

スポリハニュース

特集!! シューズの裏を見てください!!

51号

平成24年6月発行

今回はシューズのお話です。

みなさんは室内シューズの裏をじっくりと見たことがありますか？

室内で使用しているので、外で履くシューズのように汚れていませんね。

まして毎日1時間もトレッドミルで走ったり歩いたりしないのでシューズにあまり関心は無いと思います。

下の写真を見てください。これは何を隠そうスタッフAとBのシューズの裏です。

屋外ですが、Aは週3回、月60キロぐらい走ります。Bは週6回、月290キロ(すごい!) 走っています。するとシューズ裏はアツという間にこのありさまです。

これは走り方に問題があり、左右均等にすり減るのが理想ですが、片足のけりが強かったり、片方の脚を外から回すくせがあったりなど…いろいろと原因が考えられます。

原因についてはいつか書きますね。

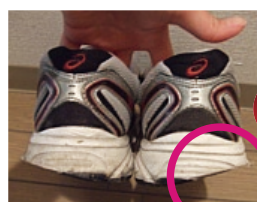
すり減ったシューズ裏ですが、よく解釈すれば偏り(くせ)のある走り方をシューズの裏が守ってくれていたともいえます。

もし素足で走っていたらと考えると、すり減ったところ(繰り返し負荷がかかったところ)をケガをしていたかもしれません。

以前、スポリハニュースに書いたように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ます。まして、頻繁に使用していればどうなるかは想像がつかますね。

すり減ったシューズを履いているということは、さらにカラダに負担をかけるため(くせをより強調させるため)に履いていることになります。そして『悪いフォームを獲得するため』に履いているともいえます。…こわいです。

決してシューズは安くありません。足にも慣れ、愛着があるかもしれませんが、ときどき裏を見ましょう。そして裏がすり減っていたり、あまり変化がなくてもくたびれ感があった時。キレイだけど買ってからもう何年も経過しているときは思い切って新しいシューズと交換しましょう。そして交換したからにはジャンジャン使って元を取りましょう!(笑)



すり減って白くなりました