

2023.2.18 第10回 静岡中部スポーツ医学セミナー  
第54回 静岡小児臨床研究ネットワーク勉強会

くついく  
チャンネル  
YouTube



My Shoes Story presents

歩きたい！走りたい！運動能力を上げたい！

# 歩行能力の改善は靴ひもがポイント スニーカーの正しい履き方



マイシューズストーリー 代表  
一般社団法人 日本靴育協会 代表理事  
森千秋（保健学博士）

靴ひもスペシャリスト「シューレースフィッター」普及委員会

「靴えらび専門家」森千秋

足の痛み・歩行の不具合を 足計測・歩行分析・歩行指導 で解決



インソールと靴のお店  
マイシューズストーリー

「靴えらび専門家」森千秋 普段は、インソールや靴を作るお仕事をしています

## 足の痛み・歩行の不具合を 足計測・歩行分析・歩行指導 で解決

2006年 81kg

2023年 55kg

ある1足の靴



との出会い



- 寛解から10年以上経過
- 趣味：登山・車中泊・キャンプ
- 膝痛・外反母趾が改善



「靴えらび専門家」森千秋 普段は、インソールや靴を作るお仕事をしています

## 足の痛み・歩行の不具合を 足計測・歩行分析・歩行指導 で解決



2006年 81kg

2023年 55kg

ある1足の靴



との出会い



- 潰瘍性大腸炎
- 急激な体重増加
- 半月板断裂

- 寛解から10年以上経過
- 趣味：登山・車中泊・キャンプ
- 膝痛・外反母趾が改善

結語

# 【1万足以上の靴アドバイスの結論】

外反母趾



白癬・肥厚



魚の目



巻き爪・タコ



くつえらび

**靴合わせは「サイズ」と「履き方」に尽きる**

靴ひもスペシャリスト「シューレースフィッター」普及委員会

目的

## 【靴サイズと履き方は両輪】



「切っても切れない関係」をひも解く





## 【こんな経験 ありませんか？】



「靴を変えてから  
何か調子が悪い」



「この靴、歩きやすい！  
もう1足買っておこうかな？」

背景



## 【この違いは何でしょうか？】

- ✓ 機能
- ✓ 素材
- ✓ 重さ
- ✓ 価格
- ✓ やわらかさ
- ✓ デザイン

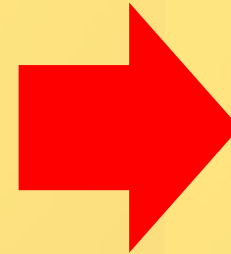


