

シューズの正しい履き方

長ぐつを脱いでランニングシューズを履こう

ランニング・ライフ・アドバイザー 芦田 智祥

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>

あなたの足の爪おかしくなっていませんか

ベテランランナー、初心者、にかかわらずほとんどの人はシューズを正しく履いていません。

そして、そのような人の足は爪がつぶれて黒くなっています。

さらには、はがれかけている人もいます。

スポーツ店でシューズを試し履きまでして購入したのにおかしいと思いませんか？

長距離走るから仕方のないことだと思っていませんか？

しかし、その考え方は間違っています。

シューズは足に合っているのに爪が黒くなる理由

せっかく足に合わせてシューズを買ったのに爪が黒くなるのは、シューズの履き方が悪いからです。

シューズの中で足が前後に動いているのです。

足が前後に動くから足の指先でシューズのソールを引っかいて動きを止めようとしているのです。

常に足の指先にもものすごい力が加わり、その結果、指先が圧迫されて爪が変形したり、指先に血豆ができるのです。

シューズの中で足が動くと損をする

シューズの中で足が動くと着地が不安定になります。

キックのときもシューズの中で足がすべるので力が逃げてしまいます。

シューズの中で足が滑ると本来伝わるべき力の50%程度の力しか地面に伝わりません。

シューズを足の一部にすればもっとラクに走れる

シューズの中で足が滑らないようにすれば力のロスが大幅に減少します。

さらに、シューズが足の一部になればシューズが軽くなります(そのように感じます)。

シューズはランナーにとっては道具ではなく足の一部(延長)でなければなりません。

しかし、悪い履き方をしていたら足の一部どころか長ぐつ(足かせ)にしかありません。

もう長ぐつでランニングするのは終わりにしましょう。

シューズを足の一部にする履き方を教えます。

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>

さて、シューズの正しい履き方を教える前に間違ったはき方とはどのようなことなのかを認識してください

次の写真右足と左足ではどちらが正しいシューズの履き方でしょうか？



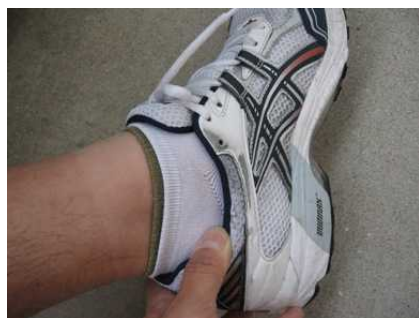
分かりますか？

分からないと思います。

見た目ではシューズの履き方の良し悪しは分かりません。

答えは、左が良い履き方、右が悪い履き方です。

では何が一体悪いのか？



左は脱げません



右は簡単に脱げてしまう

上の写真を見てもらえばよくわかるのですがシューズを履いて紐を締めたまま足をシューズから抜こうとすると、左はしっかりとシューズが足に固定されていて脱げませんが、右はスポッと脱げて

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>

しまいます。

このスポッと脱げてしまう状態が良くないシューズの履き方なのです。

あなたはシューズを履くときにどのような履き方をしていますか？

たぶん、紐が結んであるまま足をシューズに滑り込ませていませんか。

紐を結んだまま足をシューズに滑り込ませるということは、シューズがブカブカだからできることです。しかし、そのままランニングをするとシューズの中で足が動きその動きを抑えるために足の指でソールを押さえつけるようになるのです。

そして、爪が変形したり、血豆ができたり、爪がはがれそうになったりするのです。

ではどうすれば正しい履き方ができるのか？

それは、**シューズを脱ぐときに紐を解き、シューズを履くときに足にあわせて紐を結ぶ**

これだけなのです。

しかし、ほとんどの人はこのことを面倒くさがってやらないのです。

ランニングのパフォーマンスを下げているのにもかわらず。

裏を返せば、シューズを足にあわせて履けばランニングのパフォーマンスが上がるということなのです。

芦田さんわかりました。シューズを履くときに紐を結べばいいですね。

そう思いました？

ちょっと待ってください、シューズを履くときにただ紐を結べばいいものではありません。

足にぴったりとあわせて足とシューズがずれないように履く履き方があるのです。

それをこれから説明します。

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>

シューズを足の一部にする履き方

まずこれが基本ですが、ちゃんと紐を解いてシューズを脱いでください



紐を解いて靴紐の上から2つをゆるめて脱ぎます

これが大切です。面倒くさがらずに必ず紐を解いてからシューズを脱いでください。
最初は面倒くさいでしょうが毎回紐を解くうちに習慣になります。



つま先をあげて踵を3回ほど地面(床)に「トントントン」
と軽くたたきつけます

つま先をあげて踵を地面に軽くたたきつけて足の踵とシューズの踵(ヒールカップ)をぴったりと合わせます。

この踵合わせをちゃんとしないといくら紐を締めてもシューズの中で足が動いてしまいます。
必ず踵合わせをしてください。

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>



脱ぐときに緩めたシューズ紐を締めます

踵合わせをしたら、脱ぐときに緩めたシューズ紐を締めていきます。

このときの締め加減は人によって違います。申し訳ないのですがご自分でテストして最適な締め加減を見つけてください。

コツは、紐を結ぶときにきつく締めると足首だけ締めてしまいます。シューズ全体を足に合わせるように紐の締め具合を調整します。



紐の結び目が解けない結び方

蝶々結びの片側をもう一度輪の中に通す

紐を結ぶときに普通は蝶々結びをします。そして、紐があまったら片結びでもう一度結びませんか
疲れて帰ったときに方結びを解いていたならそれこそ面倒くさくてたまりません。そこで、
蝶々結びの片側をもう一度真ん中の輪に通して結びます。

すると、紐を解くときに両末端を引っ張るだけで解くことができます。

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>



矢印の方向に引っ張れば簡単に解けます

蝶々結びの片方をもう一度真ん中の輪に通して結んでおけば、
紐の両端を引っ張るだけで簡単に解けます。

これが、シューズを足の一部にする履き方です。
どうですか、足にぴったりとシューズが合いましたか？

そのままシューズを脱いでください。
脱げないでしょう。
そりゃあ脱げませんよね。さっき足にシューズをぴったりと合わせたのですから。

これで一応の説明は終了です。

これだけでも足とシューズが一体化します。

さらに、足との一体感を増す紐の締め方があるので紹介します。

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>



この一番上にある穴の使い方を知っていますか？
これおまけじゃないんですよ。
ちゃんとした使い方があるのです。



この穴に紐を通してわっかを作ります。
そのわっかの中に逆側の紐の端を通して下に引っ張ります。
するとさらに足首とシューズが固定されてさらに一体感が増します。



蝶々結びで締めます。

これでもう完璧です。

シューズと足がぴったりと固定されて、シューズが足の一部になりました。

この状態で歩くとシューズがものすごく軽く感じます。

歩くだけで軽いのですから、走ったらどうでしょうか。

ためしに外を走ってきてください。

今までのシューズが「長ぐつ」だったと思いませんか。

今日からあなたの長ぐつはランニングシューズに変わります。

あなたのランニングがもっと楽しくなることを願っています。

楽しくランニングを続けましょう。

ランニング・ライフ・アドバイザー 芦田智祥

このレポートは著作権フリーですコピーしてお友達にも渡してください。

ホームページ <http://www.nice-run.com>

メールマガジン 毎日できる楽しいランニング ! 「ナイスラン」

<http://www.mag2.com/m/0000189259.html>