

Trait d'union

トレデュニオン

No. **64**
2020-8



- 2020年度の事業計画・予算が決定しました 2-3
- SFC 東日本支部補習講座
バランスケア・アーチサポート・インソールテクニック 4-9
- SFC 東日本支部補習講座
QOR (クオリティ・オブ・ランニング) の高め方 10-15
- 海外展から読む 2020 ~ 2021 秋冬シューズトレンド 16-19
- 事務局便り 20



2020年度の事業計画・予算が決定しました

今年度は2020年4月7日の新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言発令により、5月26日（火）に予定していた第1回理事会並びに第23回総会の会場が全面閉鎖により一堂に会することが出来ず、書面表決により行うこととなりました。書面表決の結果、「2019年度事業報告、収支決算報告、2020年度事業計画、収支予算」は理事会の審議を経て総会においても、議案の全てを承認・可決しました。

【事業計画概要】

緊急事態宣言により当初計画していた事業を大幅に変更することになりました。プライマリーコースは4月（東京）を中止し、6月（神戸）は10月に延期しました。それにより年間開催は5回（東京3回、神戸、大阪各1回）となります。マスターコース2年目の第5回スクーリングは6月から8月に延期しました。なお、今年度はプライマリーコースの新実技指導員養成研修会を行います。

7月のSFC西日本支部補習講座は中止となり、代わりに9月から2月の間に開催を計画します。SFC補習講座は6回（東日本支部3回、西日本支部3回）開催となります。

2年に一度の海外研修旅行は11月25日からパリを視察先として予定していましたが、今年度は見送り、来年度行うことを検討しています。

例年参加している日本靴医学会学術集会はオンライン開催となり、今年度から参加予定の日本整形靴技術協会学術集会は延期となりました。一般消費者向け講演会も7月までに予定されていたものは中止、延期となっています。

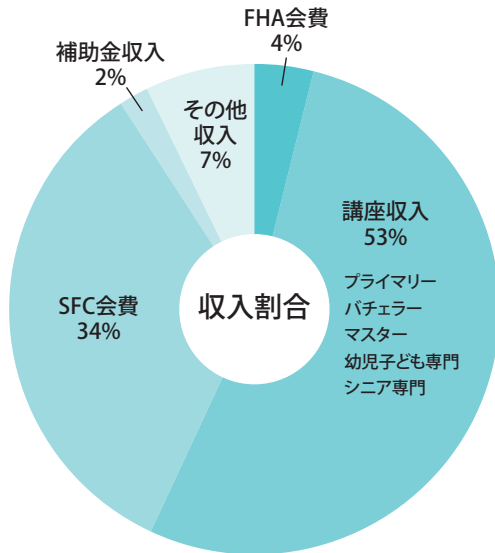
コロナ禍の中、今年度の事業計画はその都度柔軟に対応し、皆様の安全面を第一に考え、養成講座や補習講座のオンライン化への取り組みも検討していきたいと考えています。

会員の皆様には当会事業に対し引き続きのご支援ご協力をお願い申し上げます。

【役員（敬称略）】

会 長	印南 淳	ダイナス製靴(株)	理 事	高橋 周一	大塚製靴(株)
副会長	楠本 彩乃	(株)リーガルコーポレーション	//	高橋 伸吾	(株)アシックス
//	大丸 孝之	(株)大裕商事	//	長谷川 智	トモエ商事(株)
専務理事	神部 俊平	(一社)足と靴と健康協議会	//	畑 紀隆	アキレス(株)
常任理事	久世 泰雄	(株)アルカ	//	村井 隆	(株)村井
//	霜田 清	(株)シューマート	//	渡邊 祐子	日進ゴム(株)
理 事	秋満 茂喜	(株)ムーンスター	//	野村 美香	(株)ジェイアール東海高島屋
//	阿部 薫	新潟医療福祉大学	//	堀越 俊明	シューズ+ホリコシ
//	遠藤 拓	バン産商(株)	監 事	富田 常一	富田興業(株)
//	金子 重雄	(株)カネコ	//	長谷川雅洋	(株)コロンプス

【予算】



項目	金額 (千円)
FHA 会費	3,520
講座収入	45,936
SFC 会費	29,000
補助金収入	2,000
その他収入	6,044
収入合計	86,500



項目	金額 (千円)
人材養成事業	46,003
SFC 事業	31,747
一般会計支出	3,843
その他支出	4,907
支出合計	86,500

【事業スケジュール】

				4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
人材養成事業	シューフィッター養成講座	プライマリーコース 受講者 240名	東京		第 138 回 7月 15～17 日	第 139 回 10月 7～9 日	第 140 回 1月 20～22 日
			関西			第 137 回 (神戸) 10月 27～29 日	第 141 回 (大阪) 2月 2～4 日
		パッチェラーコース 受講者 20名	東京	7月開講 (1年間・スクーリング9日間)			
				7月 8～10 日	11月 11～13 日	3月 10～12 日	
		マスターコース 受講者 28名	東京	2年間の内の2年目・スクーリング12日間			
				8月 4～6 日 9月 15～17 日	11月 17～19 日	2月 24～26 日	
		シニア専門コース 受講者 20名	東京			10月 22、23 日	
幼児子ども専門コース 受講者 20名	東京			12月 10、11 日			
新実技指導員養成 研修会	東京			8月 20 日			
SFC事業	補習講座 (講演会、実技研修)	東日本支部	4回	6月 (東京)	9月 (東京)		2月 (東京)
		西日本支部	4回		8月 (大阪)	(大阪予定)	3月 (大阪)
	海外研修 (フランス・パリ)					11月 25～30 日 (※ 1)	
	日本靴医学会学術集会参加 (福島)				9月 11、12 日 (※ 2) (コラッセふくしま)		
	日本整形靴技術協会 (IVO) 学術大会参加 (東京)						2月 20、21 日 (※ 3) (台東区民会館)
	ホームページ更新、管理費				更新、管理費、フォーム追加作成		
	情報誌「トレデュニオン」発行	3回			No.64 (8月号)	No.65 (12月号)	No.66 (4月号)
消費者啓発事業 足と靴と健康講座				消費者向け講演会、リーフレット発行			

(※ 1) 来年度へ延期 (※ 2) オンライン開催へ変更 (※ 3) 延期

バランスケア・ アーチサポート・ インソールテクニック

講師 佐々木 克則 氏

フット & ボディ バランス アジャストメント機構 (FBA) 代表理事

「靴ってそん

佐々木先生は 30 年にわたりアーチサポートの開発とインソールによる足のバランス改善に取り組んでこられ、現在はフット & ボディバランスアジャスターの養成を行っています。

今回は佐々木先生に「バランスケア・アーチサポート・インソールテクニック」と題して靴内環境を整えるインソールについてお話しいただきました。

報告者 SFC 東日本支部 林 美樹





はじめに

佐々木先生は理学療法士として30年間お仕事をされてきました。最初は東芝に勤務され、スポーツチームの統括トレーナーとしてラグビーなどの選手をみてチームを強化されました。

その後、足底挿板を勉強され、動的足底挿板療法を始めました。これはその当時はとても珍しい療法だったそうです。

2018年にFBAを設立してフット&ボディバランスアジャスターを養成されています。また靴医学会などで講演も行い、靴内環境を整える市販のパッドも多く開発されてきました。

長く足のトラブルを見てきて気が付いたのは、膝や腰に問題がある人は足元に原因があることが多いことだそうです。つまり歩くと問題が起こるのです。歩くためのシューフィッティングがとても重要であり、靴内環境を整えるということが重要です。今日は我々シューフィッターにこのことを強く伝えたいとご挨拶いただきました。

靴は歩くための物

歩くための靴には機能性が一番大事だと先生はおっしゃいます。歩行時になぜ問題が起こるかと言うと足元が不安定だからだそうです。まず多くの人は適正なサイズの靴を履いていません。1センチ以上大きなサイズの靴を履いている人も多い、つまり自分のサイズを知らないそうです。

人の足は歩行時に変化しますから、本当は歩行時の足のサイズを知りたいと思ったのですが、残念ながらこれは測れないそうです。そこで先生が行ったのが荷重時と非荷重時の足のサイズを測り比べてみるということです。

先生は計測結果のデータを数多く持っていますので傾向が分かってきたそうです。足囲が荷重時と非荷重時で大きく違う人の足は柔らかい足です。少ない人は硬い足です。

先生が我々シューフィッターに伝えたいのは「足にぴったりした既製靴などない」ということです。足は左右差があるし、また爪先の形はみんな違う。それをカバーするほどのバリエーションが既成靴にはありません。そこで柔い足か、硬い足か、標準的な足か、が分かれば靴の選び方も変わってくるとおっしゃいます。

足元のバランス

歩きやすくするための靴とは何でしょうか。バランスが崩れると歩きにくくなります。そこで先生は足底挿板で調整します。それ以外ではサポーターやテーピングもあるそうです。最近では機能性ソックスも効果的だとおっしゃいます。インソールというのは本当は中底のことですが、足底挿板も通常はインソールと呼ぶそうです。

市販品のインソールがいっぱいありますが、どれが効果的なインソールなのか良く分からないですね。大型専

門店で見ると、パンプス用のインソールが一番多かったそうです。つまりパンプスが一番トラブルが多い、ということなんですね。

また市販品でなく医師の指示によって義肢装具士が作成するインソール（保険が適用されます）がありますが、これは荷重時の状態のみで作るので使用すると痛いことが多いそうです。つまり歩くためのインソールとは言えない、と先生はおっしゃいます。

動的足底挿板

先生は動的足底挿板を日本で初めて作成されました。バランスケアという考え方で作成しています。

今までに50くらいのアーチ形状に合わせたアーチパッドを作られてきました。多くは商品化されています。その素材はソルボ、というつぶれない素材を使用しています。このつぶれないということは大変重要だそうです。先生が作成したソルボを使ったインソールをバランスケア・アーチサポート・インソールと呼んでいます。

重要なことは3つのアーチをバランスよく機能させることです。3つのアーチをすべてバランスよくサポートしている既製のインソールはほとんど無いそうです。特に外側縦アーチをサポートしているものは稀です。今、実際に小趾を使えていない人がすごく多いそうです。このような人は歩行時に転んでしまうことが多いのです。ですから先生は外側縦アーチが重要だと考えています。

バランスケアアーチサポートインソールの作製手順

バランスケアアーチサポートインソールをどう作成していくのかをお話いただきました。

まず最初は患者さま（お客さま）の情報収集です。問診が重要です。どこが悪いかが分かればどのようにインソールを作成すれば良いかが分かるそうです。

確認するのは、過去のケガ（特に骨折、靭帯損傷、腱損傷）、バランスの崩れがどこからきているかです。また仕事でどんな靴を履いているのか。一番長く履いている靴が重要です。ちなみに安全靴を仕事でいつも履いている人は腰痛が多いですし、ナースサンダルを履いている看護師は外反母趾が多いそうです。

次に足を見ます。先生はサイズを計測している間に足を見せようとするそうです。サイズは荷重位と非荷重位で採ります。そして柔らかい足か硬い足かを確認します。荷重位と非荷重位で足囲が2.5サイズ以上違う場合は柔らかい足と判断するそうです。次にフットプリントも採ります。ここで見るのは趾がついているかです。ついていない趾の数が少なければバランスが悪いとおっしゃいます。

あとは立っている姿勢を見ます。足踏みと片足立ちをしてもらいます。この時、最初に上げる足の方が悪いことが多いそうです。そして歩行を見ます。この時も悪い方の足から出すことが多いです。また悪い方の足は上手く蹴れないそうです。



シューフィッターの皆さんに伝えたいこと (佐々木先生のコメント)

外反母趾は母趾が使えないことが問題なので靴の中で母趾が使えるようにしてあげればよいのです。

ここでアーチパッドを入れていきますが（インソール作成）、これによって筋肉が使えるようにしてあげます。私が作成した既製のパッドを使えば医学的知識がなくても上手くいきます。

歩くバランスがどう変わったか以前はなかなか証明できなかったのですが、今は動画を比べることですぐに分かるようになりました。実際に効果は出ています。

このような考え方に賛同していただける方々と今後は一緒に勉強していきたいと思っています。

足に靴を合わせる「シューフィティング」にはどうしてもアジャストが必要です。これはまだあまり知られていません。ぜひ私のワークショップに来ていただきフット＆ボディバランスアジャスターの資格を取っていただきたいと思います。

あとインソール作成に重要なことは、やはり基礎がしっかりしていることだと思います。基礎がしっかりしていれば応用もすぐにできます。

また頭だけでなくぜひ行動に移してください。私は問題ある足を何とか治せるようにしたくて、勉強してきました。基本的に患者さまから学びました。とにかく歩くバランスを整えることが大事です。多くの人を笑顔にしてあげてください。

バランスケアテクノロジーはシューフィッターさんたちにとって必須なフィッティング技術です。



足にトラブルのある受講者の状態を確認して実際にインソールを作成していただきました。
先生の実習デモの雰囲気が少しでも誌面で伝わるように、実況形式で実習内容をご報告いたします。

受講者 Oさん (70代)

①痛い場所はどこ

2週間前ランニング中に左膝が痛くなった。右は以前痛かったが今は治っている。

②スポーツ歴

30歳以降ランニングを始め、40歳からフルマラソン参加、参加回数90回。ウルトラマラソンは6回参加。

③今までのケガ

左足2回、右足1回。第5胸椎骨骨折。体重の増減はほとんどない。

④足と靴の状態

外反母趾。スポーツシューズは26cm、ビジネスシューズは25.5cm。左右差はない。

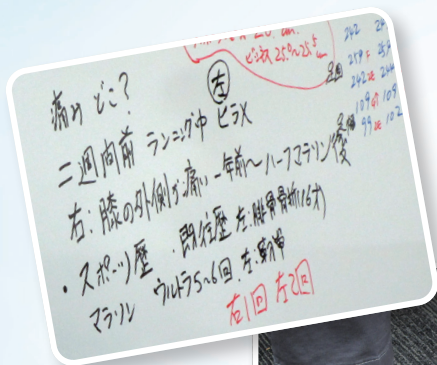
実際に足をチェックしてみると硬い足ですね。硬めの足に選ぶ靴サイズは荷重時に近づけます。

左右差はないですね。ちなみに左右差がある方は腰痛の恐れがあります。

どうやらケガがきっかけでバランスが崩れているようです。またフットプリントを見ると右足の第2趾が浮いています。これは外反母趾の影響もあると思います。

ただ母趾はついているので良いですね。この場合は母趾外転筋を締めると改善されますので、ウエスト部をしっかりと締められる靴にしてください。やはりそうになると紐靴ですね。

必ず靴の履き方も見てください。紐をしっかりと締めるかどうかです。また、歩いてもらいますがこの時の距離は10メートルが理想です、それは10メートルの歩行データがいっぱいあるからです。



受講者対象の実習デモ



また歩行を見る時は、見ている方は動かないことが大事です。

立位の姿勢を見るとOさんは右肩が下がっていますね。歩行の前に必ず足踏みと片足立ちをしてもらってください。

足踏み、片足立ち、歩行の順番です。緊張を解いてリラックスしてもらいましょう。

Oさんは右足から足が出ますね。セオリーからすると右足が悪いと考えられます。もちろん100%のセオリーはありませんが。

では靴にアーチサポートを入れてみましょう。靴の中敷きの特徴も見てください。Oさんの履いている靴の中敷きは内側アーチが上がっているのが特徴です。ですからパッドを外側に大きく入れます。

筋力があればすぐに順応しバランスが良くなります。

バランスが良くなれば歩幅が大きくなり歩行スピードが上がります。また歩行時に足の裏が見えてきます。これは蹴る力が強くなった証拠です。

パッドを入れることによって全身のバランスが整い、歩行時の姿勢がキレイになりました。



佐々木 克則 (ささき かつり)

理学療法士 (PT)
日本体育協会公認アスレティックトレーナー (AT)
日本靴医学会正会員 評議員
日本足の外科学会 準会員
日本理学療法士協会 会員
一般社団法人フット&ボディバランスアジャストメント機構 代表理事

QOR (クオリティ・オブ・ランニング) の高め方

講師 前田 誠 氏

Mightguy Lab 代表

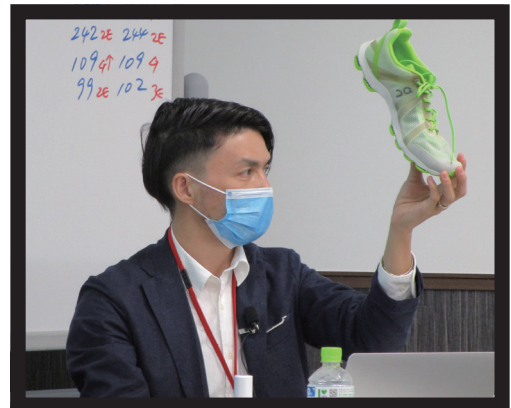
シューズスタイリスト

FHA 認定上級シューフィッター

シューフィッター養成講座プライマリーコース実技指導員

福岡マラソン公認コーチ

報告者 SFC 東日本支部長 武田 剛



はじめに

クオリティ・オブ・ランニングの高め方とは、要するに質の高いランニングに取り組みましょうということ。必要なのは、より良いシューフィティングをすることと目的、自分のレベルにあったシューズ選びをすること。そして最後に正しい筋反応に基づく足のバランス、骨格バランスを意識したシューズ、また筋肉に刺激を与えるようなアプローチを意識したシューズを選ぶということ。この3つを意識することでクオリティの高いランニング、ケガの少ないランニングに取り組むことができる。

スポーツシューズの歴史

スポーツシューズの歴史とその価値を紹介する。まずはマイケル・ジョーダンがロス五輪でアメリカを金メダルに導いた際に着用していたコンバースのファーストブレイクは2,000万円の値が付いた。続いてはナイキが1972年に12足だけ作成したランニングシューズが4,700万円。最後に1984年にマイケル・ジョーダンがプロになって初めて履いたモデル、エアジョーダン1STが6,000万円。これは世界一高価なシューズと言われている。

現存するスポーツシューズブランドの歴史を見してみる。最も古いスポーツシューズメーカーは日本のムーンスターで1873年に設立されている。世界に目を向けるとメジャーなブランドであるパトリック、サッカニーなどが1800年代。続いてリーボックが1900年に設立となる。人気の高いナイキは1964年の設立となる。最近では日本でメディフォームやゲンテンといった新しいブランドが誕生している。海外勢ではオールバーズというブランドが日本にも進出してきており話題となっている。(※アシックスの前身、鬼塚株式会社は1949年の設立。)



エアジョーダン 1st

主なスポーツシューズブランド年表	
1873年	ムーンスター
1892年	アサヒ
1892年	パトリック
1898年	サッカニー
1900年	リーボック
1906年	ニューバランス
1906年	ミズノ
1908年	コンバース
1911年	フィラ
1914年	ブルックス
1916年	カルフ
1916年	ケッズ
1924年	プーマ
1947年	サロモン
1949年	アディダス
1958年	ヨネックス
1964年	ナイキ
1977年	アシックス
1981年	メレル
1982年	モントレイル
1996年	アンダーアーマー
2003年	キーン
2009年	ホカオネオネ
2010年	アルトラ
2010年	オン
2016年	メディフォーム
2016年	オールバーズ
2019年	ゲンテン



ランニングインストラクターの前田 誠さんが靴の選び方やストレッチ法などを指導

かつてケッズというアメリカのブランドがバルモラルのキャンパスシューズを販売した。その際のキャッチフレーズが「SNEAK; 静かに忍び寄る」というものであった。この言葉が注目されたことがスポーツシューズをスニーカーと呼ぶ始まりとなったといわれている。アメリカで若者を中心にコンバースのバスケットボールシューズが人気を集めファッションの重要なアイテムとなっていた。そして1995年日本でも大ブームとなったのがナイキのエアマックス95である。一時、定価1万円程度のシューズが30万円で売買されたり、エアマックス95を巡る暴行事件なども発生するほどの社会現象となった。このエアマックス95の人気により、スニーカーは幅広く市民権を得ることとなった。

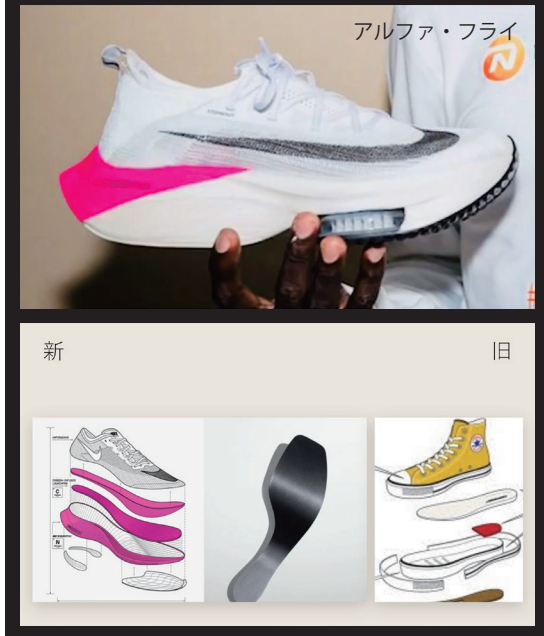
そして今、最新の革新的なシューズを見ていくと、またナイキの存在が大きくなってきている。革新的なシューズを見ると、ホカオネオネというアメリカのブランドがマッシュマロクッションという、ものすごく分厚いクッションのシューズを開発した。昨今、話題になっている厚底ランニングシューズの先駆けだった。またオンというスイスのブランドはカーボンプレートを搭載したランニングシューズをどこよりも早く開発した。そして今、注目を浴びているのが、ホカオネオネの分厚いクッションにオンのカーボンプレートを併せ持ったような革新的なシューズである。それを開発したメーカーこそナイキである。

ランニングのマーケットで生き残るには北米のランニング市場で勝たないといけないといわれている。北米で2017～2019年に最も売れていたブランドはブルックスである。日本での知名度はそれほど高いとは言えないが、良いシューズを作っている。体格の良いアメリカ人にも十分対応できるクッション性を備えている。北米市場でのブランド伸び率でみると、先ほども名前が挙がったオンとホカオネオネが大きく伸びていることが分かる。



ランニングシューズの構造

「1:59:40」この数字が何を表すか分かるだろうか。これは非公式ではあるが昨年キプチョゲ選手が出した人類最速のフルマラソンのタイムである。人類で初めて2時間を切ったということで大きな話題を集めた。彼が履いていたシューズがナイキのアルファ・フライというシューズでカーボンプレートが3枚も入っているといわれている。この後、オリンピックで使用できるシューズはカーボンプレートが1枚まではOKということに決まった。日本記録を出した大迫傑選手もアルファ・フライを着用していたが、プレートの枚数が違う仕様だ。新旧のスポーツシューズの違いを考えると、新しいスポーツシューズはアッパーはニットメッシュのようなソフトな最新素材が使用されている。インナーソールに関しては2~6mmのEVA系素材で取り外しができるものが多い。ミッドソールもEVA系の軽い素材を使用している。古いスポーツシューズではアッパーにレザーやキャンバスを使用しているものが多く、素材は新しいものに比べ非常に硬く重い。



ランニングシューズに求められる機能

・反発性 ・軽量性 ・クッション性 ・通気性 ・安定性 ・グリップ性 ・耐久性

これらを全部持ち合わせているシューズは存在しない。何かしら一長一短がある。大きく分けると反発性/軽量性/クッション性重視のモデルと安定性/グリップ性/耐久性重視のモデルに分けられる。足を守ろうとすれば重い素材、硬い素材を使用することが多いし、軽さやクッション性を重視すれば保護するものをそぎ落とすこととなる。最近最も注目されているのが反発性である。最近のシューズは爆発的に跳ねる。それが先程から話題になっているカーボンプレートを搭載したシューズである。

ランニングシューズの種類

シューズの種類 ジョギングシューズ

- 用途：初心者トレーニング用
：初心者のレース用
：LSD用
- 重量：片足約300g前後
- メリット：安定性がある
- デメリット：重い
- 使用耐性：～600Kほど



シューズの種類 ランニングシューズ

- 用途：初心者～上級者トレーニング用
：中上級者レース用
- 重量：片足約250g前後
- メリット：クッション性、安定性、軽量性
- デメリット：少々不安定、クッション性低め
- 使用耐性：～500Kほど



シューズの種類 レーシングシューズ

- 用途：中上級者のスピードトレーニング用
：レース用
- 重量：片足約180g前後
- メリット：グリップが強い、弾力性が強い
- デメリット：足裏の負担が大きい
- 使用耐性：～400Kほど



シューズの種類 ペアフィットシューズ

- 用途：初心者～上級者までトレーニング用
- 重量：片足150g前後
- メリット：裸足の重心バランスを鍛えられる
- デメリット：足裏の負担が大きい
- 使用耐性：～500Kほど



シューズの種類 クッションレーシングシューズ

- 用途：上級者のスピードレース用
- 重量：片足200g前後
- メリット：クッション製、反発性を兼ね備えている
- デメリット：着地が不安定
- 使用耐性：～200Kほど



リカバリーサンダル

- 用途：レースアフターサンダル
- 重量：片足約150g前後
- メリット：ふわふわクッション
- デメリット：耐久性低い 少し不安定
- 使用耐性：～200Kほど



ジョギングシューズ/ランニングシューズ/レーシングシューズ/ベアフットシューズ/クッションレーシングシューズ/リカバリーサンダルに分けられる。

まずはウォーキング/ジョギング/ランニングを速度で区分けしておく。ウォーキングは時速4km。ジョギングは時速8km、そしてランニングを時速12kmとする。

ジョギングシューズとは初心者トレーニングや初心者のレース用、LSD（ロング・スロー・ディスタンス）といわれる、ゆっくり長く走るトレーニングに向いている。重さは片足300g前後でランニングシューズとしては重たい部類に入る。メリットとしては安定性があり使用耐久性も600km程度と高い。

ランニングシューズは初心者から上級者のトレーニング用に向いている。初心者がレースで使用すると少しくッションが足りない。重さは片足250g前後と比較的軽い。メリットはクッション性、安定性、軽量性を兼ね備えている。一方でデメリットは少々不安定でクッション性も少し低くなる。使用耐久性は500km前後である。比較的万能で使用しやすいためにおすすめしやすい。

レーシングシューズは中・上級者のスピードトレーニング用、レース用として使用される。逆に初心者の方が使用するとダメージを受けやすくなってしまいうので注意が必要。走ることに慣れてきてから使用したほうが体へのダメージやケガのリスクは低減される。重量では片足180g前後と軽い。グリップ力も強く反発性も高い。それは路面への食いつきが良いということではあるが、一方ではアウトソールの減りの早さにもつながる。使用耐久性は400km前後である。

ベアフットシューズは裸足感覚のシューズである。このシューズを履くと筋肉のバランスが整う効果が期待される。このシューズは様々な機能性を高めるパーツが削除されているが、逆に言えば足の動きを阻害するものが極力少ないシューズであるといえる。足の裏に裸足の時しか反応しないような繊細な筋肉もあり、そのような筋肉にも刺激を与えることができるのが特徴である。うまく使えばトレーニング用としてはおすすめだ。

クッションレーシングシューズは新しいカテゴリーのシューズだ。クッション性を維持しながらレース対応のシューズにした。今後はこのタイプのシューズがランニングの時代を引っ張っていくことになるだろう。これはあくまでも上級者のスピードレース用だ。厚底でクッションがあるため、初心者にも使えそうに思うが、初心者が履くとケガのリスクが非常に高いシューズである。このシューズはとて不安定であるという欠点があり、安定性を犠牲にして軽量化を図っている。そのため、走っているとき足が地面に接地する角度が狂うと大きくブレてしまう。中底にはカーボンプレートが入っているため柔軟性もなく接地時の狂いを修正することも難しい。正しいランニングフォームが固まり安定した接地を繰り返す再現できるようになってから使用したい。

リカバリーサンダルはランニングが終わった後に履くシューズで、足裏への負担を極力小さくしている。耐久性に関しては決して高くはない。

シューズの選び方

初心者やSUB5（フルマラソン4時間台）以上の方ではトレーニング用としてはジョギングシューズ、ランニングシューズ、ベアフットシューズがおすすめだ。レース用としてはランニングシューズが良い。

SUB4（フルマラソン3時間台）の方ではトレーニング用はジョギングシューズやランニングシューズ、ベアフットシューズをおすすめする。

レース用はランニングシューズか比較的クッション性の高いレーシングシューズが良い。

上級者SUB3（フルマラソン3時間以内）になってくるとレーシングシューズでもトレーニングが可能となる。

ランニングシューズのフィッティング

マラソンのトラブルTOP5は「足裏が痛い」が最も多く、続いて「趾圧迫」、「幅圧迫」、「アキレス腱の痛み」、「全体的に緩い」である。

ミッドソールの硬いシューズと柔らかいシューズとでは着地の際、大きくぐらつくのは柔らかいシューズの方である。そのため柔らかいシューズを履いて走ると踵が大きく揺れてしまい、ストレスを発生させアキレス腱の痛みなどにつながる。

フィッティングの基本はほかの靴と大きな違いはなく、FHAで使用しているフィッティングトライアルチェックシートを基に実施する。ただしランニングをダイナミックで見たとき捨て寸の設定に違いが生じる。ランニングのタイプ別に参考としての捨て寸を比べると、まずフルマラソンやハーフマラソンでは10～15mm、5000m～10000mでは5～10mm、中距離0～5mm、トレイルランニングやウルトラマラソンでは15～20mmなどとなる。トレイルランニングなどは下りが多く前滑りすることもあるため捨て寸を多めにとっている。

サイズ表示

ランニングシューズはUS規格で作られていることが多く、基本的には足の実寸長から+10mm程度のサイズが合うサイズの目安となる。アメリカのウィズ表示はJIS規格とは異なっている。例えばメンズアメリカサイズのウィズサイズがDならJIS規格のEEくらいになる。US表示EEだとJIS規格でEEEE程度になる。レディースではUS規格のウィズB表示でJIS規格のDサイズ程度となる。US規格のAAだとJIS規格ではB程度となる。

間違った靴選びで体に与える影響

靴が大きい場合は足が靴の中で動いてしまい着地が不安定になる。そのことで足先と膝の向きが一致しにくくなり下腿の筋疲労が大きくなる。また膝関節の可動域も小さくなり膝へのダメージが大きくなる。ゆるいと踵が抜けて地面へのエネルギーが伝わらない。そして足趾を上手く使えず正しいフォームが維持できない。姿勢が悪くなると疲れやすくなり、ケガのリスクも高まる。

一方で小さい靴の場合は爪や足趾を圧迫し足趾を丸めてしまう。そのことで足趾を上手く使うことができなくなる。やはり正しいフォームが維持できない。偏った筋肉が付き、体の捻じれの原因にもなる。

正しい靴選びが体に与える効果

正しい靴選びが出来ると姿勢が良くなり安定した着地ができるようになる。

ランニングに関しては、スムーズな重心移動⇒足趾を使った力強い蹴り出し⇒ケガの少ない質の高いトレーニングができるようになる。



ランニングトラブル

足部はクッションが不足することで起こるトラブルが多く、脚部は捻じれが影響することが多い。

シンスプリント：足の内側、後脛骨筋群の炎症。ランニング初心者の方がなりやすい。

前脛骨筋炎：脛の筋肉の炎症。

ランナーズニー：腸脛靭帯の炎症。膝のねじれでおこる。踏み込んだ時に膝が内旋してしまう人がなりやすい。

鷲足炎：内側の膝の炎症。回外タイプの方がなりやすい。

ジャンパー膝：膝の腱の炎症。大腿四頭筋付着部の炎症

股関節炎：偏平足気味の方が発症しやすい。足のアライメントの崩れから起こることも多い。

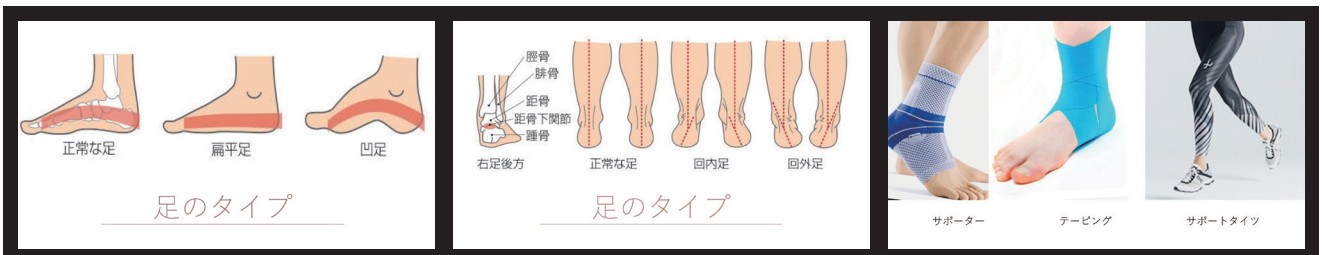
ハムストリングス炎





シューズを乗りこなす

足のタイプには正常な足、扁平足、凹足などのタイプがあり、それに加え足関節の回内、回外の要素が加わる。ダイナミックでみると日本人はオーバーストロネーションの方が多い。足に問題があった場合、改善策としてテーピング、サポーター、ベアフットトレーニング、サポートインソール、ストレッチなどがあげられる。サポートタイツなどでは関節のブレを抑え込むものもある。ベアフットトレーニングでは眠っていた筋肉を呼び覚まし体の動きに連動するようにする。筋持久力を高める効果もある。サポートインソールは骨格を支え、衝撃の軽減に適した動きを導く。



ランニングフォームのポイント

姿勢を維持（耳たぶ-肩-骨盤-くるぶしが一直線に）して、手は軽く握る。その時、中指と薬指を軽く握る感じ。そうすると肩甲骨の可動域が広がる。肘は直角から少し下げて振る。そして重心移動し骨盤を立位から前傾にする。膝を伸ばしすぎないように注意。中足部（ミッドフット）着地することが基本。

まとめ

- 「目的やランレベルに合った靴を使う」
- 「正しいフィッティングで靴を使う」
- 「正しい足アライメントで靴を使う」

いろいろな種類の靴を試し、いろいろな足場の場所で実際に履き、足で感じる。あくまでも自分のレベルにあったシューズを選び、正しい足のアライメントと筋肉を反応させることを意識して靴を選ぶことが大切である。



前田 誠（まえだまこと）

Mightguy Lab 代表
 シュースタイリスト
 FHA 認定上級シューフィッター
 シューフィッター養成講座プライマリーコース実技指導員
 福岡マラソン公認コーチ