背景



## 【この違いは何でしょうか？】

- ✓ 機能
- ✓ 素材
- ✓ 重さ
- ✓ 価格
- ✓ やわらかさ
- ✓ デザイン

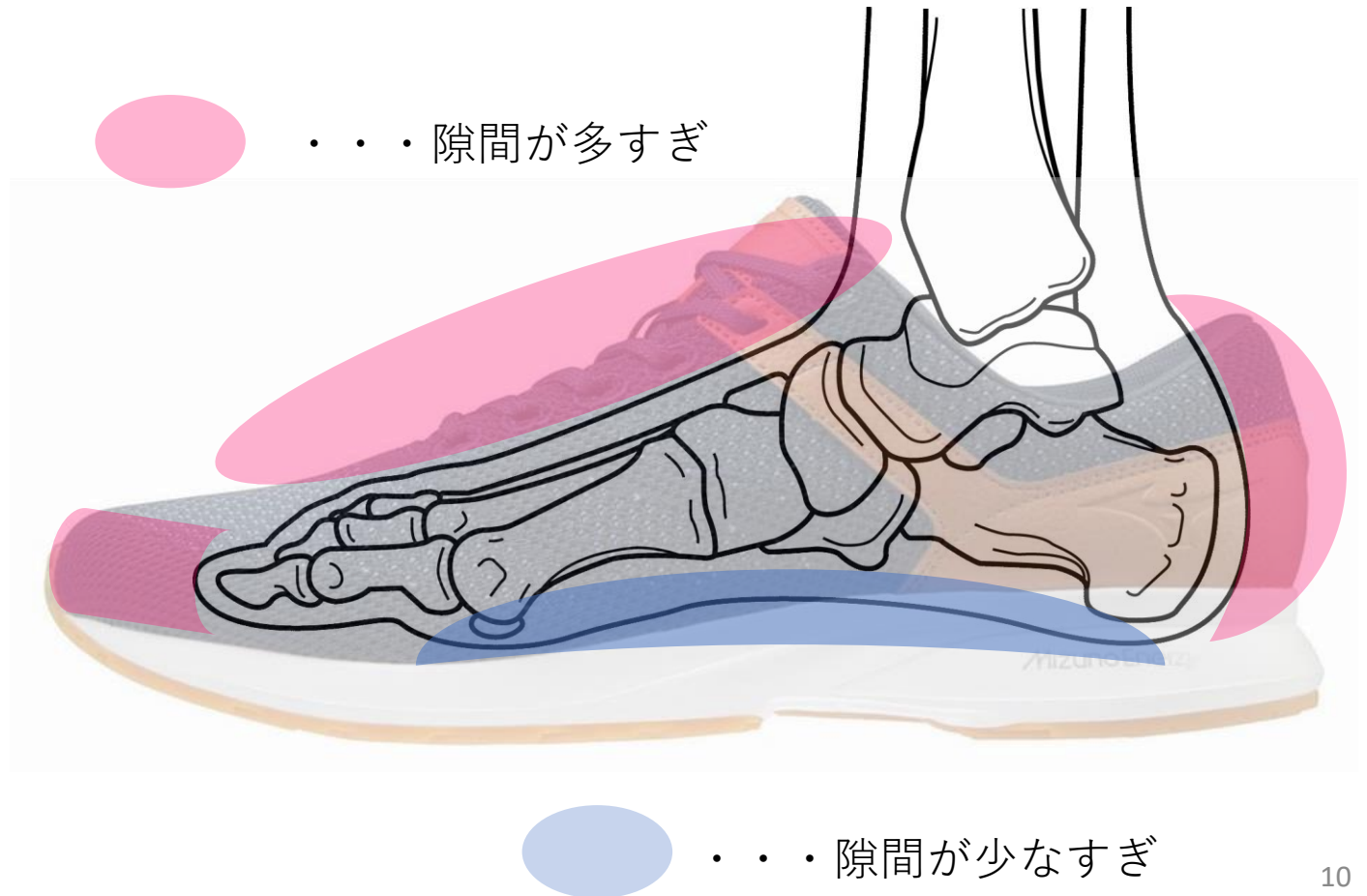


こたえ  
**スキマ量**



## 「靴を変えてから、何か調子が悪い」

- ✓ 足の裏や付け根が痛い
- ✓ 足ゆびが靴に当たる
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 踵が痛い
- ✓ 足が上がらない
- ✓ 靴ズレが激しい
- ✓ タコができた
- ✓ 膝や腰に違和感・痛い



背景

# 【履き口が広い靴・踵が浅い靴ほど、疲れやすく痛くなる】

Aさん

サンダル率  
パンプス率  
が高い



Bさん

脱ぎ履き簡単  
タイプが好き



スキマの多い履き口

## 前滑りが

- ✓ 外反母趾
- ✓ タコ・魚の目
- ✓ 巻き爪
- ✓ 足底腱膜炎
- ✓ 腰痛・膝痛
- ✓ 猫背
- ✓ 肩こり

## トラブルに発展



目的

【足と靴の スキマを自由自在に調整できる 唯一の靴】

cさん



1日1時間以上  
スニーカーを履く



「靴ひも」という調整具が  
前滑りを解決します！

正しい履き方で  
靴の中の隙間を調整し  
歩きの変化を体感しよう

# 実演

①足・靴・歩行に関わるお悩みや違和感、気になるところを教えてください。

➡ 例)膝や腰の痛み、タコ・魚の目・巻き爪・外反母趾がある、捻挫クセがある、先天性〇〇、変形性〇〇、ケガ、手術歴、などなど

②1回目歩行(ビフォー)

③靴ひもを結び直す

④2回目歩行(アフター)



方法

## 正しい靴の履き方 「しずおか結び」のポイント5つ

- ①しっかり靴ひもを緩ませる →
- ②最初からギューギューしない
- ③だんだん強く締めていく
- ④ひもは2回くぐらせて蝶々結び
- ⑤最後に蝶々部分（輪っか）を結ぶ



リールで  
やさしく解説

靴ひもを科学する



## STEP①

靴ひもは結ぶ前に  
ほどいておく

- 型崩れの防止
- 靴機能の維持
- 靴ひも結びの習慣化

脱ぐ時に緩めておくと  
出掛けるときに便利



靴ひもを科学する



■足ゆび側を上げて、結ぶ

注意:

