

# スポーツシューズの選び方〜足もとから整えよう〜



【氏名】千葉 渉

【所属先】医療法人松田会 松田病院 リハビリテーション部

【役職】宮城県理学療法士会 社会局スポーツ部 部長

宮城県アスレティックトレーナー連絡協議会 代表

宮城県バスケットボール協会医科学委員会 副委員長

【資格】理学療法士、認定理学療法士（スポーツ理学療法）

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

スポーツ活動において、競技を問わず共通して多いけがの部位は、捻挫を含む**足部・足関節**です。

『足』は身体を支える重要な部位であり、シューズは単なる「用具」ではなく、身体と地面をつなぐ重要なインターフェースです。シューズを含めた『足もと』の環境（状態）は、競技力の向上、けがの予防、疲労の軽減、そしてスポーツを長く楽しむことのすべてに関わります。

特に成長期の子ども、競技量の多い学生・成人競技者、加齢に伴い筋力やバランス能力が変化する中高年世代では、自分に合った、目的に合ったシューズを選ぶことが重要です。そのためには、実際にシューズを使用する皆さんが、シューズの知識を持つ必要があります。シューズを選ぶ際に必要なポイントを分かりやすくご説明します。

## 1. シューズの3つの大きな役割と機能

シューズは、私たちの足を保護するだけでなく、運動をサポートし、快適な状態を保つための多くの重要な役割を担っています。役割は大きく分けて以下の3つに分類されます。

- **ケガから体を守る**： 関節や筋肉への負担を減らす
- **パフォーマンスを引き出す**： より速く、より楽に動けるようにする
- **快適な環境を保つ**： 長時間履いても不快にならないようにする

### ◆ ケガを防ぎ、体を守る機能

#### ・クッション性（衝撃緩衝性）

歩いたり走ったりして足が地面に着くとき、足には体重の数倍という大きな衝撃がかかります。この衝撃を和らげ、膝や足首などへの負担を減らします。

#### ・安定性

足が地面に着いた際、足首が過度に内側や外側に倒れこんだり、グラグラしたりするのを防ぐ機能です。足の動きをまっすぐ安定させることで、関節の痛みを防ぎ、スムーズな体重移動を助けます。

#### ・グリップ性

靴底が地面をしっかりと捉え、滑って転んだりケガをしたりするのを防ぎます。

### ◆ 動きをスムーズにし、疲れにくくする機能

#### ・屈曲性（曲がりやすさ）

歩くときや走るとき、足の指の付け根は大きく曲がります。この足の曲がり方に合わせて靴底が自然に曲がっ

てくれる機能です。足の動きに靴がぴったりとついてくるため、無駄な力を使わずに前へ進むことができます。

### ・軽量性（軽さ）

シューズ自体を軽くすることで、足を運ぶ際の負担を減らし、疲労を軽減させます。

## ◆ 快適に履き続けるための機能

### ・フィット性（履き心地の良さ）

足の形に靴がぴったりと合い、違和感や窮屈さがない状態を作る機能です。靴紐の結び方などでも調整され、足と靴の間に余分な隙間ができないようにすることで、靴擦れなどを防ぎます。

### ・通気性

運動をすると靴の中は高温多湿になり、それが「マメ」ができる原因にもなります。メッシュ素材などを使って空気の通りを良くし、靴の中の温度や湿度を快適に保ちます。

### ・耐久性

靴底のすり減りや、生地の破れを防ぎ、シューズの機能が長持ちするようにします。

このように、シューズは単なる「履き物」ではなく、「クッション」「サポーター」「滑り止め」「エアコン」のような様々な機能が詰め込まれた精密な道具です。目的によって必要とされる機能のバランスが変わってきます。

## 2. スポーツシューズの部位名称と役割

シューズの各パーツにはそれぞれ重要な役割があります。状態に劣化や摩耗がないか、日頃から確認するポイントを以下にまとめました。



部位	主な役割	確認ポイント
アッパー	足の甲から側面、かかとまでを包み、フィット感と安定性を支えます。	足を圧迫しすぎず、横ぶれを抑えられるかを確認します。
シューレース	靴ひもで足とシューズの一体感を調整します。	緩すぎると足が中で動き、強すぎると甲を圧迫します。
シュータン	足の甲を保護し、靴ひもの圧迫を和らげます。	ずれや折れ込みがあると、甲の痛みや違和感につながります。
ヒールカウンター (踵部の芯)	かかとを支え、着地時のぐらつきや横ぶれを抑えます。	かかとが抜けないか、踏みつぶされて変形していないかを見ます。
ミッドソール	着地衝撃を吸収し、反発性や安定性に関わる中心的な部分です。	しわ、へたり、硬化が増えると、衝撃緩衝性が低下します。
アウトソール	地面と接する靴底で、グリップ性、耐久性、蹴り出しに関わります。	片減り、滑りやすさ、路面に合った溝や素材かを確認します。
シャンク	シューズの中足部（土踏まず付近）を補強し、過度なねじれや曲がりを抑えて、足の安定性を高めることです。	土踏まず部分が極端にねじれたり、たわみすぎたりしないかを確認します。足裏の不安定感がある場合は注意します。

