

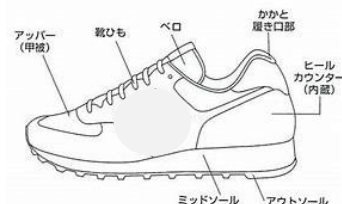
体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.8 足元のチェック！ 靴紐の締め方と足に合ったインソール

皆さんはスポーツをする前に**靴紐を締める**ことを心がけていますか？

靴紐が緩いままスポーツをしてしまうと、靴の中で足が動きやすくなり、靴と足の間に摩擦が起きやすくなります。その結果、マメができ痛い部分をかばおうと走るフォームが崩れたりや、身体のバランスが悪くなってしまいます。また、靴紐が緩いとフィット感が悪くなり、足で地面を押し出す際にうまく地面に力が伝えることができず競技のパフォーマンスが低下してしまいます。

【 靴紐を締めるポイント 】

- ① 靴紐はつま先側も含め全て緩ませてから足を入れる
- ② 足を入れたらかかとに合わせてから紐を締める。
- ③ ベロをしっかり上に引き伸ばしてから紐を通す。
- ④ 紐を通したら靴に対して紐を真っすぐ垂直に引っ張り結ぶ。



※紐を締める際は緩すぎたり、締めすぎたりしないように何度か確認しながら締める。

またスポーツをするときは靴だけではなく**インソール（中敷き）**も大事な役割をしています。

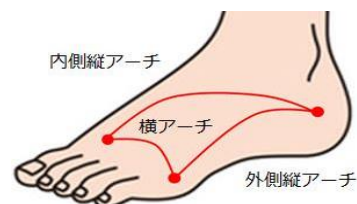
足には3つのアーチが存在します。これらのアーチには、足を踏み出す「バネ作用」、着地時の衝撃を吸収する「クッション作用」、身体を安定させる「バランス作用」があります。

インソールは「アーチの崩れ」を改善するために作られており、インソールがすり減っている場合や靴または足に合っていないとアーチが崩れ、足だけでなく全身のスポーツ障害の原因にも繋がります。

自分の靴紐は緩くなっていないですか？

インソールがすり減っていませんか？

これを機にチェックしてみてください！！



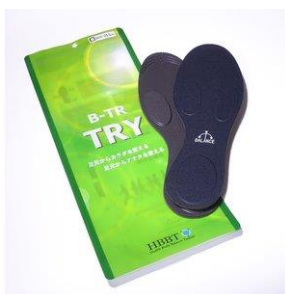
【 インソール選びのポイント 】

スポーツ用のインソールには大きく分けて①扁平足など形状的に補うタイプと②足の働きを活性化させ**機能的に補うタイプ**があります。市販されているものの多くは形状的に補うタイプですが、「バランスインソール」（記事下画像）という機能的に補うインソールでは足の裏にある母指球、小指球、踵の3点を刺激することで支える力を高め足や下半身、体幹の安定化を図ります。扁平足や足の疲労、成長痛のある方は症状の改善や予防に繋がり、症状がない選手でもパフォーマンスのアップに繋がっています。

【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

