

正しい靴の選び方とインソールの必要性

正しい靴（機能性のある靴）とインソールの併用は、正しい歩行を身につけることができます。そのため、足の疾患予防・姿勢改善・不定愁訴の痛みの予防に役立ちます。是非とも靴選びのポイントとインソールの必要性を理解して少しでも症状が軽減できるようにしましょう！！

靴選びポイント①

靴のかかと部には足をぴったりとつけて足の甲を**紐で結べるタイプ**が基本的に選ばなければいけない靴となります。一番長い足のゆびから **1～1.5cm 程度余裕（隙間）** を持った靴を選びましょう。

靴選びポイント②：フレックスポイント



足のゆびの付け根の関節箇所が曲がる靴を選びましょう。おおよそ靴の長さを三等分して、つま先から **1/3 の所が曲がる靴** が理想的です。柔らかすぎる靴は、ぐにゃぐにゃと曲がる位置が一定しないため正しい歩行の妨げになります。

靴選びポイント③：ヒール



靴のかかとが硬くてしっかりしている靴を選びましょう。

靴のかかと部を指でつまんだ時に、ぐにゃぐにゃとなる柔らかい靴は、かかとをしつかりと支えることが出来ません。

靴選びポイント④：トーション



過剰に横ねじれをしない靴を選びましょう。靴を縦にして、ぞうきんをしばるように捻ってみましょう。直角以上にねじれような柔らかい靴は足の機能の妨げになります。最低でも 45 度以上捻じれない靴が理想的です。

インソールの必要性

足には、3つのアーチ（土踏まず）があります。アーチを正しく保つことで正しい歩行が可能になります。足のアーチが正しく保てている人は、ごく少数とされています。（約 2 割程度）そのため、正しい靴を選ぶとともにアーチを正しく保つ必要があります。（靴にはアーチを保つ機能がありません）

アーチが正しく保てないとどうなるのか？人間の足は、車で言うとタイヤのようなものです。体の一番下にあって、地面と直接コンタクトする部分です。走ったり歩いたりしている時に地面から受ける衝撃を、アーチが低くなって吸収する仕組みになっています。反対に蹴り出す時はアーチが高くなって推進力を発揮する仕組みになっています。この部分で着地の衝撃を吸収しないと、膝や腰、背骨にまで衝撃が伝わって、膝痛や腰痛等のさまざまな故障の原因になります。一方アーチが低いままだと蹴り出しの効率が低下し、スポーツパフォーマンスが悪くなります。ちょうど、パンクしたタイヤで走りつづけるようなもので、パワーを十分に発揮できないばかりか、そのままでは本体に障害が出てきます。

アーチを正しく保つためには、自分の足の形にあったインソール（靴の中敷）を靴の中に入れるしか方法がありません。市販のインソールが安価で販売されていますが、機能性がないためおすすめはできません。やはり自分の足の形にあった機能性のあるインソールを使用されることをお勧めします。