

世界最小のフィットネススタジオ

MBT

今回のアイテムは“世界最小のフィットネススタジオ”を謳う「MBT」。「MBT」とは Masai Barefoot Technology の頭文字を取ったシューズ。直訳すると、マサイ 裸足 技術。マサイ……。早速、東京・木場にある「MBTエクササイズセンター」を訪ねた。

「もともとは腰痛や膝に痛みを抱えていたスイスの技術者が奥さんの実家である韓国に行き、裸足で畑仕事を手伝った時、非常に心地良かったそうなんです。そして、やわらかい大地、裸足で歩く事を研究していると、こ

の2つを満たす生活をしているマサイ族は、姿勢も美しく、腰痛や膝の痛みとは無縁である事が分かり、研究を重ねて「MBT」が開発されました。」と語るのは広報担当・トレーナーの塩畑さん。

ソールの部分が厚い以外、一見普通のシューズと同じように見えるが、よく見ると、大抵の靴底がほぼ平らなのに対して、「MBT」の靴底はアーチを描いた船底型になっている。そして、マサイセンサーという部分があり、踵が柔らかく沈み込む構造になっているとの事。「MBT」は、独自のソールで自然の大地、砂浜を歩い

ているような感覚を再現するといふのだ。この事がどのような効果をもたらすのだろうか。

「硬いアスファルトを歩くと、どうしても姿勢が前傾の姿勢になりやすいんです。それを真っ直ぐにしようと思うと腰や背中が緊張した状態になり負担がかかってしまいます。「MBT」ではあえて足元を不安定にする事で、身体が自然にバランスを取ろうとして筋肉が活性化されるんです。それによつて姿勢も良くなり、姿勢が良くなる事で、基礎代謝のUPや、カロリーが燃焼されたりなどの効果も期待できます。販売は対面販売のみなんです。普通のシューズと比べると不安定なものですから、使い方を間違えてしまいますと逆に身体に負担をかけてしまう恐れがありますので、「MBTトレーナー」からのレクチャーを受けて頂いてからのご購入となります。」とも語る塩畑さん。

百聞は一見にしかず、「MBT」を履いてのレクチャーを体験させて頂いた。

まずは座って自分に合ったサイズを選んで頂き、しっかりと紐を結ぶ。立ち上がってみると靴底がアーチを描いている為か、少しユラユラ揺れる感じ。裸足で砂浜

にいる感覚に近いかもしれない。「靴底の真ん中で地面をとらえて立ってください。」とトレーナーのアドバイス通りにして鏡で横から見てみると、自然と、頭、肩、腰、膝、踝のラインが一直線となり姿勢が良くなった。歩きながら30分程度のレクチャーを受け終えると、普段より疲れてしまった印象。特にふくらはぎと、腹筋。「アスファルトを歩いていると、硬い地面を平な靴底で接するので踵からつま先にかけてのローリング運動が難しいんです。「MBT」は独自のソールで自然な裸足でのローリング運動を実現したので、普段使われない筋肉が活性化して、最初は疲れる方も多いんですよ。」と語るトレーナー。

「MBT」を履いて歩くだけで現代人が日常生活で使わなくなってしまう筋肉の活性化を期待できるという事か。

姿勢が良くなる事で歩き姿も美しくなる。加えて運動能力もマサイ族並みになれば言う事なしだが、これは期待できなさそう。

ともあれ、体験してみると“世界最小のフィットネススタジオ”の説得力が増す。「MBT」は、現代人の歩行という生活習慣を変えるアイテムとなるかもしれない。



1



2

- MBT
- 1 タリキ 24M ¥35,700 (税込み)
 - 2 M. ウォーク 10W ¥31,500 (税込み)
 - 3 サバツ 11W ¥33,600 (税込み)



3



輸入発売元：株式会社エバニュー
<http://www.mbt-evernew.com/>
お問い合わせ：03-3649-4710

MBTエクササイズセンター
東京都江東区木場 6-4-38 1F
Tel：03-3649-4983