ニュークラシックムードの浮上。 久しぶりのロングブーツに期待

(株) ジャルフィック チーフエディター 岡村 嘉子

20～21年秋冬に向けたミカムが、2月16日から19日までの4日間イタリアのミラノにて開催されました。ビジターは前年同期展比でマイナス5%。ちょうど新型コロナウイルスが中国で猛威を振るい始めた時期にあたり、アジアからのバイヤー数は減少しました。また、ここ数年間で最大の暴風雨キアラが欧州北部を襲ったこともあり、イギリスからの訪問客も予想通り減少、さらにドイツもその経済状況を背景に下降に転じています。

一方で、業界としての機動力も顕在化。ミカムに加え、世界最大の皮革素材の見本市であるリネアペッレ、そしてアクセサリーを中心とした展示会ホミ・ファッション&ジュエルズが、開催日程を部分的に重複させました。いずれもロー・フィエラで開催され、バイヤーにとっては利便的かつ合理的なビジネスの場となったようです。横のつながりを生かし、産業全体としての戦略性を備えることは不安定な社会の中で必要不可欠。私たちが学ぶところは多いのではないのでしょうか。

人の賑わいには少し寂しさも感じた同展ではありますが、靴としてのトレンドの変化が明確に提示された重要なシーズンとなりました。

「ローファーの多彩な展開とポストスニーカーを担うギア感覚」

今シーズンは、クラシックをモチーフとした新しい表現が大きな流れとなり、その象徴でもあるトラディショナルなローファーの提案が一気に拡大化しました。カジュアルなブランドはもちろんのこと、エレガンスパンプスを得意とするメーカーも、それぞれに独自のローファーを開発しており、シーズンのマストアイテムとも言える勢いを見せています。特にラギッドソールを使用したアイテムは、クラシックなムードを今のカジュアルなモード感へと転化した、旬なアイテムとして期待されます。

このニュークラシックの流れは、レディスシューズにとっては、メンズライクなシューズをひとつのカテゴリとして深化させることに繋がります。この方向性は、これまで長期にわたるトレンドのひとつではありましたが、さらなるデザインの進化と選択肢の提示が必要となってくるでしょう。

未来的なイメージを持つスニーカーの流れが縮小する中で、ニュークラシックも含め、レトロスペクティブな志向性が浮上しています。今シーズンのキーワードとして“ビンテージ”を挙げるブランドも多くあり、革素

材の特性を生かした“磨き”やハンドペイント等のテクニクによるこの流れへのアプローチは魅力的に映りました。レディスシューズに対するこのようなトレンドは、本当に久しぶりのことです。

スニーカーの流れを引き継ぐものとして期待されるのが、レースアップブーツやアウトドア感覚のトレッキングシューズといったタフなギア感覚のアイテムです。これらは重厚な底周りが特徴であり、スタイリングという面から見ても、コントラストを生み出すスパイス的なアイテムとして注目されます。

一方、アイテムとしてのトレンドを見てみると、ショートブーツに加えロングブーツが本格的に動く気配を見せています。それぞれのブランドが力を注いでおり、オーダーシートに記入された数字からも好調ぶりが窺えました。

全体のデザインの傾向としては依然としてシンプル基調です。これは商品のデザイン性だけではなく、色数を絞り込んだカラー展開、そしてブースの内装デザインからも窺えました。シンプルな空間の中で、端的に商品の魅力を伝えるプレゼンテーション。これもまさに今の時代を象徴しているものだと言えるでしょう。

FORM & ITEM

「底周りのボリューム感によるオリジナリティ」

シルエットの大きな特徴は重厚感のある底周りです。さまざまなバリエーションのラギットソールやモールドソール、ストームやミッドソール等によって、全体的にボリューム感のあるタフな雰囲気がつくり出されています。アッパーのデザイン性よりも、底周りのデザイン性にブランドの個性が表れているといっても過言ではないでしょう。

ラストは継続のシャープなポイントトゥをはじめ、ゆったりとした広めのスクエアトゥ、やや厚みのあるポイントドやラウンド、スクエア等、さまざまなタイプが揃います。ひとつの方向性に集約されることなく、それぞれのアイテムのイメージに応じたシルエットの表現に力が注がれています。

アタイムとしては、ショートブーツに加えロングブーツが拡大化。ウエスタン調やトラッド調、エレガンスタイプと、さまざまなバリエーションが見られました。そして特にショートブーツは、レースアップが主流となっています。

シューズタイプではローファーが圧倒的なボリュームとなっており、マーケットをけん引するアイテムとして重要なポジションを担うことになるでしょう。また、フェミニンなカッタータイプも欠かすことはできない安定したアイテムです。一方スニーカーは、今の流れに乗ったノスタルジックな雰囲気やクラシックなデザインに新しさが感じられます。



筒の美しいラインが特徴のジョッキータイプを厚めのソールで今シーズンらしく表現



ぼってりとした独特のラインが美しい。新鮮な表情のロングブーツに期待



ファーをまとったレースアップブーツをタンクソールのようなタフな底周りで展開



パンプスメーカーの提案するエレガントなタッセルローファー

MATERIAL & COLOR

「スムースレザーが中心。革本来の味わいが重要」

クラシックあるいはトラディショナルの流れを受け、素材はスムースレザーが中心です。艶感が特徴のガラス調や、アウトドア感覚のワックス調、オイルレザーなど、革本来の味わいのあるものが注目されます。また、磨きによって色が変化するアドバンやプルアップレザーも、ビンテージの風合いを表現する素材として久しぶりに登場します。

パイソンやレパードはもはや定番的なアクセント素材となり、一方でオーソドックスなクロコダイル型押しはクラシックなムードを効果的に演出します。ファーは、ムートンを中心に、アッパーだけではなくライニングや履き口等、アクセント的な部分使いでアクセサリ効果を発揮しています。

カラーで特に目立つのはホワイト。洗練されたクリーンなイメージはシーズンを通したベーシックカ

ラーとなりつつあります。このホワイトとブラックの2色のみで展開されたコレクションもあり、インパクトを放ちました。

一方で、トラディショナルトレンドとブーツの本格的な展開も相まって、ブラウンやダークブラウンが息を吹き返しています。そして定番を新しく見せるカラーとして、洗練感のあるシックなグレーが魅力的に映りました。

アクセントカラーとしてはダークレッド、ボルドー等のレッド系、あるいはブルー、バイオレットが挙げられます。



色の濃淡がビンテージの風合いを醸し出すアドバン調のレザー



ホワイトはシーズンレスなカラーに。パンプスにも乗せられる



オーソドックスなクロコダイル型押しクラシックなムードが新鮮



シックなグレーが新定番色として存在感を見せた

DETAIL & ORNAMENTATION

「多様な底周りのデザイン。クラフト感の表現にも注目」

シンプルなデザイン傾向の中で、底周りの仕様が重要な要素となっています。ソールの形状や材質に至るまで、さまざまなアイデアが持ち込まれます。また、効果的にデザインされた機能パーツも魅力的。ベルトやバックル、ジップ等は、ボリューム感のあるタフなものから、繊細なものまで、そしてパンプスからブーツに至るあらゆるカテゴリーのアイテムに登場します。

また、レースアップのデザインのバリエーションも豊富。ギリー風のもの、クライミングブーツのような引っ掛け金具を用いたもの、さらにシューレー

ス部分にムートンをあしらったもの等、そのバランスの工夫も含め、多様な表現が行われます。

一方で、クラフト的な魅力を見せるアイデアもユニーク。例えばウエスタンブーツ風のステッチワークをモディファイしたり、ステッチをチェーンで施したり。さらに、メンズシューズによく見られるアンティーク仕上げ（ビンテージ仕上げ）が、レディス仕様のさまざまなアイテムにまで広がりを見せています。色むらがつくり出す、使い込んだような風合いが、今にふさわしいオリジナリティとして受け止められます。



タフなソールは今シーズンのトレンド。
ベルト & バックルの機能パーツを装飾として生かす



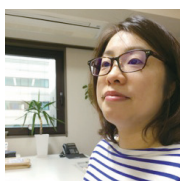
飾りステッチをよく見ると極細のチェーン。
驚きの展開



パンプスにギリー風のディテールを搭載。
ムートンのモコモコ感が可愛い



ハンドペイントの色むらが味わいをつくり出す。
革ならではの仕上げの魅力



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概念ショップの取材・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。

【講座における新型コロナウイルス感染予防への対応】 当会としては講座を安全に受講していただけるよう以下の対策を行っております。

- ①手指消毒用のアルコールを設置 ②講義ごとの換気 ③座席間隔を広げソーシャルディスタンスの確保 (一部実習についてはフェイスシールド使用)
④受付にて検温や体調の確認 ⑤講師、事務局スタッフのマスク着用と手指消毒、うがいの徹底 ⑥受講者へのマスク着用と随時手指の消毒のお願い

第19回バチェラーコース認定者一覧(2020年5月1日認定)



氏名	会社名
兵藤 まいか	株式会社静岡伊勢丹
小川 奈緒子	
佐藤 友紀	SKECHERS JAPAN 合同会社
小峠 宏貴	株式会社橋文
加藤 直子	株式会社三越伊勢丹ホールディングス
小川 智恵美	アシックスジャパン株式会社
清水 勇輔	清水靴店

氏名	会社名
加藤 あゆみ	株式会社ベネクシー
上原 幸子	株式会社高島屋
平山 由紀穂	トータルフットケアサロン アヒナヒナ
梁川 洋章	株式会社イチマツ化学工業
安藤 恵子	からだ Lab Gooth
笹山 直	株式会社高島屋
櫻村 隆治	有限会社百足屋 LOLO 靴店

氏名	会社名
大関 悠人	株式会社お茶の水義肢装具
山崎 芳子	株式会社大丸松坂屋百貨店
水野 真	株式会社チヨダ
大島 道子	aplicie~フットケアサロン アプリシエ~
長嶋 裕子	株式会社大丸松坂屋百貨店
目黒 美雪	株式会社高島屋

(20名認定)

(受講者の声) 私自身、経験値が足りないと感じていたところもあり、不安からのスタートでした。受講中は、ついていくのに必死でしたが、講義や課題は学べる事ばかりで、とても充実した一年だったと振り返ります。同期の皆様は志が高い方が多く、沢山の刺激をいただきました。関わってくださった全ての方に、感謝いたします。今回、新型コロナウイルスの影響により、全員揃って終わることが叶わず残念に思います。お会いできた際には、また色々なお話ができればと思っております。一日も早く、皆様にとって当たり前前の日常が戻りますように願っております。

株式会社静岡伊勢丹 兵藤 まいか

第21回バチェラー(上級)コース申込み受付中

日程：2021年7月～2022年3月
スクーリング3日間×3回
・7月14日(水)～16日(金)
・11月17日(水)～19日(金)
・2022年3月16日(水)～18日(金)

会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：260,000円(税別)



第17回 IVO 浅草大会延期のお知らせ



2021年2月20日(土)・21日(日)に東京・浅草の台東区民会館で開催予定だった第17回日本整形靴技術協会(IVO)学術大会 浅草大会はコロナ・ウイルス感染拡大防止措置のため延期となりました。

シューフィッターの皆様が一同に会えるよう、オンラインでは開催いたしません。浅草で皆様にお会いできる日を楽しみにしております！
日程の詳細が発表され次第お知らせいたします。



第9回シニア専門コース申込み受付中

日程：2020年10月22日(木)、23日(金)
会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：66,000円(税別)



第12回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2020年12月10日(木)、11日(金)
会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：66,000円(税別)

※日程は変更になる場合がございます。

※SFCでは年会費の口座振替を導入しています。
口座振替にすると、払込の手間が省け、振込手数料が0円になる利点がございますので、まだお手続きをされていない方は、来年度よりは是非ご利用ください。
申込用紙をご希望の方は事務局までご連絡ください。

※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場合があります。

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。

No. 64 (通算99号) 2020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.org.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