

歩くだけでエクササイズ効果 EASYTONE



LINEUP

(写真) イージートーン インダルジェンス ¥10,290 (税込)

そのほか、パリエーションとしてメッシュタイプ、サンダルタイプ、またメンズタイプもある。

リーボックジャパンお客様相談室 0120-810-654

www.reebokjapan.com

今回見つけたアイテムは、昨年末に男性用が発売され話題になっているシューズ「EASYTONE」。履いて歩くだけでエクササイズ効果が期待できるという。早速リーボックジャパンを訪ねた。

「リーボックでは数年前からグローバル規模で、女性のフィット

ネスに注力しています。女性に話を聞く中で、女性は忙しいエクササイズする時間もない、という声をたくさん頂きました。そこで、毎日の生活の中で簡単にエクササイズができれば……、という考えで開発したのが、この「EASYTONE」というシューズなんです」と語る、マーケティング部PRの嶋田麻友子さん。

履いて歩くだけでエクササイズ効果が期待できるという「EASYTONE」のヒミツは、ソールに搭載されたバランスポッドにあるらしい。これはリーボック独自の研究開発によって作られ、元NASAにいた研究者が開発に携わっているというから興味深い。

「バランスポッドはウォーキング時の体重移動に合わせてバランスポッドの中の空気が移動し、着地の衝撃を吸収するだけでなく、踵で着地してつま先で踏み出す時の推進力に変換する仕組みになっています。普通のシューズより3倍柔らかいソールで、バランスポッドの上にいるようなふわふわした履き心地で好評を頂いています。」とも語る嶋田さん。

ソールの部分を見ると、前後で空気の入ったバランスポッドが踵の部分とつま先の部分に2個あ

るように見えるが、実は2つは繋がっており、体重移動に合わせてバランスポッド内の空気が移動することで、衝撃を吸収するという。しかし、気になるのは、通常のシューズと比べて、EASYTONEは平らな場所に置くと、その違いが明確にわかるのだが、あえて不安定な状態をつくっているということ。

「両足で履いて、自然とバランスを取ろうとすることで、エクササイズ効果がうまれます。砂の上でトレーニングをするビーチトレーニングと似たような感じをイメージして頂くとわかりやすいかもしれません。履いて歩くだけでヒップ28%、太ももの後ろに11%、ふくらはぎ11%と、筋肉を使う量がアップ(※1)しますし、両足で履いて自然とバランスを取ろうとする中で、実際に履いて頂いた方の中には、姿勢がよくなったという方もいるんですよ。運動習慣がない方達に3ヶ月間のモニター体験をして頂いて、太ももで1・7cm細くなった方もいらっしゃいます。※2」とも語る嶋田さん。

確かに両足で履いてみると不安定さは感じない。これは、自然と身体がバランスを取っていると

いうこと。実際にモニターの方の意見でも、不安定さは感じないが、履きはじめは筋肉痛になる方もいたという。これは、実際に筋肉がより使われているということだ。

「女性のフィットネスを考えた開発したので、当初は女性用として販売していたのですが、日本は健康志向の方が多いためか、男性からの問い合わせが非常に多かったんです。そこで、世界に先駆けて日本で男性用を発売しました」とも語る嶋田さん。

今回の男性のラインナップは、通勤時のスーツにもあうようなレザータイプも展開しており、靴を履きかえるだけでは始められる手軽さが、特に運動から遠ざかってきた男性には朗報だろう。

歩くだけで自然なエクササイズ効果が期待できる「EASYTONE」。これは、通勤、通学、ショッピングなどの日常生活を自然とトレーニングに変えるアイテムなのかもしれない。

※1 米国デラウェア大学の実験結果による。Reebok EASYTONEとの比較検証。効果には使用時間、方法等により個人差があります。

※2 www.reebokjapan.comのEASYTONEモニター結果より。