足はカカト側に

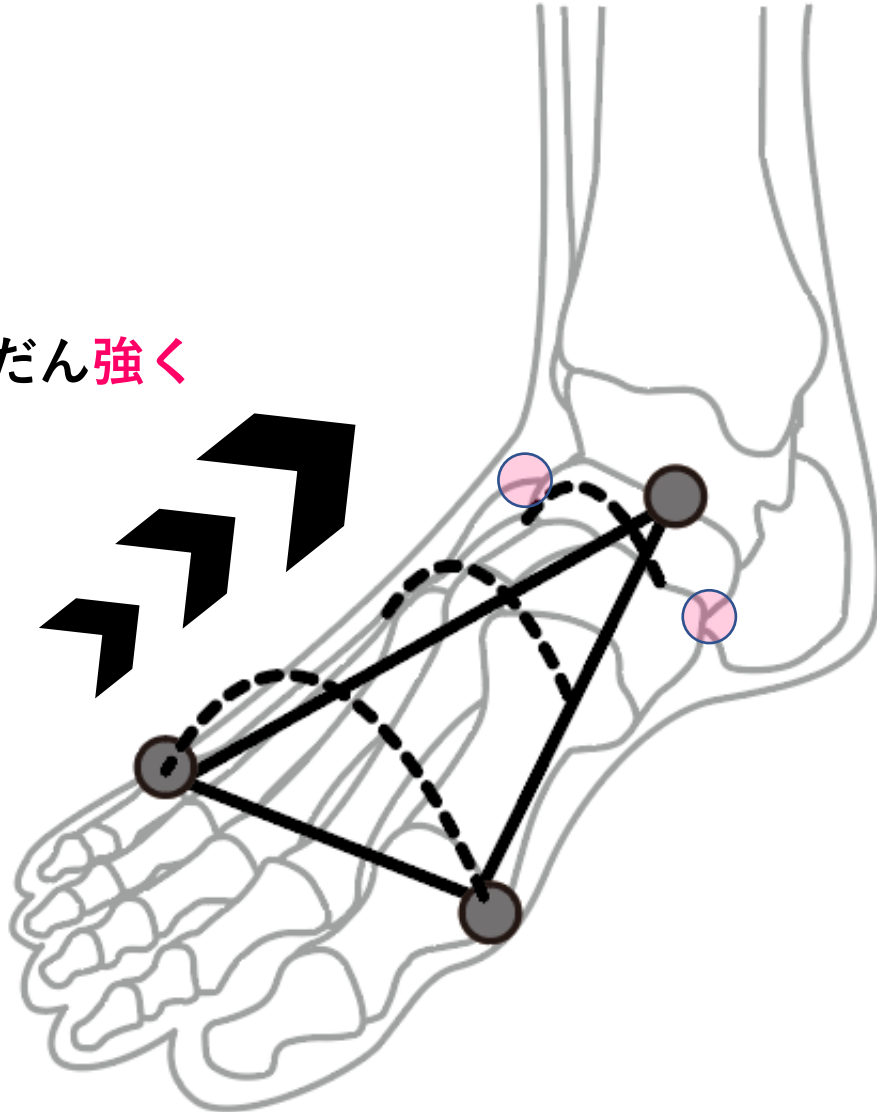
寄せておく

- 前滑りの防止
- 足ゆびスペースの確保
- 踵骨の安定

カカトを踏むと  
1万円の靴は5千円の  
価値に・・・



だんだん強く



## STEP②

はじめから

ギューツとしない

- 締めない！
- 引っ張るだけ！

ここを強く引っ張ると  
足ゆびまわりが  
痛くなることがあります



## STEP③

だんだん強く締めて  
シューレースホルダーで  
ギュー最大

■シューレースホルダー：  
ベロの真ん中より少し上にある  
ループのこと

●上3つの靴ひも穴は  
「カタキのように」



靴ひもを科学する



## STEP④

ひもは**2回くぐらせて**  
**蝶々結び**

- 摩擦力を利用
- 点でなく線でやさしく圧迫

着物の腰ひもと  
同じです



靴ひもを科学する



## STEP⑤

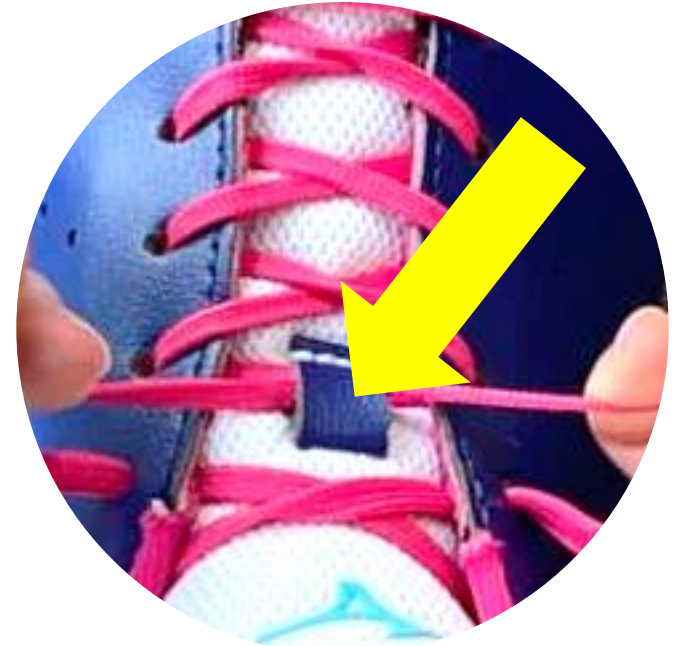
最後に**輪っか同士を**  
もう一度結ぶ

- ここは軽く結ぶ
- これでほどけない

ほどけない  
保険の役割

## 正しい靴の履き方「しずおか結び」のポイント

- ①しっかり靴ひもを緩ませる
- ②最初からギューギューしない
- ③だんだん強く締めていく
- ④ひもは2回くぐらせて蝶々結び
- ⑤最後に蝶々部分（輪っか）を結ぶ



