

「マラソンシーズン」到来！ コロナ禍の運動不足をランニングで解消

足の専門家が勧める 靴の履き方や走り方を紹介 イチオシの「中敷き」や「ランニングシューズ」も

コロナ禍の“運動不足解消”に、気軽に取り組めるジョギングやランニングへの需要が高まっていると言います。

笹川スポーツ財団が 2021 年 10 月に発表したスポーツライフに関する 2020 年調査^{*}では、20 歳以上の 10.2%（推計人口 1,055 万人）がジョギング・ランニングを年に 1 回以上実施しており、実施率・推計実施人口数ともに調査開始以来、過去最高の結果となりました。

※2021.10 発表、全国の 18 歳以上の男女 3,000 名を対象にした調査
マラソンシーズンを迎えているいま、インソールと靴の専門店を運営するビーズラボ(株)（東京都町田市）の広報事務局では、同社の社長で“足の専門家”、三河尚（みかわ ひさし）監修のもと、＜靴の履き方や走り方のコツ、運動のパフォーマンスを上げる中敷きや靴の選び方、オススメの靴＞についてまとめました。



ビーズラボ(株)取締役社長の三河尚
全身の骨格や解剖学、フットケアに関する専門知識や資格を持つ“足の専門家”
保有する資格は骨格マイスター9種（自社資格含む）

コロナ禍における健康的な体づくりにランニングを始めようとする方、始めている方にお役立ていただける内容です。是非、ご取材のご参考にしていただけますと幸いです。

ケガ予防や足への負担軽減は、「シューズの正しい履き方」から

普段あまり気にすることのない「靴の履き方」。実は靴を正しく履くと、足にかかる負担の軽減やケガの予防にもつながるので、大事なポイントです。

まず、“つま先を浮かせた状態”で、かかとをヒールカウンター（靴のかかと部分）にしっかり納め、両サイドの隙間をなくすように靴ひもを締めます。こうしてしっかり足首を固定すると、左右にぶれず、足の運びが安定します。一日の最初に履くときは、より注意して、きっちりとひもを調節しましょう。

ランニング初心者向け！「走り方のコツ 3 か条」

次に、ランニング初心者が取り入れやすい「走り方のコツ」を解説します。

＜1＞…ランニング時の基本姿勢は、前かがみにならず、背中を伸ばすことです。前かがみの姿勢では胸郭が狭くなり、呼吸がしづらく浅くなります。姿勢を良くすることで疲れづらく、走行距離を延ばすことができます。

＜2＞…足は、前に出すのではなく、“元にあった場所（地面）”に戻すイメージで真下に落とすことを意識し、かつ、ひざ下は脱力している状態が理想的です。足で蹴り出そうとすると、負担がかかり、疲労も溜まりやすくなります。

＜3＞…腕は前後に真つすぐ振ると、足も真つすぐ上がるようになります。後ろに大きめにしっかり腕を振ることで、自然と足が上がり、次のステップにつながりやすくなります。

駅伝選手らも愛用するインソールで“走り”のパフォーマンス向上！

靴に中敷き(インソール)を入れることは、走りのパフォーマンス向上や足のケアに非常に有効です。人間の体は左右対称ではなく、足の動きや癖も人それぞれです。シューズに元々入っている既製品ではなく、オーダーメイドの中敷きを活用し、個々人の足の特徴に合わせてカスタマイズするのがオススメです。自分の足に合った中敷きを入れると、足の骨格が本来あるべき場所に戻り、体のバランスが保てている状態(ニュートラルポジション)になるので、筋肉が正しく使えるようになり、“走り”のパフォーマンスが向上します。

安定した“走り”を求める方にイチオシなのが、独自の3層構造が特徴の特許取得済み※のオーダーメイドインソール「Beutral(ビュートラル)インソール」(税込 24,980 円、販売元:ビーズラボ)です。もと、米国の足病(そくびょう)医学をベースに開発した中敷きを日本人向けに改良しています。駅伝選手や実業団のランナーらも愛用する製品力の高さから、2018 年 3 月の発売後約 3 年半で、累計販売数が 2 万 3000 セットを突破するヒット製品に成長しています。※特許番号第 6501237 号

スムーズな足運びや体重移動を可能とし、歩行時や走行時の足・膝への負担を軽減するのが特徴です。

利用者はシニアの方や、競技のパフォーマンスを上げたいスポーツ選手・愛好家、成長痛と呼ばれるオスグッド病の痛みを抱える子どもらで、購入者の 6 割以上がリピートするなど高い評価を得ています。



特許取得の3層構造「ビュートラル インソール」

ランニングシューズはこう選ぶ！

「ランニングシューズ」選びのポイントは、「靴底とかかと部分にある程度の硬さがあり、ソール(靴底)の幅が広く、靴がしなりすぎない厚底のものを選ぶこと」です。加えて「自分の足の癖」を把握し、「ソールと足の屈曲点」「中敷きと足のフィット感」をチェックすると完璧です。

