

スポリハニュース

特集!! 運動の相棒

6月号

平成22年6月発行



今回はシューズについてお話をしたいと思います。

スポリハでは内履きシューズの着用をお願いしていますが、皆さんは運動の相棒、シューズに気を使っていますか？

特にウォーキングや、ランニングを毎回されている人は、一度シューズの裏を観察してみましょ。

まんべんなく減っているのはよしとして、外側の踵のみが減っていたり、反対に内側の踵が減っている、左右どちらかだけの踵が減っているなど、いろいろなシューズの裏を見ることができます。

また内履きなのでキレイだけれども、何年も履いているシューズや安い理由のみで買ったというシューズ、もらったシューズなど心当りはありませんか？

そこでスポリハ・スタッフは提案します(^o^)

シューズに気をつけてみましょ!

もしも余裕があればちょっとシューズにお金をかけてみましょ!

日本のメーカーのシューズはトップレベルの性能を持っているそうですが、何年履いても大丈夫だとは限りません。

メーカーによって基準はさまざまですが、想定耐用走行距離は600キロと言われています。

1回5キロ、週3回、走る(歩く)と10ヶ月で交換しなければいけない計算ですね。

そしてシューズのスポンジやゴムなどは使わなくても経年劣化してしまいます。

キレイだけれども、性能は落ちているということです。

トレーニングには欠かせないシューズ!自分にあったシューズを見つけましょ。

サッカーシューズでゴルフをしないように、サンダルでランニングをしないように、

ランニングにはランニングシューズ、ウォーキングには運動シューズを選んでくださいね。

詳しい話はスポリハで。

「ランニングの作法」 中野ジェームス修一著 参考