シューレースホルダー  
が目印

考察



同じ靴なのに不思議ですよね？

こたえ

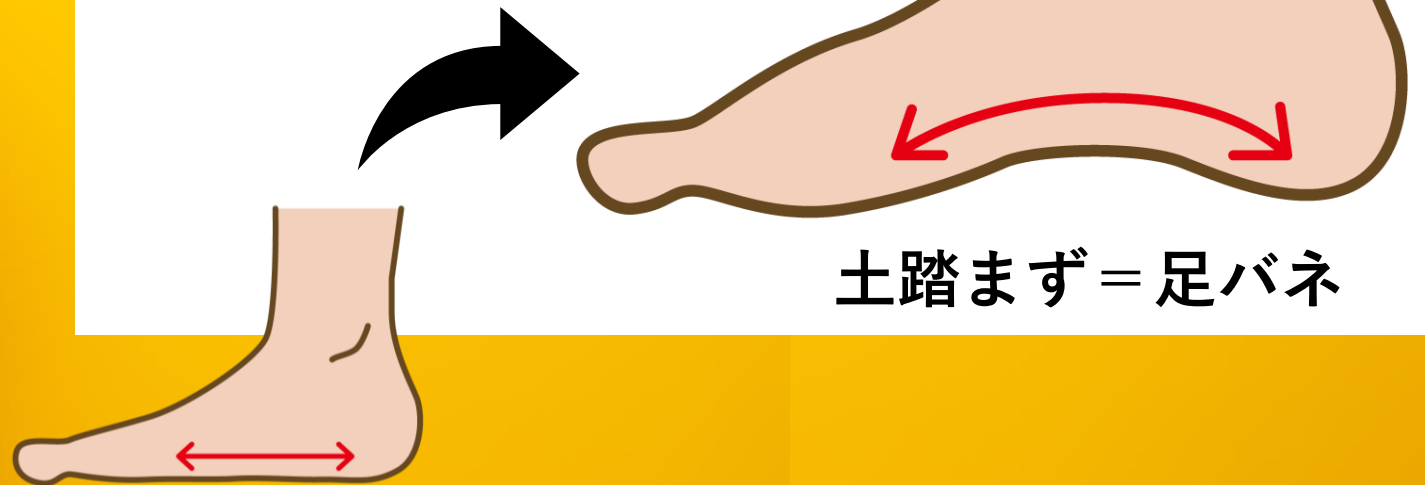


考察

? 同じ靴なのに 不思議ですよね?