“足の癖”で一般的なのが、足首が内側に倒れている「オーバープロネーション」と、外側に倒れている「サビーネーション」です。内側に倒れている人は、ソールの中間層(ミッドソール)が固い素材でつくられている靴を、外側に倒れている人は地面側(アウトソール)が柔らかすぎない素材でつくられている靴を選ぶのがオススメです。自分の“足の癖”を知ると、“安定した走り”に最適な靴を選ぶことができます。



ソールの屈曲点(足指の付け根が曲がる部分)もチェックしてください。自分の足の屈曲点とソールの屈曲点が合っているかを確認しておく、正しい靴選びができ、パフォーマンスアップや足・膝の痛みの軽減につながります。

さらにもう一つ、中敷きを取り外せる靴であれば、中敷きを抜いて、その抜いた中敷きに足をあててみてください。つま先部分が指 1 本分余り、横幅やかかと部分がフィットするようなものを選ぶのがポイントです。そうすると、きつくなく程よい大きさに履き心地が良く、足首がぶれずに固定されるので“安定した走り”ができます。

オススメのランニングシューズブランド 3 選

ランニングを始めるときに悩むのが「ランニングシューズ」です。ここでは、“足の専門家”がオススメするシューズブランドを 3 つ紹介します。

<1>…アメリカ・ボルダー発のランニングシューズブランド「ニュートン (NEWTON)」は、ランニングフォームを「効率の良い走り方」へと改善し、靱帯や筋膜の炎症など、足のケガ予防やスピードアップを補助するランニングシューズを展開しています。

かかととつま先の高低差が無いため、つま先を使った自然なフォームで走ることができるので、速さを出したい人などにオススメです。

写真は、同ブランドの「ランニングシューズ モーション (Motion) 10 B」です。



<2>…米 No.1 ランニングシューズブランド「ブルックス (BROOKS)」は、ビギナーからアスリートまで、ウォーキングからレースまで、そして超軽量シューズからトレイルランニングシューズまで、最高の走りを追及し続けたランニングシューズを展開しています。

ランナーからの意見や多くの実践テストの結果を反映した靴は、足に痛みを抱えている人や距離を伸ばしたい人にイチオシです。

写真は、同ブランドのカーボンニュートラルシューズ「ゴースト 14 (Ghost 14)」です。



<3>…スポーツ用品大手の「ヨネックス (YONEX)」は、これまで培ってきた走りのためのテクノロジーを集結し、ランナーが安全に走ることを可能としたランニングシューズコレクションを展開しています。

靴自体が軽くて柔らかい上に剛性(力に対する変形の小ささ)があるため、高齢者のランナーでも履きやすいのが特徴です。

写真は、同ブランドの「セーフラン (SAFERUN) 100X」です。



全身の骨格や解剖学、フットケアに関する専門知識を持つ当社の「足の専門家」

ビーズラボ(株)が運営する「足道楽」(あしどうらく)は、東京・神奈川・埼玉の 3 都県で全 20 店舗を構える、インソールと靴(ウォーキング、ランニングシューズ)の専門店です。インソールの中でも、「オーダーメイドインソール」の先駆的存在で、これまでに延べ 10 万人*の足を見てきました。

(※POS データ(2013.3-2021.9)と過去の売り上げデータなどから算出)

同店では、全身の骨格や解剖学、フットケアに関する専門知識や資格を持ち、カスタムインソールの高い製作技術を身に付けたスタッフが、お客様の悩みや不調、ライフスタイルを細かくヒアリングしています。

全スタッフが自社資格「骨格マイスター」をもっているほか、スーパーフィート社のカスタムインソールの資格「テックマスター」や一般社団法人日本フットウェア技術協会のインソールとスポーツシューズに関する「スポーツシューフィッター」、スポーツブランド「ミズノ」認定の「フットウェアアドバイザー」などの有資格者も揃います。

様々な「足」に関する資格を保有する同社社長の三河尚から、本資料に記載している「ランニングのコツ(靴選びのコツ、中敷き選びのコツ、走り方のコツ)」などをご紹介しますことができます。



足に精通した“インソール博士”
取締役社長の三河尚(みかわひさし)

本資料の引用元

ビーズラボ(株)「Beutral(ビュートラル)インソール」
https://bit.ly/3Av4vrN
(有)スタイルバイク「ニュートン(NEWTON)」
https://newtonrunning.jp/
アキレスリテール(株)「ブルックス(BROOKS)」
https://www.brooksrunning.co.jp/about/brooks/technology/
ヨネックス(株)「セーフラン(SAFERUN)」
https://www.yonex.co.jp/running/

—— 本資料に関する報道各位からのお問い合わせ先 ——

広報事務局((株)Clover PR 内)

担当:根岸、富田、福本、澤本

【電話】03-6452-5220 【メール】cloverpr@cloverpr.net

【携帯】根岸(080-2388-6263)