

最近、周りの友人達がランニングやウォーキングを始めたという話を聞く事が多い。

「不摂生な生活からくるメタボリック症候群への不安」、スポーツを始めたいけどあまり大袈裟にするのも年を重ねる毎に躊躇してしまう」、まずは簡単に出来るランニングやウォーキングをやってみようというのが動機のようなのだ。やっぱりメタボは気になる。周りが始めると、自分も始めた方が良い気もする。健康は足もとからという話をよく耳にする。足腰が健康の基礎となっているのか？ 足に合わない靴をはいて、体中が痛んだりという話も耳にする。こりやあどつも足と靴との相性に秘密がありそう！ という事で、その道のプロに聞く「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」第一回は、フィッティングサービスを行っているというエスポートミズノに伺った。

まずはランニングを始める事を想定し、1Fのランニングシューズフロアで市橋さんにご対応頂いた。健康面でランニングを始める人も多いが、スリムになって綺麗な服を着たいという痩身壮美の面では始める女性ランナーも増えているという。そこで気になる

ランニングの効果を尋ねると

「ランニングやスポーツをすることによって消費カロリーが増えるというのは実際的なのですが、脂肪燃焼に関しては、早く走るのではなくてゆっくり走る事によって脂肪燃焼がされるんです。なので、ゆっくり長く走る運動であるランニングが注目されていると思います。」と市橋さん。

とはいえ、普段運動をしない人が急に走ってしまうと、筋力が衰えている為、膝などを痛めてしまう可能性が高い。そういう人はウォーキングから始めてスタミナをつけてからランニングを始めた方が良いとの事。そう、エスポートミズノでは、ランニングかウォーキングか、そして、時間や距離など自分に合った運動を勧めてくれるのだ。その上で、自分に合った靴選びをサポートしてくれる。

「私が持っているフットケアトレナーの資格があるとインソール（中敷）の提案もさせて頂けるんです。ランニングをする上で、靴の中のある方というのが、非常に大切なので、専門家に相談するのをオススメします。」と市橋さん。靴選びで重要な事は、自分の足に合う靴を選ぶ事。現代人は小さな頃から靴を履く為、足の指が巧

足へのアプローチ、
きちんとした靴選びが
健康への第一歩

ランニングシューズ「ウエアブ クリエーション9」

長い距離を走っても性能が衰えず、心地よいクッション感の持続を可能としたインフィニティウエア搭載。
安定感があり初心者ランナーにもおすすめのモデル。
SIZE：23.0～29.0
PRICE：¥16,800（本体¥16,000）
COLOR：8KN-80062（ホワイト/ネイビー×レッド）



フィッティングサービス

エスポートミズノ



市橋伸浩（いちはし・のぶひろ）
小売部東日本アスレティック販売課フロア長
エスポートミズノ1階のランニング担当。
フットケアトレナーの資格を持つ。



横山誠一（よこやま・せいいち）
小売部ウエルネス販売課フロア長
エスポートミズノ3階のウォーキング担当。
フットケアトレナーの資格を持つ。

エスポートミズノ (ミズノ東京店)
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-1
 営業時間：11:00-20:00
 TEL：03-3233-7000 (売場番号案内)
<http://www.mizuno.co.jp/s-port/>



1 ウォーキングシューズ「ミズノ CE 80I」 すっきりしたデザインとフィット感のある履き心地が特長。ちょっとした外出でも快適に履けるスタイルだが、土踏まずを支える構造で足への負担を和らげるなど機能は本格的。¥16,800 (消費税込み)
 2 ウォーキングシューズ「ミズノ LD AR」 通気性・吸湿性に優れた素材を使用し、シューズ内のムレや匂いを軽減。波型プレート搭載で歩行時のクッション性と安定性を両立させ、長い距離を歩くのに適したモデル。¥14,700 (消費税込み)

く使えていない人が多いとの事。足の指が巧く使えないと、踏ん張る力が弱くなる為、捻挫などをし易くなる。そういう事もインソールを個人に合ったものに調整することで改善されるという。この事を考えて、ミズノのキッズシューズには発育段階から足の指が巧く使えるインソールが入っている。エスポートミズノでは独自の機械を使って足の形、関節の柔軟性、走り方などを測定し、シューズアッドバイザーが足のカウンセリングを行っているので、早速、カウンセリングをして頂いた。診断の結果、オスズのシューズが表示される。

「普段走ってらっしゃらないという事であれば、ウエーブクリ

エーションというタイプがオスズメになってきますね。他の靴との違いは踵の部分に特徴がありまして、他社メーカーではスポンジ状のものが使われている事が多いんですね。それを履いていくと、段々潰れていってクッション性が落ちていってしまうんです。ミズノのウエーブというモデルは踵に波型のプラスチック製プレートを入れることでクッション性と耐久性というのをあげています。ウエーブクリエーションに関しては、波型のプレートが前の方まで入っているの、衝撃が踵から入って重心に抜けていく時も左右のブレがより出にくいので、重心も真ん中のり易いんです。がっしりした方で、運動を普段されていない方には、こういったより安定性の高い靴が良いですね。」

しかし、普段運動をしていない人はウォーキングから始めた方が良いと言われた事が気になる。「ウォーキングから始められるのであれば、専門のウォーキングシューズを選んで頂いた方が良いです。靴底の固さが違うんです。」

ランニングシューズとウォーキングシューズの違いあるのだから、3Fのウォーキングシューズ

フロアに向かった。ウォーキングフロアでは横山さんにご対応頂いた。早速、ランニングシューズとウォーキングシューズの違いを尋ねると、「靴を選びにくるお客様の状況もありますが、シューズのソール、地面につく面が違います。ウォーキングとランニングの動きの違いというのが靴選びで重要になってくるんです。ランニングは、走る時に両足で飛び跳ねる動作もあります。ウォーキングですと、どちらかの足が地面についている状態になるんです。ランニングシューズはクッションが柔らかめに出来ているのでずっと歩いているとふくらはぎが張ってくる事がありません。ランニングのように飛び跳ねている状態では、クッション性というのは必要な部分ですが、ウォーキングだとクッション性が強いと負担になる場合もあるので、ランニングシューズとウォーキングシューズの区分けは必要なんです。また、歩く環境、そして歩行距離によってもシューズを変える必要があります。」と横山さん。

ランニングで足にかかる加重圧は体重の3倍、ウォーキングは！5倍。体重の3倍の加重圧を吸収するランニングシューズでウォー

キングをすると、余剰分の負担が足、そして膝や腰までにかかるという事。動作によって、靴を変える事の大切さに気付かされた。インソール。ランニング、ウォーキング、動作と自分の足に合った靴を選択することで、足への負担が軽減するのだ。

「インソールを靴と足の裏との接点だと思って頂けると良いと思います。注意しなければならぬのが、大きい靴を履くと楽だと考える人がいますが、大きければ大きいほど、靴の中で足が不安定な動きをするんですね。その繰り返しの繰り返して、いずれ膝にきたり腰にきたりします。合わないシューズで痛みを訴えるお客様は多いのですが、単純に言うと靴が合わないとは別の部分でかばう歩きをするので、各箇所に痛みがくる事もあります。根本的なところで、足にアプローチをかける事により、色々な不具合が緩和されるという可能性もあります。」

自分の足をよく知り、きちんとした靴選びをすることこそが健康への第一歩なのかもしれない。その上で、ランニングやウォーキング、運動をする事が大切だと思いついたエスポートミズノへの来訪だった。