) にあたります。FHA事業理念をもとにFHA会員、SF、SFC会員の相互を密接に結ぶ情報誌という意味で命名しました。

VOL.55 (通算90号) 2017年8月1日発行
〈編集・発行〉一般社団法人 足と靴と健康協議会
〒111-0032 東京都台東区浅草 7-1-9
Tel. (03) 3874-7646 Fax. (03) 3875-0880
Email fha@tokyo.email.ne.jp URL http://www.fha.gr.jp/
禁・転載複製

表紙デザイン：株式会社ジャルフィック 池田 正晴

靴の「ソムリエ」と呼ばれる
専門家集団

シューフィッター

に頼めば

歩くことが
もっと楽しくなる



一般社団法人 足と靴と健康協議会 編

婦人靴、紳士靴、子ども靴、シニア靴、ウォーキングシューズの
現場で活躍するシューフィッターたちが
初めて語る最新情報と卓越した技術。

お読みいただき全国500か所以上ある売り場で、ぜひご指名下さい。

FOOT, FOOTWEAR AND HEALTH ASSOCIATION

靴に関心の高い皆様に
一番伝えたい事が
この本の中にあります。

婦人靴、紳士靴、子ども靴、シニア靴、ウォーキングシューズのデパートや専門店の最前線にいる「上級シューフィッター」たちが初めて語るフィッティング技術。すべてのジャンルを網羅しているのは本書だけです。

一般社団法人

足と靴と健康協議会 編

四六判並製 本文160頁 定価1,400円(税別)

第一章

靴選びが変わる! 知らないと
損をする「シューフィッター」
足と靴と健康協議会

シューフィッターの資格

シューフィッターはドクター?

靴と健康のつながり

シューフィッターって何が出来るの?

シューフィッターは何を知っているの?

どんな靴を選ぶのが「理想」なの?

正しい歩き方、できてますか?

あおり歩行とミルキングアクション

シューフィッターを上手に「使う」には

第二章

痛くない、歩きやすい、美しい
を叶える婦人靴選び
そごう横浜店/林 美樹

婦人靴の特徴を知る

日本女性の歩き方

足指を使わないと巻き爪になる

では、どんな靴を選ばばいいの?

シューフィッターと上手に付き合うには

第三章

ファッション性か実用性か
機能で考える紳士靴選び
わかまつ靴店/召田憲司

男性にも外反母趾? 間違いだらけの靴選び

靴紐は毎回結びなおしてますか?

スニーカーと同じサイズを買っていませんか?

意外と多い「臭いの悩み」

男性こそシューフィッターに相談を

第四章

人生を左右しかねない子どもの靴選び
ジェンティーレ東京/寺袖敦行

子どもの足と大人の足

子どもに履かせたいのはこんな靴

子どもなのに外反母趾?

靴の先進国・ドイツの子ども靴事情

骨格のゆがみは立つ前から始まっている?

幼児・子ども専門シューフィッターって

どんなことをするの?

第五章

歩くことがもっと楽しくなる
シニアのための靴選び
アルプスシューズ/小林徹司

シニアって、何?

シニアになると、どうなるの?

自分の歩き方を振り返ってみましょう

どんな靴を選ばばいいの?

シューフィッターと上手に付き合うには

第六章

ファッション性が向上してきた
ウォーキングシューズ
東武百貨店池袋店/吉田友則

ウォーキングシューズにも種類がある

進歩をとげたウォーキングシューズ

「正しい履き方」が良い歩行を作る

ウォーキングシューズの利用者が変わってきた

付録

シューフィッターのいる全国の
ショップリスト

一般社団法人 足と靴と健康協議会

〒111-0032 東京都台東区浅草7-1-9 皮革会館3F TEL.03-3874-7646 FAX.03-3875-0880

E-Mail : fha@tokyo.email.ne.jp