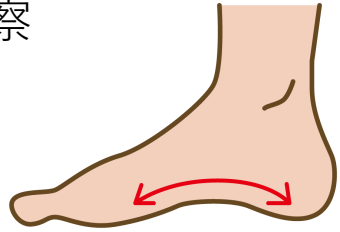
こたえ

**土踏まずが  
機能した**



土踏まず = 足バネ

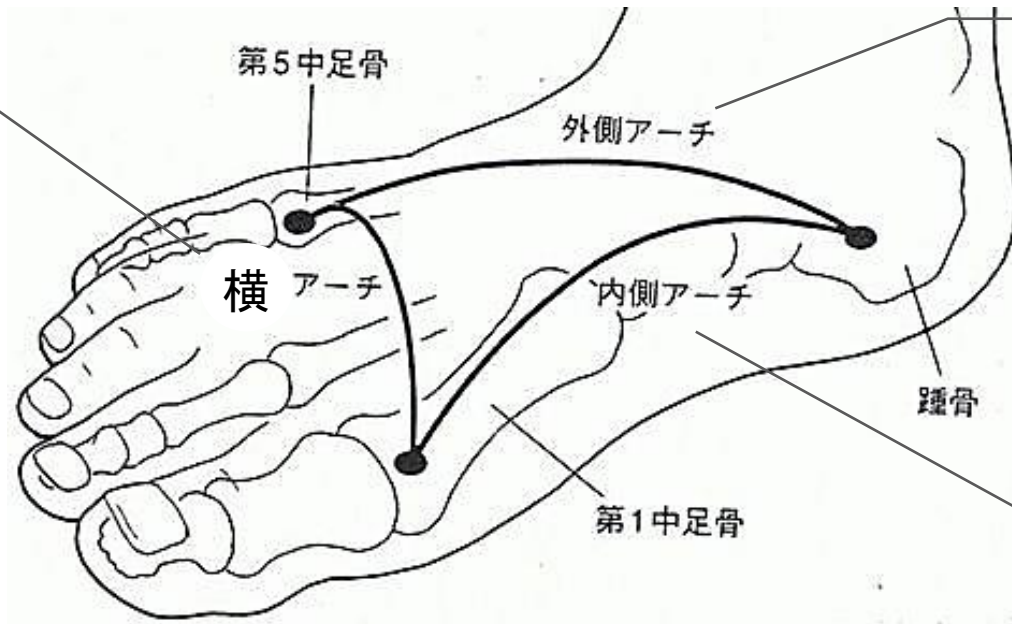
考察



# 【土踏まずは縦アーチと横アーチで構成】

横アーチ

lateral arches



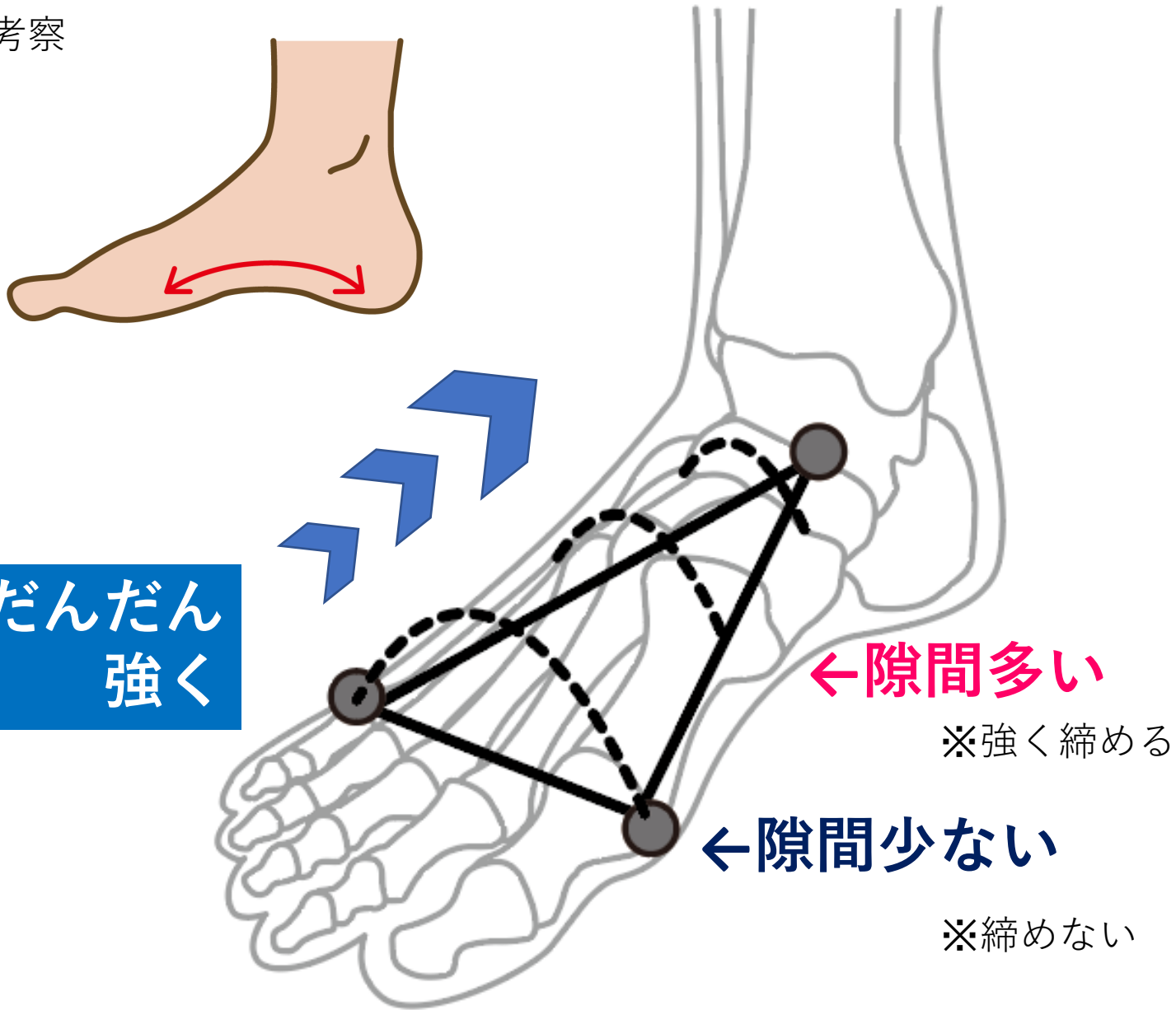
外側縦アーチ

the outside vertical arch

内側縦アーチ

the inside vertical arch

考察



靴ひもを結ぶ目的 = スキマをなくす作業

前の方

圧迫→

真ん中

←圧迫

圧迫→ →

後ろの方

← ← 圧迫

締めていいところと  
いけないところがある







やりながら  
聴いてね

この辺り持って  
丸めてみよう

2023/2/18

土踏まずを感じてみよう



## 靴ひもは 足をまるめる役割

- 足はまるめられると  
➡ 楽になる
- 足は平たくなると  
➡ 辛くなる

土踏まずを作ってくれる  
靴ってどんな靴？

方法

キュツとして気持ちいい靴

きゅつ靴

「窮屈な靴」ではありません

土踏まずを作ってくれる  
靴ってどんな靴？

◆アーチ形成の基本は

**正しい靴サイズが**  
**必須条件**

- ・安易に1サイズ大きくしない
- ・安易に幅広ワイドタイプにしない



足を測ることが重要

靴サイズと土踏まず  
の関係を

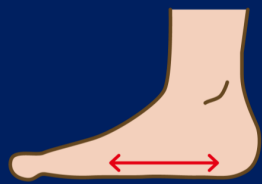
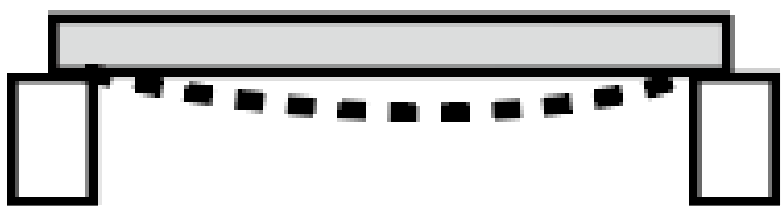
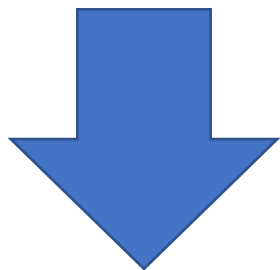
1枚の紙で説明



