



中日新聞  
掲載

発行：インソールと靴のお店 マイシューズストーリー

# 大谷お散歩新聞

# Vol.04

2023.3.10

靴のアタリ・ハズレの経験ありませんか？.....その原因は？

正しい靴の選び方

## ウォーキングシューズ 選ぶポイントは？

こんなことありませんか？

■この間買った靴、何かしつくりこない  
■ゆびが当たる、かかとが浮く、等

いわゆる「ハズレ」の靴にあたってしまった事

ハズレ：.....となってしまった靴は

どんな靴か？と言うと、

／靴の中で足が動いてしまう靴／

例)スボツと脱ぎ履きできるスリッポン

例)足の露出の多いパンプス、等、

足と靴のスキマが多い靴は、ハズレを引く

確率が「高くなります」。

●アタリを選ぶには、

①ピタリサイズを選びましょう

②カカトがかたいものを選びましょう

③カカトが深いものを選びましょう

なぜなら

①サイズが大きいとスキマが多くなる

②カカトがやわらかいと足が前へ動く

③カカトが浅いと足が上がりにくくなる

【かたさ】



②



③  
【深さ】

解決方法 → アタリ靴に出会うには、「足サイズ」を正確に測ること

## 足を測るメリットとは？

「自分は幅広で甲高だから」

「脱ぎ履きが面倒だから」と

1つ大きめサイズを選ぶ人が多い！

では、これが眼鏡や入れ歯だったらどうですか？ピタリサイズでない機能しませんよ。

そこで、靴一句♪

／ 1つ上 それが 老化を早めます

脅すわけではありませんが、靴サイズは、

間違いない膝、腰、肩に影響大！じわじわ

と時間をかけて確実に機能は低下します。

だつて、足は体の土台ですから♪

計測は、足の長さ、足の幅を測ります。

①意外と足は小さいことが分かる

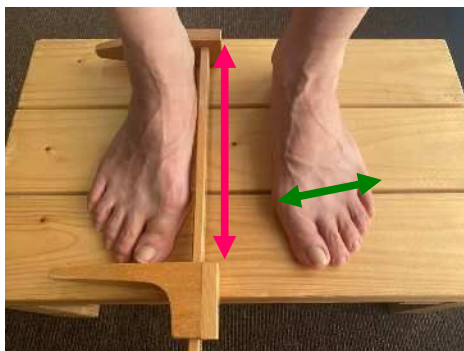
②足の幅が広くないことが分かる

日本人の8割は、1サイズ以上大きめサイズを着用しています(MSS調べ)

スキマが少なくなると、「土踏まず」が機能

することで、人間は歩きやすくなります。

## 足のどこを測るの？



A: 足の長さ

B: 足の幅



第10回静岡  
中部スポーツ  
医学セミナーに  
登壇



靴の授業(静岡市立大里中学校)  
「靴の履き方で  
運動パフォーマンスを上げよう」  
約300名の生徒に指導しました♪



第18回日本整形靴技術協会学術大会静岡大会にて、靴育研究チームが  
3演題の学術発表！

## 2月の靴育活動を紹介

医療・教育・学術の現場で広がる「靴教育」を大谷にも！