※シューズの劣化や摩耗に気づいたら、けが予防のためにも早めの交換をオススメします。

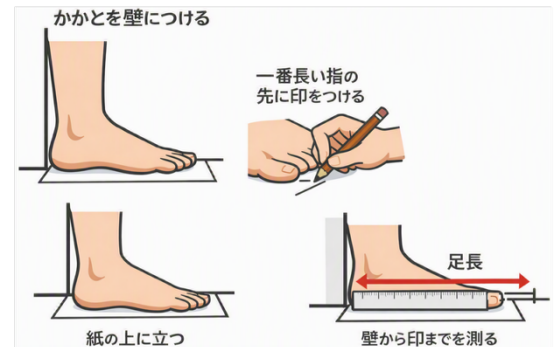
### 3. 正しいサイズ選びがけがを防ぐ

運動する方の中には、「自分は足幅が広いから」と、実際の足の長さ（足長）より 2.0 cm 以上も大きいシューズを履いている方がいますが、これは間違いです。まず優先すべきは「足幅」ではなく「足長」です。

大きすぎるシューズは、シューズの中で足がズれるため、無意識にシューズの中で足の趾を握りしめるような「趾（ゆび）かみ」が起こります。これにより足のアーチが下がり、結果として足幅が広がり、扁平足が進んでけがに繋がってしまいます。

#### ◆ 自宅でできる！足長（実寸法）の測り方

1. 紙を床に置き、かかとを壁にぴったりつけてまっすぐ立ちます。
2. しっかりと両足に体重をかけた状態で、一番長い足指の先に鉛筆などで印をつけます。
3. 壁（かかとの位置）から印までの直線距離を測ります。これが足長の目安です。



※左右でサイズが異なることがあるため、必ず両足を測り、**大きい方の数値**を基準にしてください（例：右 25.3 cm、左 25.0 cm の場合、25.5 cm を参考値とします）。

#### ◆ サイズ選びのチェックポイント

参考値のサイズのシューズに実際に足を入れ、紐を結んだ状態で以下を確認しましょう。

- つま先に 0.5 ~ 1.0 cm 程度の余裕があり、動いた際につま先が靴の先端に当たらないか
- かかとから甲にかけてしっかりフィットし、動いても前後左右に足がずれないか
- 靴の先端部分で足の指を十分に動かせるゆとりがあるか
- かかとのカーブが足に合い、歩いたり走ったりした際にかかとうが浮かないか
- 全体的に強い圧迫感や不快感がないか

### 4. 年代別の注意点と競技特性

#### ◆ 年代別のポイント

##### ・成長期（子ども）

足の成長が早く、サイズがすぐに変わる時期です（年間平均 1.0 cm、2 歳頃までは約 2.0 cm 成長します）。やむをえず大きめを選ぶ場合でも、この成長量を超えない範囲にし、定期的に計測して「ゆるゆる」の状態を履かせるのを防ぎましょう。

##### ・学生・成人競技者

練習量が多くシューズの劣化が早いため、練習用・試合用・リカバリー用など、目的に応じて履き分けることで身体への負担を分散させることが賢明です。

## ・中高年世代

筋力や柔軟性、バランス機能の変化により、わずかな足もとの不安定さが転倒や関節痛に直結します。軽さだけでなく、安定性や滑りにくさ、脱ぎ履きのしやすさも重視しましょう。

### ◆ 競技特性に合わせた機能の選択

求められる機能はスポーツによって異なります。ランニングではクッション性と推進力を生む屈曲性、サッカーや野球ではグラウンドに合わせたグリップ性、バレーやバスケットではジャンプ着地時の安定性や横方向の激しい動きに耐えるサポート性が不可欠です。

近年人気の厚底やカーボンプレート入りの高機能モデルは、パフォーマンスを高める反面、反発性や剛性が高いため、ふくらはぎやスネ、足関節への負担が増すリスクもあります。初めて使用する際は、短い時間や軽い強度の練習から段階的に慣らしていくことが大切です。

## 5. まとめ

---

スポーツシューズを選ぶ上で最も大切なのは、「高価なもの」や「有名選手と同じもの」を選ぶのではなく、「自分の足、競技、練習環境、年齢、身体の状態に合った一足」を選ぶことです。足もとを整えることは、けが予防の第一歩であり、生涯にわたってスポーツを楽しむための基本です。

本内容が、競技者本人はもちろんのこと、日頃から選手を支える指導者、保護者、サポートスタッフの皆様がシューズの状態に目を向け、スポーツ活動中のけが予防とパフォーマンス向上を果たす一助となれば幸いです。