

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？】

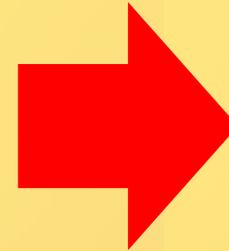
- ