

Trait d'union

トレデュニオン

No. **68**
2021-12



- シューフィッター PR 用ポスター完成！
シューフィッターを世の中に広めましょう！ 2-3
- SFC 東日本支部補習講座
スポーツに伴う身近な障害 4-9
- SFC 東日本支部補習講座
スポーツを楽しむためのシューズ選び 10-15
- 海外展から読む 2022 年春夏シューズトレンド 16-19
- 事務局便り 20



シューフィッターPR用ポスター完成!



バチェラー（上級シューフィッター）
佐々木 真一

バチェラー（上級シューフィッター）
水島 渚

あなたのそばにシューフィッター



一般社団法人

足と靴と健康協議会

Foot, Footwear and Health Association

<http://fha.gr.jp/>



靴の選び方などで悩んでいる方は大変多いと思います。そんな時、相談できるシューフィッターがいることは心強いものです。しかし、まだまだシューフィッターは一般には知られていないのが現状です。そこで、まずは消費者にシューフィッターを知って頂くことから始めたいと考えポスターを製作しました。

店舗や職場はもちろんシューフィッターの皆様が依頼される講演会やお知り合いの方にもお配りして掲示していただければ幸いです。また、お店の販促活動にもお役立ていただけたと思います。

ポスターのQRコードは日本全国のシューフィッターがいるお店を検索できます。この機会に是非ご利用していただき皆さんでシューフィッターをPRしていただけますようお願いいたします。

モデルにはタレントの関根勤様、麻理様親子とバチェラーシューフィッターの水島渚（株式会社AKAISHI）様と、佐々木真一（株式会社ヴィクトリア）様を起用いたしました。

シューフィッターを世の中に広めましょー！



パチェラー (上級シューフィッター) 佐々木 真一
パチェラー (上級シューフィッター) 水島 渚

心と足をぴったり合わせます！
あなたのそばにシューフィッター



一般社団法人
足と靴と健康協議会
Foot, Footwear and Health Association
<http://fha.gr.jp/>



〈ポスターの種類〉

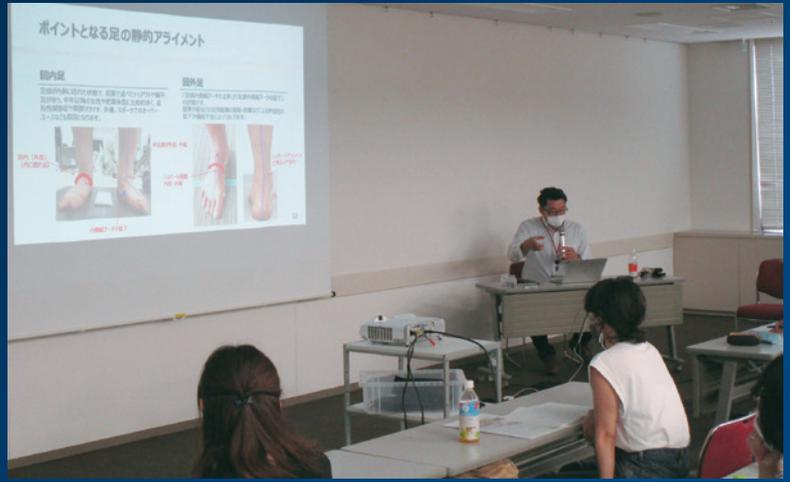
サイズ(縦×横)cm	デザイン	備考	注文番号
B2(72.8×51.5)	赤	モデル社名、氏名記載	1
	緑	//	2
A3(42.0×29.7)	赤	//	3
	緑	//	4
A4(29.7×21.0)	赤	//	5
	緑	//	6
	赤	モデル氏名のみ記載	7
	緑	//	8

〈お申込み方法〉

無料でお送り致しますので、メールまたはFAXで氏名(法人の場合は社名、担当者名)、住所、電話番号、ポスターの注文番号、枚数を明記の上お申込みください。お申込みより1週間以内に発送致します。

〈申込先〉

一般社団法人 足と靴と健康協議会
TEL:03-3874-7646 FAX:03-3875-0880 メールアドレス: fha@tokyo.email.ne.jp



SFC 東日本支部補習講座 2021年6月3日(木) 東京・両国 国際ファッションセンター (KFC)

スポーツに伴う身近な障害

講師：金森 慎悟 先生

**M&F 株式会社 代表取締役
理学療法士**

理学療法士の金森慎悟先生をお招きして「スポーツに伴う身近な障害」と題した講演を開催いたしました。金森先生は学生までのスポーツ経験（陸上円盤投：2001 - 2002 全日本ランキング1位〈現千葉県記録〉）を活かし、スポーツクラブのパーソナルトレーナー、トップアスリートのメディカル及びストレングストレーナーとして活動され、2016年にM&F株式会社を設立、2018年に西新宿メディカルフットセンターをオープンして、足や身体のリハビリ、フットケア、インソールのトータルサポートサービスを提供されています。今年、セミナー事業部を立ち上げ、フットケアセラピストやシューフィッター、柔道整復師やトレーナーなど専門家のスキルアップや、主婦など一般の方向けの手に職セミナーを開催予定と多方面に渡りご活躍中です。

報告者 SFC 東日本支部 佐々木 恵

1. スポーツ障害について

スポーツに関する障害には外力と内力の2つの原因が考えられます。

- ①外力：格闘技系…柔道などの体と体がぶつかり合うスポーツ
 - ②直内力：ランニング系…長距離を走ることにより、自分の体から生み出される力によって発症
- また、その2つは急性的な発症か、じわりじわりくる慢性的な発症に分けられます。

2. 陸上競技における直内力で慢性発症する疾患について

ランニング障害の疾患はアキレス腱炎が圧倒的なのが特徴で、次いで外反母趾も多いです。シンスプリント(脛骨内側炎)は脛骨の内側に痛みが出る疾患で、痛みが出始めてから病院にかかるほど痛みが強くなるまでに時間がかかるのが特徴です。選手によっては「まだ大丈夫だろう」と我慢して受診せず、疲労骨折に繋がることがあるので注意が必要です。ランニングやジャンプ系の競技に多くみられます。

足のスポーツ障害①シンスプリント

脛骨内側縁(スネの内側)の痛みが主症状。
過労性骨膜炎などと表現され炎症が起こる。
症状が出てから受診まで平均して37.8日後と長い事がわかっており、診断まで時間がかかる。
ランニングやジャンプなどのオーバーユースや回内足などのアライメント不良が原因で、筋の牽引力が付着部に加わり発症すると言われています。
脛骨の疲労骨折などに繋がる恐れがある。



M&F株式会社

練習し過ぎるとオーバーユースになり、回内足になりやすくなります。これは扁平足のような状態で、アライメント不良が起きています。骨格の歪みで筋肉が硬くなったり弱くなったりしてアンバランスが起きると配列が崩れてきます。そういった崩れがあると上記の疾患が起こりやすくなります。

3. 足底腱膜炎

足のスポーツ障害②足底腱膜炎

踵骨から足趾の基節骨基部まで伸びる足底腱膜に炎症が起こり、特に踵骨付着部に痛みが出やすく、踵骨棘という棘が生じることもある。
縦アーチを支える最も重要な組織で衝撃吸収の役割をしているため、ランニングやジャンプ動作の多い競技で起きる。
その他、過体重、扁平足やハイアーチなどのアーチの異常やアライメント不良がストレス増加の原因となっている。



M&F株式会社

足底腱膜はとても重要な役割をしていて、踵からボール部辺りまで足の裏を縦に放射状にはしています。

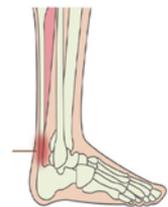
足底腱膜炎は踵下部に痛みが出ます。足底腱膜の牽引力が踵骨にかかり続けることで踵骨棘という棘ができることもあり、痛みがひどい場合は手術をする場合もあります。

縦アーチ、特に内側縦アーチは足部のクッションとバネになる重要な組織ですが、そのアーチを支えている足底腱膜は、足部の衝撃吸収の際に大きな役割を担っています。そこに痛みが出る疾患を足底腱膜炎といいます。体重が重い人、例えば柔道の重量級の人が走り込みで痛くなるとか、扁平足、ハイアーチ、そうアーチが高くても、落ちていてもリスクは高いといわれています。そういったアーチ異常やアライメント不良がトラブルの原因になることがあります。

4. アキレス腱炎

足のスポーツ障害③アキレス腱炎

アキレス腱と踵骨の付着部周囲の痛みや腫れ、熱感などが主な炎症性疾患。
レントゲン像では腱内に石灰化や骨化がみられることもある。
回内による内側型、回外による外側型、混合による中央型があると言われており、足部のアライメント不良が原因の一つとなる。



M&F株式会社

アキレス腱を上に通っていけば、ふくらはぎの筋肉、腓腹筋やヒラメ筋に繋がっています。ジャンプ系競技の選手はこれらの筋肉の柔軟性が落ち、アキレス腱に痛みが出てくる場合があります。ひどい場合は石灰化骨化が見られます。その状態はかなり進行しているケースで、場合により切れることもあります。アキレス腱が切れると手術して繋げるしかありません。内側型、外側型があると言われますが、回内、回外の足部アライメントの不良が原因とされています。

5. 外反母趾

スポーツ選手以外でも多い疾患です。母趾が外反して小趾側に曲がってきます。母趾の先端がお隣の第二趾に向かって倒れこんでいくと外反母趾、と捉えている人が多いのですが実は、第一中足骨が内反して、横アーチが低下し開張足気味に広がっていく。これが外反母趾の原因になることが多いです。扁平足や回内足を併発して、アライメント不良になることもあります。スポーツ現場では女性選手にたいへん多い障害です。



スポーツ障害と靴

陸上短距離選手(女子)



左写真の靴紐を結びますが、中足部のサイズが合っていないために、これ以上締められません。踵で合わせていないのでサイズが不適合です。

靴のアップパーはニット素材で踵のカウンターもフニャフニャです。右足は踵に指が入るくらい大きく、このような靴を履いている人に限って外反母趾がある傾向にあります。このような靴を履いているランナーは膝、足首が内外にぶれます。靴の正しい履き方、選び方が問われます。

6. トップアスリートの足は健康？

トップアスリートの足は本当に健康なのでしょうか？実はスポンサーメーカーから送られてくる靴をそのまま履いている選手も多いのです。

トップ選手の足

トップアスリートの足は健康なのか？



M&F株式会社 5

7. ウサイン・ボルト選手の足



開張があり内反小趾と外反母趾、爪もひどいですが足底筋の発達がすごいです。裸足で走ることも多いので爪の衛生面が懸念されます。内反外反はスパイクによる圧迫の影響があると思います。

世界のトップ選手でもこんな足をしています。結論としてはトップアスリートもいろんなトラブルをかかえていることが分かります。トップアスリートで多いのが開張足、スパイクの中で前足部が圧迫されて外反母趾や巻き爪になる。特に女性選手に多いです。

8. 競技特性と足

トラック競技の陸上選手は反時計回りに走ります。足のトラブルや体のバランスを考えて、練習の時は敢えて反対回りに走ることも多いです。

競技特性と足

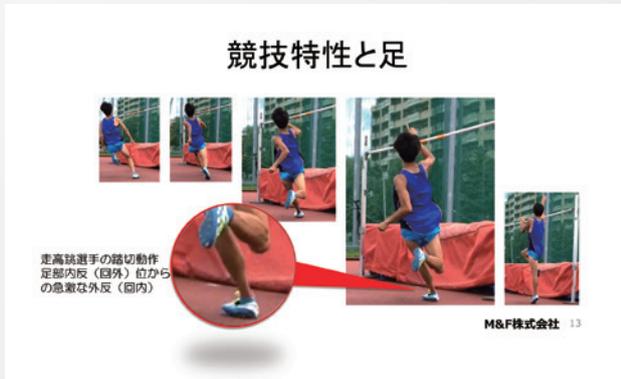
*コーナー走
陸上選手は反時計回りに走ることが基本で、身体を傾斜させ遠心力に耐えるため特に左足部に回内が起こり伸張ストレスを受けます。



M&F株式会社 12

トラックを走る際に、体が遠心力で外へ振られるのを防ぐために体を内側に傾けるので足部に負担がかかります。筋肉や腱、靭帯が伸ばされる動きで、後ろから見るとアキレス腱の内側、後脛骨筋の伸張ストレスによりダメージが加わると痛む場合もあります。停止の舟状骨に疲労骨折が起きたり、脛の付着部に力がかかってシンスプリントの原因になったりと、競技特性により様々な疾患が起こります。

9. 走り高跳び



左足で踏み切るのでバーに向かってやや右方向から円を描くように助走します。踏み切る瞬間に反転して、背面飛びでジャンプするのですが、足元を見てみると踏み切りの瞬間、足部が捻挫しているような状態になっています。これは怪我の瞬間を捉えているわけではなく、毎回このフォームでジャンプしています。内側が地面に着くくらいに捻じれています。この選手はこれで正常なのです。この写真を撮った時に10人くらい撮影しましたが、強い選手はこうはなりません。踏み切りがまっすぐ入って、きれいに足が接地して地面からの反発力をしっかり受けてバーを越えていました。これを見た時に、足部は骨格構造上どうしても回内するので、選手個人の技術的な問題も足の障害とは無関係ではないと思いました。

ウサイン・ボルト選手クラスのパワーになると、あれだけのスピードと遠心力を受けながら走っているとどれだけのストレスが足部にかかるのか考えると少し怖くなります。これが競技特性上の回内ストレス、伸張ストレスです。

10. 長距離選手の成功事例



膝の動きを見ると、内側に入っているのが分かります。地

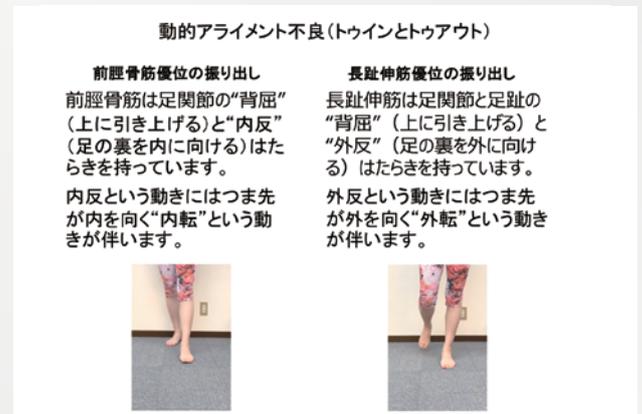
面を蹴った後もそうですが、爪先が内側に向く勢いで踵が外側に振れる走り方をしています。大腿裏の内側の筋肉ばかり使っているために、骨が内旋しています。

ウエイト・トレーニングで股関節回りを強化してフォームが修正され、走行時の脚の内旋が軽減してきました。体の中で内外・前後・左右と対になってお互い拮抗する筋肉があり、双方の筋の拮抗関係が崩れた状態のことをインバランスといいます。釣り合っていないと筋肉のインバランスが起き、改善する前のような走り方になります。インバランスがあると様々な組織にストレスが起き、スポーツ障害が起こる、という一例です。

アキレス腱を押さえたまま爪先を上げて踵を支点に内外側へ振ると、アキレス腱が出たり引っ込んだりします。ハムストリングスの内外側の筋肉が活動しているのです。ハムストリングスは主に膝を曲げるために作用する筋肉です。画像の選手の爪先が内に振れる原因は、内側のハムストリングスを過剰に使い過ぎているためでインバランスになっています。ご来店されたお客様もこの動きを確認してあげると良いと思います。アキレス腱の膨らみなどを確認すると内側タイプなのか、外側タイプなのかが分かります。

11. 振り出し足

前脛骨筋は主に爪先を持ち上げる時に作用する筋肉で、隣にある長趾伸筋は足を背屈させたり、趾を伸展させたりする筋肉です。よく見比べてみると筋肉の働きに差があります。内反、外反、背屈の働きをしますが、長趾伸筋を有意に使う人は外反する傾向にあります。



足裏が内側を向いています。これは長趾伸筋が有意の振り出しです。

足裏が外側を向いて膝よりも爪先が外に出るのは、長趾伸筋を使い、趾の伸筋部を有意に使う振り出し方です。この場合は膝が内側にぶれます。指の伸筋部をよく使う人はあおり足の傾向が強いです。そのまま接地するので足が回内した状態で着地しています。このように着地している人は理学療法士などに見てもらって、フォームを修正したり、筋肉を強化した方が良いでしょう。

前脛骨筋をよく使う人は距腿関節前部の腱が浮き出ています。足首の腱が出ているか、趾の腱が浮き出ているか確認してみてください。

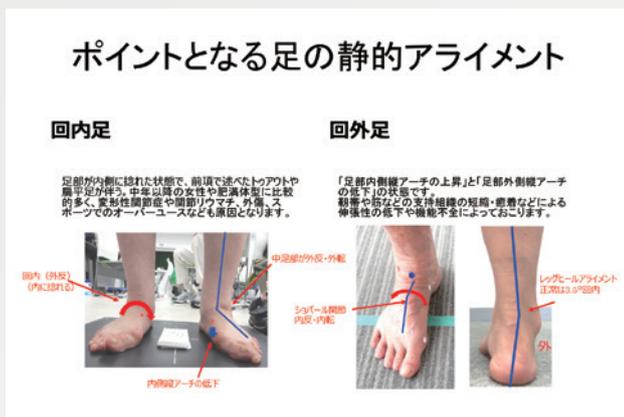
12. ニーイン・トーアウト

膝が内側を向き、爪先が外を向く状態です。スポーツ界に限らず一般的に多い動きなので、お客様を確認してください。

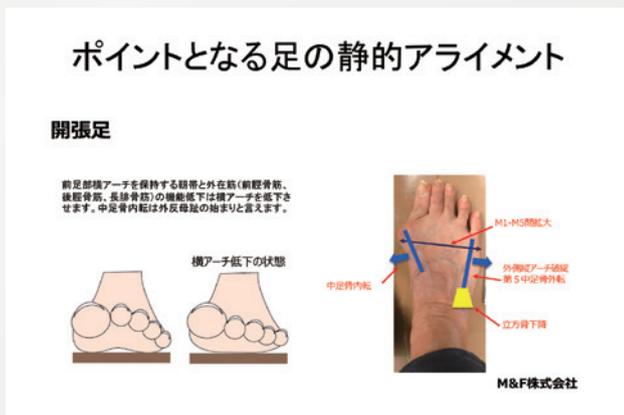
左の画像の走っている選手は膝はまっすぐですがトーアウトが強いです。爪先が外側に向いていて地面に捻じ込みながら蹴っている感じですね。右の選手は両膝が内側に入って、爪先がやや外を向いています。これをニーイン・トーアウトと言います。



13. 回内・回外



回内足は扁平足であることが多く、回外足はハイアーチであることが多いです。私は高山かおる先生の足育研究会の運動部会で研究をしており、100人以上の足データを探りましたが、圧倒的に回内足が多いです。もともと人の足は構造上、少し回内しているのが正常と言われており、回外足を探すことが大変なくらいです。



回内足と扁平足、外反母趾や開張足を併発することが多いです。外反母趾は開張足からなることが多いのですが、開張足になる一番の原因は足の内在筋の筋力が低下することです。ハンマートーやクロートーの人は内在筋が働いていません。骨間筋や虫様筋などの機能が低下していることが考えられます。また、靴による圧迫などが原因の場合もあります。タオルギャザーは言われているほどの効果は得にくいと思います。虫様筋を使うことを意識した方が良いでしょう。

14. 外反母趾

開張足が進行して第一中足骨が内反することにより外反母趾が発症することがあります。そのため、外反母趾の進行を防ぐには横アーチにアプローチしていくのが良いでしょう。インソールを入れる場合は第二、第三中足骨骨頭部辺りを上げて横アーチを作るような調整を行います。

ハイアーチとローアーチの人にはどのような疾患が多いでしょうか。ハイアーチ気味の方は下肢の外側に障害が増えます。ローアーチの方は下肢内側の障害が増えます。

15. ハイアーチ

外側へ膝が逃げるので、内側縦アーチが引っ張られて持ち上がるような状態になります。腸脛靭帯炎や腓骨筋、外果に炎症が起きることがあります。ハイアーチは衝撃緩衝能力が低下します。本来、足は着地の衝撃を吸収するためにアーチが落ち込み、離地の際、踏み込んだ時に硬くなります。足のアーチは柔らかくなって衝撃を吸収し、硬くなって推進力を得ます。ハイアーチの人はこの機能が上手く働かないことがあります。そのため歩行時の力が上手く伝わらずに、舟状骨辺りの甲が痛んだりします。

16. ローアーチ

膝が内側に崩れ落ちるため、膝の障害が増えます。膝の裏側にトラブルが起きることがあり、後脛骨筋の内側の筋肉が炎症を起こします。軟部組織障害や腱、筋肉のトラブルが多いです。ローアーチはアーチが潰れて低いために、離地の際にしっかりと地面を蹴りにくく、着地の際の衝撃吸収能力も低下しています。そのために足底腱膜や軟部組織系に障害が起きやすいです。

17. 膝の障害

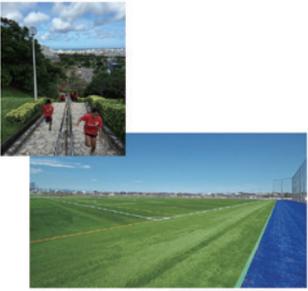
一般的に障害の多いところで環境因子についてお話すると、ロード系で練習し過ぎるとオーバーユースで障害が起きることがあります。コンクリートで走ると足に負担が掛かります。特にクッション機能の低下した回内足、扁平足の人は障害が起きやすいです。ところが、盲点なのは大会なので使う良いグラウンドで練習している人です。タータングラウンド、いわゆる陸上のトラックにもいろいろな種類があり、反発が強かったりグリップ力が強かったりします。一見するとどれも同じ

に見えますが、トラックによって足に加わるストレスは異なります。そのため良いグラウンドで練習しているのに、シンスプリントが起きやすかったりもします。中学生、高校生でまだ体ができていない人は障害が起きやすいので、芝生での練習をお勧めします。

環境因子

芝生は足の負担が少ないメリットもあるが、手入れの行き届いていない芝生や階段でのグリップ練習などでは、足関節捻挫など急性外傷が発生しやすくなります。

坂道でのスプリント練習では、下り坂ではプレーキ動作が多く、足に掛かる負担を考慮しなければなりません。



M&F株式会社 19

18. 急性外傷

ハンマー投げは16ポンド(7kg強)を60mも投げるので、踏ん張る脚力によって芝生がえぐれます。芝を修正するのも大変なほどえぐれるので、他の競技の選手が足を捕られて捻挫する事例が多いです。芝生が良いと言いましたが、整備されていない芝生は急性外傷になる恐れがあり、注意が必要です。

階段を降りる際に踏み外して捻挫、下り坂のプレーキ動作で前足部にトラブル、など急性外傷になることがあります。下り坂での練習はスピード感の感覚を体に付けるために良いのですが、前足部の障害が出やすいので気をつけてください。環境によって様々な障害があることをお客様へお伝えしてください。

19. 金森先生一押し of 選手

トップアスリートはパン!パン!と着地の音がすごいです。着地は足が地面に接地することですが、トップアスリートの接地は我々の感覚とは違ったものになります。神がかった接地で、よく「地面を叩く」と言います。それほど瞬間的な動きです。また、腰の位置が落ちなくて高い位置をキープしていることも凄いことです。

アメリカ人の女性選手リチャードソンの接地は足がほとんど地面に触れていません。腰の位置や接地に掛かっている時間に注目してもらおうと違うことが分かると思います。スタートは遅れますが後半伸びてきます。足元をみると一瞬しか着いていません。これがピカールの接地です。

今日、このお話をした理由ですが、接地が綺麗な人は足の

障害が少ないのです。無駄な捻じ込みをせずに瞬間的にしか接地しないので、ストレスが少なくしかもパフォーマンスも高いです。

モータースポーツのF1でアライメントという車軸のバランスのことなのですが、アライメントがずれているとクラッシュに繋がるので、繊細に気を使ってメンテナンスをします。陸上選手も同じようなことを言っていて、タイヤとスパイクは同様に表現されることがあります。日本選手権を新しいスパイクで走る選手はいません。練習で慣らしてから試合で使い、とても気を使っています。捨て寸も5mm取るか10mmなのか、メーカーによっても変えるのか?テーピング1本でも感覚が変わるので嫌がる選手もいます。当然、靴のこともシビアに考えています。

20. 日本のジュニアスポーツは学校に依存

テニス・水泳・野球・サッカー・卓球・ゴルフなど、たくさんの競技で世界レベルで活躍する日本人選手が近年増えてきました。世界に通用するハイレベルの競技はビジネスになるので、民間のスポーツクラブやサッカーだとクラブチームの活動が活発化してきています。J1チームの下部組織などもあり、育成するシステムがだんだんと構築されてきて、とても良いことだと思います。

そうでない競技は今でも部活に依存していますが、どのような問題が起きてくるのでしょうか?学校の先生は知識がありません。当然です、先生を責めることはできません。例えば、陸上顧問の先生はバドミントンをやっていたので、陸上の知識が無い。多くの専門的な知識を学校の先生に求めるには限界があります。体幹トレーニングや選手のケアまで先生に求めることは無理で、靴の指導まではとてもできません。公立学校などは専門トレーナーを雇うことが難しく、それも問題です。

21. 最後に

スポーツ障害の予防には、選手とよく話すことが大切です。相談にくる選手は、レベルや競技も違うので悩みや希望も千差万別です。本気で真剣に取り組んでいる選手ほどわがままですが、専門的な立場としてリスクはしっかりと伝えます。

また、予防のために足に合った、目的に合った靴を選ぶことはとても大切です。足のサイズを正確に測って、目的に合わせてシューズを選び、履き方の指導をする。スポーツ障害の予防にはシューフィッターの皆様が日々行っていることがとても役立ちます。ぜひ、皆様の知識・経験を活かしていただきたいと思います。



金森 慎悟 (かなもり しんご)

理学療法士

M&F 株式会社 代表取締役

一般社団法人 足育研究会 理事

日本大学陸上競技部メディカルトレーナー

同部短距離チームストレングストレーナー

東京女子体育大学陸上競技部総合トレーナー

* TV 出演

NHK『あさいち』

フジテレビ『ノンストップ〜いいものプレミアム』

* 書籍執筆:

WOC Nursing『足を診るのに必要な知識』

足育学『外来でみるフットケア・フットヘルスウェア』など



HPの動画も
見てね!!



SFC 東日本支部補習講座 2021年6月3日(木) 東京・両国 国際ファッションセンター (KFC)

スポーツを楽しむための シューズ選び

講師：武田 剛 氏

バチェラー（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、バチェラーコース講師

シューフィッタークラブ（SFC）東日本支部 支部長の武田剛氏に「スポーツを楽しむためのシューズ選び」と題して講演をしていただきました。

武田氏は FHA 養成講座の講師や実技指導員を担当するかたわら長年 SFC の支部長を務め、シューフィッターの後進の育成や、シューフィッティングの楽しさを伝える活動をされています。今回はスポーツシューズについての講演でオリンピック・パラリンピックを直前に控え、たいへん興味深い講義となりました。

報告者 SFC 東日本支部 原 芳久

シューフィッターには色々な職種の方々、たくさんの靴の取り扱いしている方もいらっしゃると思います。スポーツシューズをあまり触ったことがない方は「スポーツシューズって…なんか違うよね?」という感覚をお持ちの方もいるかと思いますが、今日の話聞いて少しでもその違和感を払拭してもらえればと思います。また、普段スポーツシューズに接しているの方々にもちょっとしたアイデアなど、今日の講演が何か考えるきっかけになってくれれば幸いです。

1. スポーツシューズってナニ?

スポーツシューズとネット検索してもオンラインショップが並ぶばかりで、得たい情報はなかなか出てこないと思います。私たちがイメージするスポーツシューズに近い言葉として「アスレチックシューズ (アスリートが履く靴)」が挙げられます。スニーカー文化史の一文として「特定の身体活動に合わせた専用靴」という表現がありますが、これが的を得ていると思います。



では、スニーカーとは何でしょうか? これは元々、キャンパス地製でゴム底の靴が由来となっています。英語のスニーク (sneak) は「こっそり歩く」の意。「スニーカー」は元来、「こっそり歩く」の意であるが、ゴム底靴のため歩行の音がしないところからこのように言われました。スポーツが普及する 19 世紀後半以降、運動靴として登場したが、気取りのない履物として 1960 年代以降の若者ファッションとして復活し今日に至っています。(ブリタニカ国際大百科事典より)

2. スポーツシューズの歴史

色々ひととくと約 180 年前スポーツが盛んになってきて競技をする人が増え、その中で革靴などでスポーツをしていた人々の足トラブルも増え、スポーツ専門靴の開発が進み 1837 年にスニーカーという呼称が新聞広告で使われるようになりました。

日本でスニーカーが市民権を得たのが 1995 年前後の NIKE エア マックス 95 のブーム辺りで、今までスニーカーを履いた事がない人も NIKE のシューズを履くようになってスニーカー文化が広がってきました。シェアが広がっていく中で出荷金額もスニーカー (多目的シューズ) がスポーツシューズ全体の約 40% を占めるようになり、メーカーは多目的シューズをマーケットにしていけないと新しい商品開発が難しく、どこのメーカーも力を入れるようになりました。このような現状が、スポーツシューズを取り巻く環境を複雑にしているのも事実です。



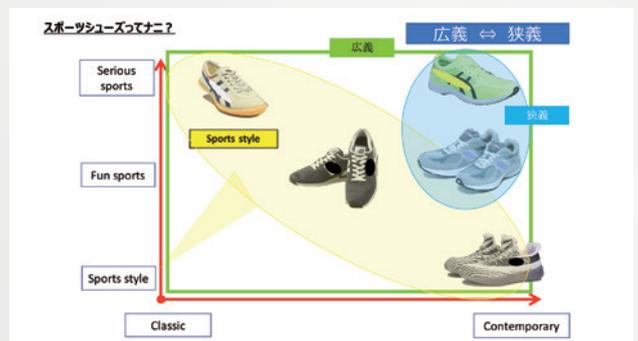
マーケットの一つが、競技用シューズとして生まれ競技用として発展していくもの。一方で、競技用シューズとして生まれたが、街履きとして人気が高まり当時の形のままファッションアイテムとして生き残っているものがあります。例えば、ランニングシューズではありませんが、コンバースのオールスターはバスケットシューズとして生まれ進化を遂げていく予定が、ファッションとして生き残った物の一つです。このようにファッションと競技用の区別がつかずに、クロスオーバーしている売場が多々あります。ここは靴の専門家であるシューフィッターの皆さんがしっかり判断して欲しいと思います。求めているシューズが競技用なのか、ファッションなのかで全く違った靴選びになることを覚えておいてください。

3. スポーツシューズの機能・特徴

スポーツシューズを考える時に大きく分けて 2 つの意味がある事を理解して欲しいです。

- ①スポーツシューズ→ライフスタイルシューズ
 - ②スポーツシューズ→運動に特化した機能を有するランニング・テニス・サッカーなどアスレチックシューズの分類
- 今日は②の「アスレチックシューズ」に焦点を当ててお話ししたいと思います。

アスレチックシューズ (スポーツシューズ) はスポーツをやる方



が怪我をしないようにと予防が主たる目的で、足を保護して快適に競技するために生まれ、そこから「パフォーマンスを良くする」という強い思いが開発をヒートアップさせています。競技用としては、

「身体を守る」or「記録を作る」どちらを優先するか?となった場合、記録を優先するアスリートがいることも事実です。

スポーツシューズはアスリートの要望に応えるために、どんどん開発が進んでいます。例えば、高価な高性能モデルが身体に良いかと言えば決して良いわけではなく、スポーツシューズの場合は高性能だからと言ってサポート機能が充実しているか?と聞かれれば「NO」です。アスリートが記録・結果を求める機能に特化したカタチに進化を遂げていっているため、足を守るカタチはハンデになる。記録を求めるために余分な機能は削ぎ落していくので、記録を出すために作られた高性能モデルには、足を保護する機能は非常に弱く、一般の人から見ると逆転現象が起きているわけです。

各種競技においても同様のことが起きており、例えばサッカースパイクは欧州リーグで活躍するような選手が使用するトップモデルは、機能に特化したカタチに進化を遂げて余分な機能は削ぎ落していった結果、非常に耐久性は弱くなっています。一般で売っているスパイクでもトップモデルは耐久性が低く、数試合使用しただけで壊れてしまうこともしばしばあります。現在はお店でトップモデルが手に入るために、売り手がしっかりと知識を持ち、買い手に正しい説明ができる必要があります。

また、最近では箱根駅伝やオリンピックなどでも有名になった厚底ランニングシューズも同様に簡単に手に入るようになっていますが、売り手としては本来、走り方とのセットで売らなければいけない商品であり、正しい走り方ができない人が履くと怪我の元となります。スポーツシューズはそこを見極める事が本当に重要だと思います。「体を守る<記録を作る」のアスリートがたくさんいることを認識して欲しいです。

スポーツシューズがどんどん細分化されて、「こんな目的の人にはこんな靴を使ってもらおうと良い」というようになってきています。今はネットで何でも検索できるので、皆さんも常に新たな情報にブラッシュアップするよう心掛けていただきたいと思います。



テニスの世界4大会の全仏オープンが赤土コートで「クレイコート」(アンツェカ)と呼ばれ、クレイ用に適した細かいゴムスパイクが付いたアウトソールのシューズが開発されたかと思えば、かたや世界的に多い全米・全豪オープンのハードコートに適したシューズもあり、グラウンドに適した仕様によってシューズはどんどん細分化しています。

サッカーでは、人工芝や土のグラウンドによってピンの形状が違い、バレーボールもポジションによってセッター専用、リベロ専用のように細分化されてきており、見極めが必要です。

ランニングシューズ一つでも、レース用・トレーニング用に分かりますね。

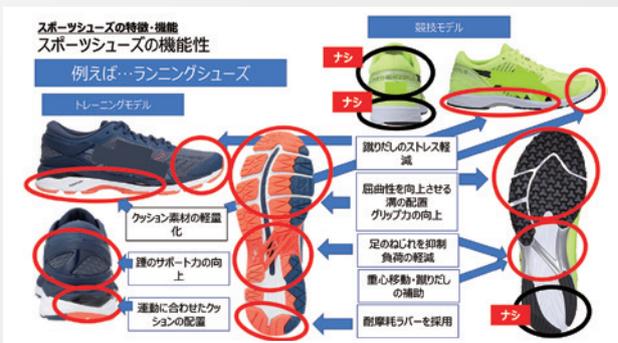


【レース用ランニングシューズ】

- ・記録重視で必要性の低いサポートは省く。
- ・スピードを上げるために、いかに足の力をストレートに地面に伝えられるか。
- ・ミッドソールは薄く軽量。厚くすると着地の衝撃を吸収してくれるが、蹴り出す力まで吸収してしまう。
- ・アウトソールの前足部はラバーではなく、軽量化のため樹脂製を使用。
- ・ソールの中足部にはTPU素材のスタビライザーを配置。蹴り出す時の反発力を生み出しやすくするためにトレーニング用とは反対の向きに配置(サポート力を削っている)。

【トレーニング用ランニングシューズ】

- ・足を守ることを最優先に考えられているため、サポート機能が豊富。
- ・ミッドソールはクッション性の高い素材を使用して比較的厚い。衝撃を吸収して怪我から足をサポートする。
- ・爪先のラバーソールに横方向に切り込みを入れ、溝をつくり返りを良くしている。(MP部)
- ・ソール中足部のスタビライザーは足の捻じれ防止が主な目的のため、レース用とは反対に配置。



4. ウォーキングシューズとランニングシューズ比較

お店で「ランニングシューズでウォーキングしても良いですか?」と聞かれることがあります。結論から言うと、私は先ほどのトレーニングモデルで健康な方であればウォーキングしても良いと思います。ウォーキングは時速5~6kmぐらいが健康な人の歩き方です。42.195kmのフルマラソンで言えば5~6時間での完走レベルで時速7kmぐらいです。ランニングとウォーキングでは動きが多少異なりますが、まず問題無いと思います。いかにもウォーキングっぽいシューズが嫌いと言う方は、トレーニング用のランニングシューズでも良いと思います。



ただ、ランニングシューズは水が浸みますので雨の日は使いにくいです。また、寒くなると足も冷たくなります。ランニングシューズとウォーキングシューズでは、そのような特性の違いがありますので、柔軟に対応していただきたいと思います。

5. スポーツシューズの寿命

スポーツシューズの劣化の目安は、まずアウトソールの摩耗が見た目で分かりやすいですね。アウトソールが完全に摩耗しきって、ミッドソールまで達するようであれば買い替え時です。EVAもクッション性が劣化していき、横方向の細かいシワが出てきます。シワが増えてくるとクッション性が低下した目安なので買い替え時です。

革のウォーキングシューズだとアッパーの革素材が弱くなってきたり、ヒールカウンターも柔らかくなってきたら買い替え時と判断していただきたいです。あまり使用しなかった時でも3年ぐらいが限度です。この3年は作ってから3年で、購入してから3年ではないので注意が必要です。ランニングシューズの寿命の目安はトレーニング用で走行距離700km、レース・トレーニング兼用で500km、レース用だと300kmくらいしか持ちません。

6. シューレース



大きく分けて平紐、丸紐、オーバル（楕円）の3種類があります。平紐はほどほどにくく足に接する面積が広いので足当たりが良い。しっかり締まるために柔軟性は劣ります。丸紐は柔軟ですが締まりにくいです。足に当たる面積が狭いので、締め付けた時に足に痛みが出ることがあります。平紐と丸紐のいいところ取りをしたのが楕円形のオーバルです。

シューレースの通し方はネット上でも様々な方法が紹介されており、中にはあやとりのような通し方もありますが、基本的にはオーバーラップ（上→下）とアンダーラップ（下→上）の2種類が良いと思います。

【オーバーラップ】

- ・ 固定する力が強い
- ・ 柔軟性に欠ける
- ・ 短距離 / 瞬発系のスポーツ向き

【アンダーラップ】

- ・ 柔軟に調整しやすい
- ・ 足の浮腫み、変化がある長距離マラソン向きで優しい締め加減になる

スポーツシューズの特徴・機能

シューレースの締め方



オーバーラップ
シューレースを上から下に紐を通す通し方。締めにくく確りと固定しやすいが全体的に硬い感じになる。短距離の競技に向いている。

アンダーラップ
シューレースを下から上に通す通し方。足に動きを柔軟に対応しやすく、長距離競技に向いた通し方。

ダブルアイレット
一番上の場目が二段になっている場合ダブルアイレットを使うことができる。この通し方により履き口、トップラインをより締めることができる。

締めにくい結び方

【ダブルアイレット】

- ・ 最も近位にある並んで配置されたハトメ2つを使った通し方。踵のフィット感が増す。

7. スポーツシューズのフィッティング

スポーツシューズには、履く方の「用途」と「目的」を合わせる事がとても大切です。

お客様が何を目的としているのかをしっかりと聞き、何を指してこの靴を使用するのかをしっかりとリサーチすること。スポーツシューズ一つ取っても、いろいろな機能があります。爪先が上がっているので蹴り出しやすい、踵にクッションが入っているので衝撃を吸収する、それぞれのシューズにいろいろな機能が付いていますが、機能は履く人の目的とあって初めて活きるものであり、そこがずれるとリスクになる事もあります。

そのために、①用途・目的を合わせる ②足と靴の適合性をみる

この人の走りはこうだから、この機能が付いている方が良いと判断するような、「動作」と「靴」を合わせる事も必要になってきます。そこにはインソールが介入することもあります。

まずは、「目的」と「足を合わせる事」に特化してお話したいと思います。

まず用途が何なのか、例えばランニング用なのか、ウォーキング用なのか、サッカー用なのか等です。また使用頻度はどれくらいか、毎日なのか、週1回なのか、月1回なのか等です。そしてその目的が「体の健康維持」なのであればしっかりサポート機能の付いた靴を選ばなければいけませんし、逆に「記録に拘る」のならばそのレベルに合わせたシューズを選ばなくてはいけませんし、そのシューズを使いこなす体を作っていかなければいけません。この考え方はパンプスに近いと思います。ハイヒールは「綺麗に見せたい」という目的がありますが、履きこなすには足の筋肉・体のバランスが重要です。それが崩れると足にトラブルが起きることがあります。スポーツシューズも結果に拘る靴になればなるほど体をしっかり鍛えないと結果も出なければ、足の怪我にも繋がってきますので注意が必要です。

スポーツシューズのフィッティングは、プライマリーコースのフィッティングと大きく変わりません。大切にしたいのは踵と甲のフィット感、そして捨て寸とアーチの部分をしっかり合わせていく事です。普段履きの靴とスポーツシューズのフィッティングをする時の違いは、余分なスペース、必要の無いところは極力、スペースを無くす。甲の部分が浮いていると、動きが激しくなればなるほど浮きの部分が気になってきますので、その辺りの余分な空間を無くすことが大切です。

スポーツシューズのフィッティング

チェックポイント

甲周り：余分なスペースがなく足とシューズをしっかりと固定できる。

踵高：余分なスペース（浮き）がなく足とシューズの動きに無駄がない。

捨て寸：足趾が動かせ運動時につま先にあたらぬスペースを確保。基準は10mm～15mm。

ヒール：ヒールカップの大きさ・ヒールカップが踵にフィットして余計な圧迫感が無く、運動時には大きなズレが発生しない。

アーチフィット：余分なスペースが無くシューズ内の足のズレを抑えることができる。

フットゲージを用いておおよその踵幅を出す事も可能ですが、ホームセンターなどで売っている外パス（内パス）という工具有り、靴内に入れて踵の内寸を計る事が可能です。靴の寸法も多くの箇所のデータを持っている方がより正確なフィッティングができます。このような工具を使って靴の踵幅が狭いか広いかを判断することはできるので、データベースにしておくとも良いです。簡易計測する時にお客様の踵幅がどれくらいか診て広い・狭いを判断をして靴選びの判断材料に使えばフィッティングの向上に役立ちます。



外パス (内パス)

スポーツシューズのフィッティング

簡易の足長調査



この長さを計測

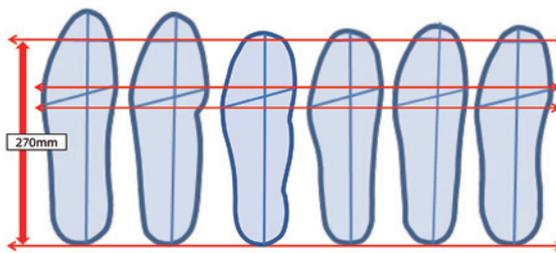
		スタイル	表示サイズ	実寸
A	革靴	ビジネス	27.0 cm	31.0 cm
B	革靴	ビジネス	27.0 cm	30.6 cm
C	スポーツシューズ	ランニング	27.0 cm	28.1 cm
D	スポーツシューズ	ランニング	27.0 cm	28.2 cm
E	スポーツシューズ	ウォーキング	27.0 cm	29.0 cm
F	スポーツシューズ	ウォーキング	27.0 cm	28.5 cm

スポーツシューズの販売現場において、捨て寸はどう考えたら良いか聞かれる事があるので、実際に靴内寸法を計ってみました。

スポーツシューズって捨て寸取っていないのではないのでしょうか？と聞かれることがあるので中敷を計ってみました。27.0cmのランニングシューズの靴内寸法は28.0cmぐらいあります。ビジネスシューズは30cmぐらいあります。27.0cmだと3cmくらいは捨て寸を取っているということです。ランニングシューズの捨て寸は10mmぐらいで、トレーニングシューズだと10～12mmぐらいになりますのでフィッティングの際には注意してください。お店の靴の靴内寸法を、ぜひ計ってみてください！

スポーツシューズのフィッティング

簡易の足長調査



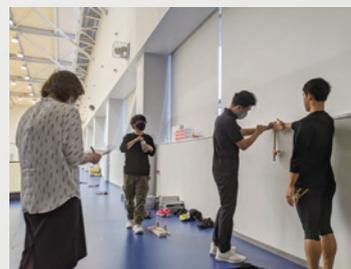
このスライドは中敷をトレイスして、重ねて並べてみました。赤い線までが27.0cmの長さです。ボールジョイントの位置はビジネスシューズも、ランニングシューズもあまり変わりはありません。では靴の中の寸法で違うところはどこか？ボールジョイントより前方の捨て寸の取り方がビジネス・ウォーキング・ランニングでは大きく変わってきます。ランニングシューズが捨て寸を設計していないわけではなく10mmほど取っています。ビジネスシューズと比べると20mmくらい少ないし、ウォーキングシューズに比べると10mmぐらい少ない。「ランニングシューズは小さい、捨て寸がほとんど無い」という印象がありますが、ランニングシューズでも少しは捨て寸を取っているの、これに合わせたフィッティングをしていく必要があります。

捨て寸の違いがどれくらいパフォーマンスに影響を与えるかテストしました。大学の陸上部の選手に捨て寸0のシューズと捨て寸を10mm取ったシューズ2足を履いて同じテスト（30m走・反復横飛び・垂直飛び・リーチテスト）をしてもらいました。



30m走と反復横飛びは捨て寸を取った方が早い選手が多く、垂直横飛びは捨て寸0の方が良い結果だった選手が1名だけ多かったです。リーチテストでは差は出ませんでした。今回の結果から捨て寸を10mmほど確保することは大切であり、指が踏ん張れる空間を確保することがパフォーマンスに影響することを理解していただきたいと思います。

※リーチテスト：立って壁にメジャーを貼って足を動かさずにどこまで触れるかのテスト



今回のテストで興味深い結果として、我々が用意した10mmの捨て寸のシューズより小さいサイズを履いていた選手が複数いました。結果を求めるスポーツの世界では小さいサイズが好まれるということを目の当たりにして、考えさせられることがありました。一つの例として、世界の盗塁王と呼ばれた元プロ野球の福本豊さんは現役時代に、攻撃の際には自分のサイズより小さいサイズのスパイクを履いて、守備の際には適正サイズを使用し攻撃・守備で履き替えていたというエピソードがあります。小さいスパイクを履くと早く走れるということです。小さいスパイクを履くことがど

のようなことなのかというと、力の逃げる場所を無くすということです。力を伝えようとした時に、力が逃げる場所が無いのでしっかり地面に伝わって早く動けるとい事が考えられます。ただそれは、靴との適合性がしっかりした状態でないと効果は発揮されませんので、福本選手は現役時代、小さいスパイクを履く際にもスパイクの鉾の位置もそれに合わせて作っていたそうです。そこまですれば良い結果が出るかも知れませんが、普通のスパイクで小さいサイズを履くだけでは、他の部分のフィッティングが合わなくなるので、そこまでパフォーマンスが上がる事は無いと思います。

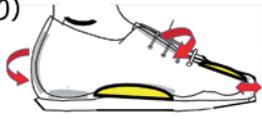
スポーツシューズのフィッティング

足とシューズをフィットさせるために・・・

<POINT>

無駄な空間を作らない

- ・ウェストフィット（甲周り）
- ・足幅/ボールフィット
- ・アーチフィット



爪先と踵だけでフィッティングすると足がずれます。甲周り、踵周り全てにおいてフィットするように合わせると足がずれずは少なくなります。それを度外視して小さいサイズを選ぶと怪我につながりますのでしっかりアドバイスすることが必要です。繰り返しになりますが、足と靴をフィットさせるためには無駄な空間を作らないことです。そのためにも靴紐をしっかり締めることが大切です。スポーツシューズは非常にシビアなものです。例えば、ランニングシューズの設定上の捨て寸が約 10mm、その 10mm をしっかり靴の中で活かすようフィッティングする必要があります。そのためにも靴紐をしっかり締めるということがマストです。

靴紐をしっかり締めて足が踵で固定されて前にずれないことが前提で初めて 10mm の捨て寸を活かすことができます。靴紐を締めなかったら 10mm の捨て寸は立って足部に荷重が掛かり、足長が伸びただけで無くなると思います。それだけ 10mm は捨て寸としては少ないです。足を前にずらさないという事をしっかり認識してフィッティングしないと正しい履き方ができません。ただやみくもに、靴紐を締めるのではなく、爪先を上げた状態で踵を落としてしっかり締めることで捨て寸をしっかりと確保できますし、靴の機能と足の運動を一致させることに繋がってきます。

最後に、一般的なスポーツシューズは足に優しい靴の半面、足に甘い商品でもあります。

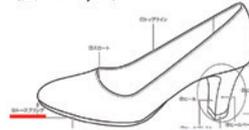
足当たりがソフトで多少押さえつけても痛みを感じないために、小さいサイズを履くと痛みはあまり伴わないのに足のトラブルに繋がりが、爪の変型だったり、外反母趾のように指が変型してしまったりすることが起こります。アッパーが柔らかくソールも EVA で柔軟に曲がるので、痛まないけど足を圧迫しているケースも多いです。

「優しいけど甘い」その甘い汁に惑わされて、合わない靴を履いていると後でトラブルになることもあります。

また、スポーツシューズにはいろいろな機能が付いています。例えば、トースプリングですがこれは蹴り出しを容易にしているものであり、趾をしっかり使って歩きたいと目的をもって歩いている人、趾の機能を回復させたいと思っている人がトースプリングの高いシューズを履いて歩くと趾を使わなくても、ソールが勝手に転がって前に進んでしまいます。その機能が本当にその方にとって必要なのか見極める必要があります。

(図7.2.1./2.)

テキスト 7-15



⑭トースプリング (Toe spring)
爪先の反り上がり



ハイカットシューズも同じで、足首をサポートするためにハイカットになっていますが、足首のトレーニング、機能を回復させる目的の時に、そこをサポートしてしまうことが本当に求めていることなのか気をつけてください。スポーツシューズはいろいろな機能を持っていますが、その機能が本当にその方が求めているものなのか。求めているものが邪魔になっていないか。そういった観点でも考えていただきたいです。

スポーツシューズは良い事もたくさんありますが、裏の面もある事を覚えてください。フィッティングの最後にもう一度、靴紐をしっかり締めて、捨て寸を確保できているか確認してください。適正な捨て寸は競技によって違いますが、そこをしっかりと理解すること。そして足の踵を靴の踵にキチンと合わせて、その状態で靴紐をしっかり締める事。ここをキチンとやっていると、お客様の満足度も上がっていきます。

8. 講義を聞いて

近年、ファスナー付のウォーキングシューズなどが主流になっており、靴紐を締めずにファスナーでの着脱が多くなってきています。今回、武田先生の冒頭第一声が「靴紐はしっかり締めましょう！」だったように、踵にしっかり合わせ捨て寸を確保して靴紐をしっかり締める大切さが今回の講義を聞いた方々には十分に伝わったかと思いました。シューフィッターとして改めて、フィッティングにおける大切なことの基本を認識できた一日でした。



武田 剛 (たけだ つよし)

パッチャラー（上級）
シューフィッター

SFC 東日本支部支部長

シューフィッター養成講座

プライマリーコース、

パッチャラーコース講師、

実技指導員

“快適性”をベースに 明るく喜びに溢れる気分を描き出す

(株) ジャルフィック チーフエディター 岡村 嘉子

22年春夏シーズンに向けた世界最大のシューズの見本市「ミカム」が、9月19日から21日までの3日間、イタリアのミラノにて開催されました。

新型コロナウイルス感染症拡大の中にあって、フィジカル展の中止を余儀なくされた先の2月展。その収束にある程度のめどが立ったことを背景に、今回再スタートが切られました。出展社は652社と通常の約半分程であり、まだ例年通りとはいきません。しかし、1年前からは、出展社数および来場者数ともに増加しています。アジアからの集客は難しい状況でしたが、EU圏を始めロシアやカザフスタン、ウズベキスタンといった国から多くのバイヤーが訪れ、積極的なバイイングを行いました。

また引き続き、同展に加え、バッグを中心とした革小物の展示会「ミペル」、女性のプレタポルテファッションの「THEONEMILANO」等の4つの展示会が#RESTART TOGETHERというスローガンを掲げて協働。日程を重ねながら同じ場所で展示を行うことで強いメッセージを発信するとともに、集客力を向上させました。

さて、今シーズンのコレクションの特徴は？

このコロナ禍において、ファッションに欠かすことのできない要素としてリアリティを持って認識された“快適性”を基盤としながら、そこに華やかな気分が加えられている点に注目です。

変化を動機づける要素としての“快適性”

リラックスマインドが継続する中で、快適性の表現をいかに進化させるか。それが今シーズンの大きなテーマになっています。靴にとってそれは、歩きやすさや着脱の容易さといった道具としての機能性はもちろんのこと、視覚や触覚的な視点からも改めて熟考され、さまざまなアイデアが登場しています。

また、他者と集い、好きな場所へ出かけることができる生活が戻りつつあることに対する喜びの気持ちは、華やかなカラーや装飾の中に表現されています。経済状況は明るいとは言えず、特にファッションというカテゴリーのビジネスは難しい中であっても、この嬉しく楽しい気持ちを店頭で表現することは、22年の春夏シーズンに欠かすことのできない要素となるでしょう。

快適性を担保した中で、新たなデザインを導き出そうとする思考性によって、これまでオンのシーンにはふさわしくないとされたカジュアルなアイテムの洗練化は一層進むこととなります。例えば、21年の春夏のストリートスナップからは、通勤シーンにおけるスニーカー

の着用がこれまでにないほどに増加していることが見て取れます。そこに登場するのは、ホワイトやベージュといったクリーンなカラーをまとったシンプルなデザインのもの。歩くことへの快適性とオフィスという社会的なシーンへの配慮を計算した結果が、ここには表れています。

もちろんこの計算は、スニーカー以外のアイテムにも広げられることとなります。その結果、これまでオンのアイテムとして認識されていなかった靴種が、オンのアイテムとして昇格していくような状況が多く見られるようになるでしょう。

また、温暖化やヒートアイランド現象を背景に、開放的な夏仕様のアイテムの提案が増加していることも、ここ数年の傾向として挙げられます。春夏と秋冬という季節を切り口としたセグメンテーションに加え、シーズンレスなアイテムとシーズンブルなアイテムを明確化することで、無駄のない商品計画を行うことも今後ますます重要になってきます。

FORM & ITEM

「ライト & イージーなアイテムの新展開」

軽く歩きやすい、あるいは簡単に脱ぎ履きできるといった“ライト & イージー”なアイテムの評価が高くなっています。例えばフットベッドやふっくらとした中底を特徴とする快適感の漂うサンダルにはさまざまなデザインが登場し、バイヤーからの高い評価を得ています。加えて、ミュールやサボといった、スリッパ感覚のアイテムも魅力的。特に、後者は新たな装飾やカラー、あるいはシルエットによって、久しぶりに市場に返ってくることを予感させる、新規性の高いアイテムとして目に映ります。

また、今シーズン特に注目されるのがグルカサンダル。前シーズンに市場の評価を得たこともあり、今シーズンは同アイテムに挑むブラン

ドが多出しています。ナッパ素材での展開、あるいはスニーカー感覚のソールを装着するなど、さまざまなアプローチが見られます。一方、モカシンやカッターといった日常に便利なアイテムも新たな装飾感を伴って提案されています。

ラストとしてはスクエアトゥがサンダルからハイヒールにまで浸透。大胆なシルエットのモード感に溢れるものから、トウの先端を落としてスクエアシルエットを描いた大人の雰囲気の漂うものまでさまざまです。また、足なりに内側に振ったラストがエレガンスブランドに登用されている点も注目されます。ヒールは、履きやすくストレスのない2cm前後の低寸が主流となっています。



快適感を漂わすフットベッドサンダルの展開。
優美なカラーが今シーズンらしい (GIULIA TADEUCCI)



エレガントなミュールは今シーズンも重要。
チュール素材と大きなリボンで軽やかかつ華やかに
(DANIELE ANCARANI)



切りっぱなしのミニマル感が映えるグルカサンダル。
ピブラムソールを搭載 (VITTORIO VIRGILI)



ローファーをTストラップのスリングバックに仕立てた
ユニークな展開 (NEBULONI E.)

MATERIAL & COLOR

「ナッパのソフト感。希望に溢れる明るいカラー」

“手袋のように柔らかなナッパ”という表現に象徴されるように、足当たりの柔らかなナッパレザーの登用が先シーズンにも増して印象的です。さらにナッパにスポンジをボンディングしたふっくらとしたアッパーデザインが多様に提案され、贅沢感と快適性を感じさせました。柔らかさの魅力という点では、スエードやシュリンクレザーも引き続き定番素材として登場しています。

一方その対極にあるものとして、艶やかなスムーズやエナメル光沢の美しさが際立ちます。マットでソフトな素材と、モード感のある光沢素材。この両者があることで、今シーズンの靴の魅力が増幅されます。

靴ならではの装飾性として注目されるのが、クラフト的なメッシュ。プレーンなものから、ソフトなレザーによる三つ編み、あるいは籐を用いたもの、スポーツメッシュ等、そのバラエティの豊富さは特筆されます。

カラーは、引き続きホワイトが圧倒的な存在感を放ちます。そのホワイトにもさまざまな色味が登場しているのが新しい傾向です。スポーティーなピュアホワイト、エクリュ、そして黄みのクリーム等。特にクリームはイエローのような光感を感じさせ、新鮮に映ります。また、特に今シーズンらしいのが、パール～ライトなトーンの多色相展開。ラベンダー、セージ、イエロー、ピンク、…。明るく優美な色彩感は、希望に溢れたシーズン性を象徴するものです。



ナッパの柔らかさを生かし、ふっくらとしたジオメトリカルなキルティングに。快適感とモダンさが調和 (CORSO ROMA 9)



パールカラーのニット素材で仕立てたポップなサンダルがユニーク (RAS)



メッシュのクラフト感をモードな印象に昇華する艶やかなブラックのスムーズレザー (VITTORIO VIRGILI)



ホワイトに黄みを加えたクリームカラーの上品なレットロードが魅力的 (NEBULONI E.)

DETAIL & ORNAMENTATION

「ソフト感をドラマティックな装飾に」

足への快適性を創出する素材のソフト感をドラマティックな装飾へとこなししていく展開が多彩です。

パフイーなルックスをステッチで留めることで強調したり、ふっくらとしたストリングを構築的に編んでみたり、あるいはレザーをキルティング仕様してみたり。また、ナッパレザーによる三つ編みやメッシュも多用されています。

一方、快適性のためにも、あるいはモード性を強調するソリッドな見映えのためにも、サンダルにおけるインソールの仕様は重要なポイントとなっています。

同色や同素材でまとめるのが基本的な考え方ですが、さらに遊び心がさまざまに加えられます。例えばインソールへのステッチワーク、あるいはフレームのように足を囲むコバ出しのアウトソール、突起感のある中底巻きの素材等。実際に足を入れた時に、感じ方や視覚的な印象を変える仕掛けが興味深いところです。

全体を同色や同素材でまとめる傾向は、金具にも表れており、バックルやビットといった金具も樹脂やシリコン製、あるいは共革巻きによってトータルに仕上げられています。



スポンジを内包したストリングのふっくら感。足を美しく、優しく覆う贅沢な装飾感 (PELLICO)



試し履きを誘導するようなポコポコとしたシンセティック素材がユニーク (RAS)



アッパーデザインのミニマルなラインをソールのフレーム効果で強調する (GIULIA TADEUCCI)



モカシンを飾るボリュームのあるチェーンは樹脂製。アッパーを同色でまとめる (LUCA GROSSI)



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。

【講座における新型コロナウイルス感染予防への対応】 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10回シニア専門一コース認定者一覧（2021年11月1日認定）



氏名	会社名
宮原 智美	株式会社ホンシュ
飯沼 克巳	株式会社 fitfit
田辺 洋子	株式会社 fitfit
境野 創一郎	有限会社末広堂

氏名	会社名
茂木 智仁	株式会社サンドリームファクトリー
渡部 笑美	株式会社大丸松坂屋百貨店 大丸東京店
茂木 有紀	とちぎフットケアサロン
末崎 陽子	ドイツ式フットケアサロン 足LAB

氏名	会社名
田村 悦子	株式会社 ttco
岡本 茂樹	株式会社明販広島東

(10名認定)

（受講者の声） プライマリー課題の足型計測に「支えなしに立ち続けるのはきつい」という母のつぶやきは大変ショックでした。

70代後半とは言い 8000歩のウォーキングを日課にしているのに、母の体は？足は？そのもやもやが受講のきっかけとなりました。シニアに起こる整形外科的、内科的疾患について座学で学ぶのみならず、疑似体験を通してシニアの方の体の動き、重さを体感できたことは大きな収穫となりました。シニアの皆さんの「歩く」が長く続けられる様サポートするため、さらに学びを深めようと思います。

(株)ホンシュ 宮原 智美

第22回バチエラー（上級）コース申込み受付中

日程：2022年7月～2023年3月
スクーリング3日間×3回
・7月13日(水)～15日(金)
・11月16日(水)～18日(金)
・2023年3月15日(水)～17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11回シニア専門コース申込み受付中

日程：2022年10月20日(木)、21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14回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2022年12月8日(木)、9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)



書籍紹介

ずかん 世界のくつ・はきもの

バチエラーシューフィッター鈴木絵美留氏監修。
世界中の履物を一堂に集め紹介した図鑑です。
写真が大きく鮮明で解説も明確で分かりやすく、
とても良くまとまっています。シューフィッター
として知っておくべき情報が満載の1冊です。
ぜひご覧ください！



監修：鈴木絵美留
価格：2,948円(税込)
出版社：
株式会社技術評論社
発売日：
2021年9月1日

※日程は変更になる場合がございます。

※シューフィッター検索に掲載しているご登録内容をご確認ください。
シューフィッター検索 (<http://fha.gr.jp/search> [左記QRコード])
の絞り込み検索欄にお名前をご入力いただくと検索ができます。
掲載内容に変更がある場合や掲載を希望される場合は、
事務局までメール又はFAXでお知らせください。



※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.68 (通算103号) 2021年12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