足部アーチを1枚の紙で考える

## アーチ低下

荷重

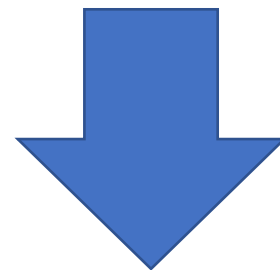


たわむ

紙

## アーチ保持

荷重



圧迫→



←圧迫



たわみにくい

アーチ形成は前後左右の適度な圧迫で達成される

靴条件

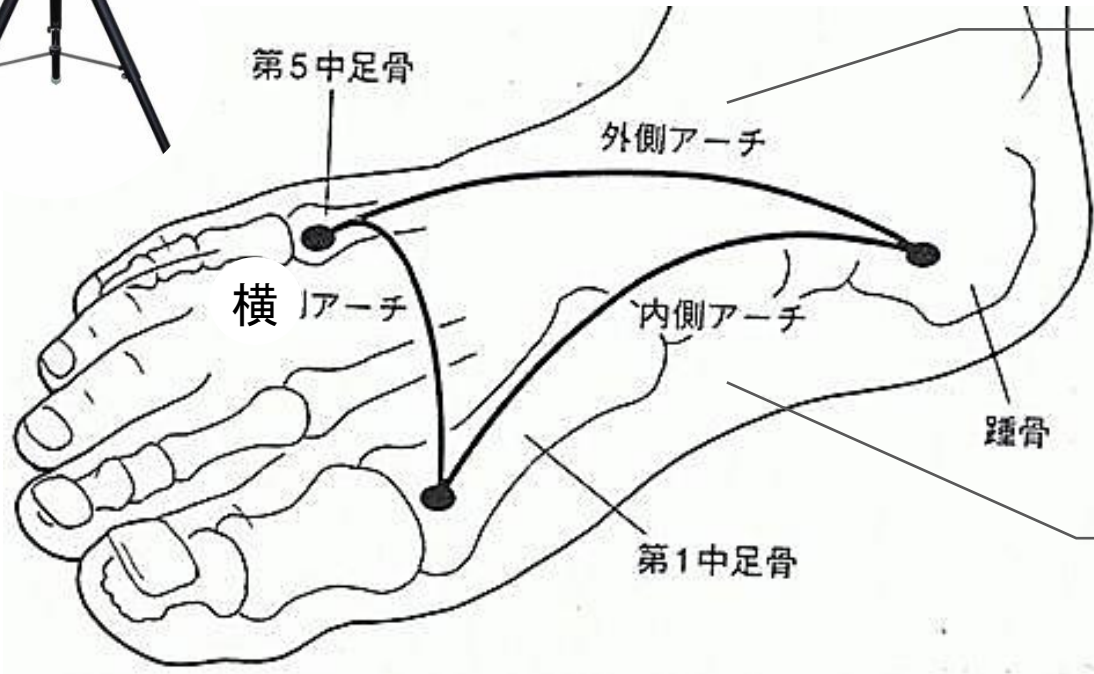
{ 靴の前後 ・ ・ ・ 靴サイズ  
靴の左右 ・ ・ ・ 靴の幅

が大切

考察

## 【縦方向のアーチは靴サイズが影響】

3つの足部アーチ  
= 三脚構造



外側縦アーチ

the outside vertical arch

内側縦アーチ

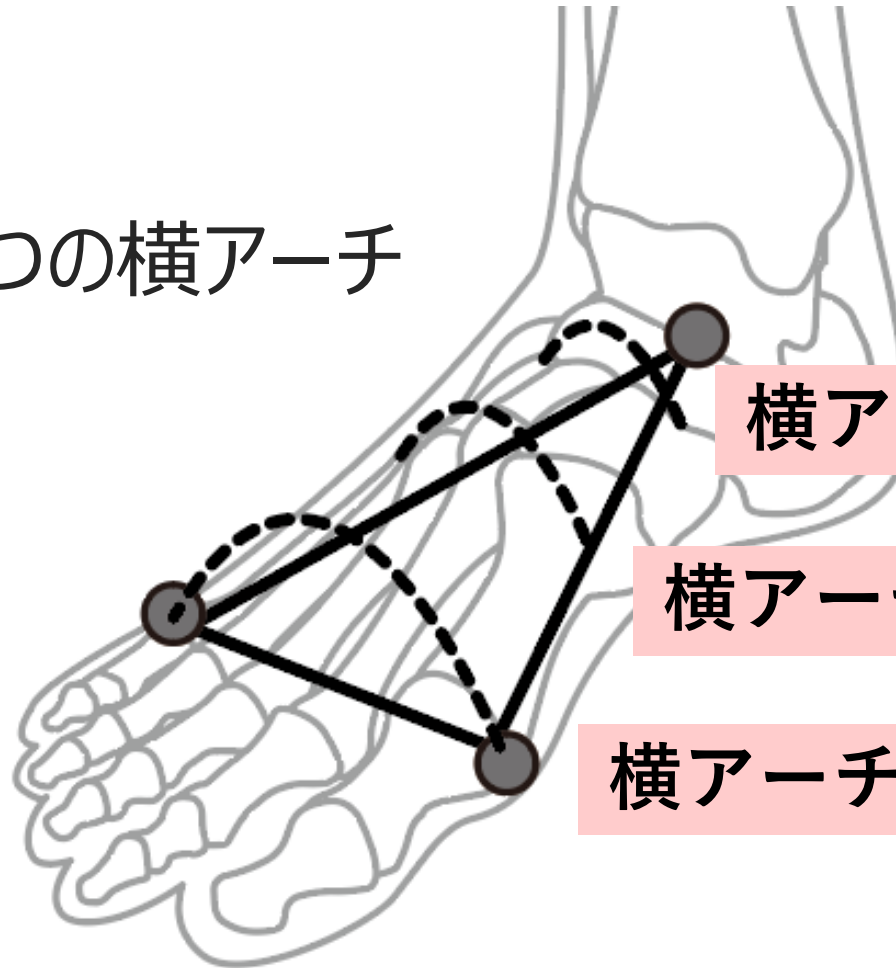
the inside vertical arch

靴の前後の距離



# 【横方向のアーチは 靴ひもの拘束力 がアーチに貢献】

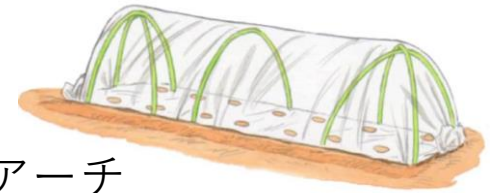
3つの横アーチ



横アーチ③足根骨レベル

横アーチ②楔状骨レベル

横アーチ①中足骨レベル



3つの横アーチ  
= トンネル構造

靴の左右の距離

土踏まずが機能できる

# 靴条件

壁 = 靴のアッパーのこと



アッパー

ソール

壁と壁の距離が遠くない

壁が硬い

靴による

圧迫 →



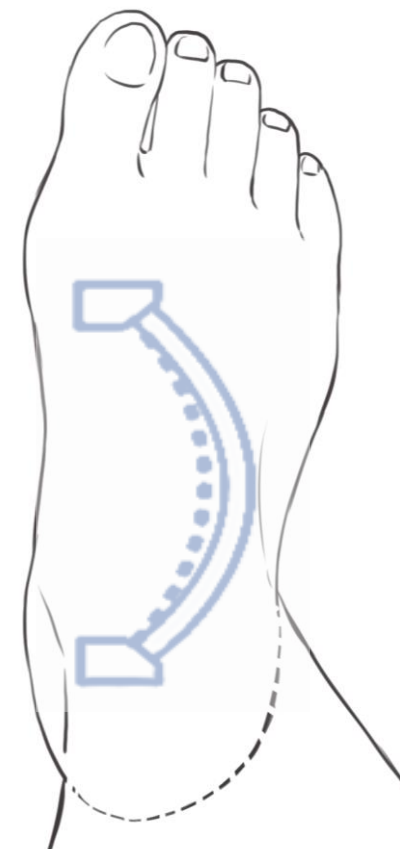
靴ひもによる

← 圧迫



左右 = 靴ひも

前後 || 靴サイズ



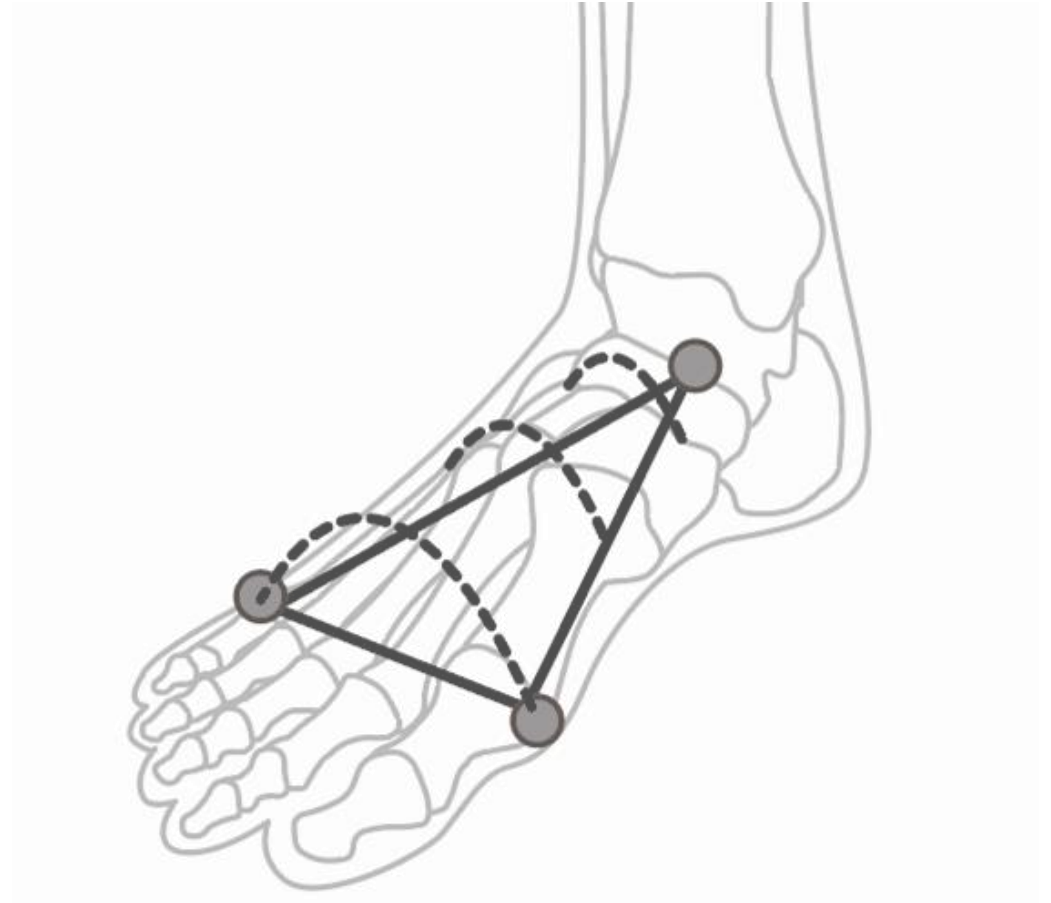
# サイズが大きい 素材がやわらかい

これを選択する時間が多いとアーチ曲線は扁平傾向へ ➡ 歩行が改善しにくい



考察

靴ひもは  
アーチ密集地帯に位置している

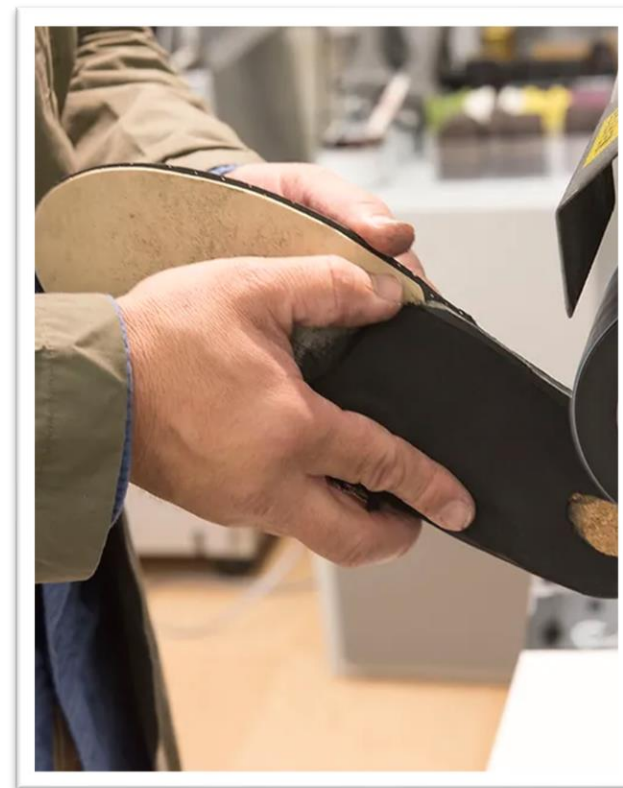


靴ひもによって足は丸められアーチ曲線を描くと・・・

**靴の中の「前後・左右・上下」のスキマは自動的に適正化される**

## 【それでも難しい場合があります】

- ✓ ケガをしている
- ✓ 関節が弱い・痛めている
- ✓ むくみがある
- ✓ 左右差がある
- ✓ 脚長差がある
- ✓ 足うら・踵が痛い
- ✓ タコ・魚の目・巻き爪がある
- ✓ 足趾の変形がある



**靴・靴下・足底板（インソール）の見直しをおすすめします**

# 今日の復習は YouTubed動画で！

- ・チャンネル登録よろしくお祈いします
- ・YouTube・森千秋、で検索
- ・QRコード参照



ずん飯尾さんもマイシューズストーリーにご来店

A screenshot of a YouTube channel page. At the top left is a circular profile picture of a woman. To its right, the channel name '森千秋の人生がキラめく靴選び' (Shinobu Mori's Life is Sparkling Shoe Selection) is displayed, along with 'チャンネル登録者数 102人' (102 subscribers). Below this are two buttons: 'チャンネルを編集' (Edit channel) and '動画を管理' (Manage videos). Underneath the buttons, the text 'アップロード動画' (Upload video) is visible. The main content area shows a video thumbnail with the title 'ひも靴・スニーカーの正しい履き方' (Correct way to wear lace-up shoes and sneakers) in large red characters. A woman in a yellow jacket is shown in the video, pointing upwards. At the bottom of the video frame, the text '足が軽くなる！' (Your feet will become lighter!) is overlaid. In the bottom right corner of the video frame, a timestamp '9:51' is shown.

祝！1.5万開再生！



2023.2.18 第10回 静岡中部スポーツ医学セミナー  
第54回 静岡小児臨床研究ネットワーク勉強会

くついく  
チャンネル  
YouTube



My Shoes Story presents

歩きたい! 走りたい! 運動能力を上げたい!

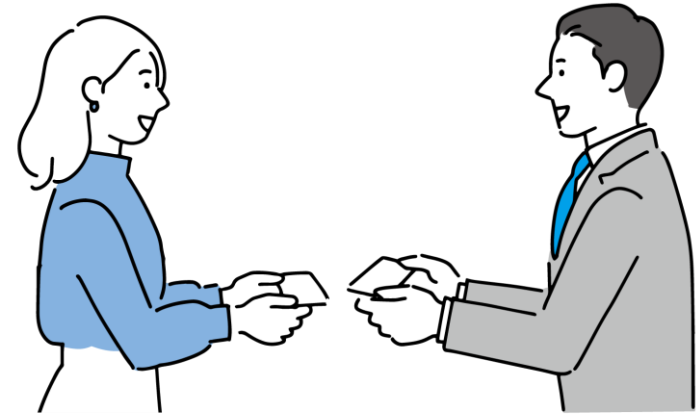
歩行能力の改善は靴ひもがポイント  
スニーカーの正しい履き方



マイシューズストーリー 代表  
一般社団法人 日本靴育協会 代表理事  
森千秋 (保健学博士)

靴ひもスペシャリスト「シューレースフィッター」普及委員会

ブースで名刺交換をお願いします



本日のスライドPDFでお渡ししています。  
是非、院内・職場・スポーツの現場など  
足からの健康活動にお役立てください。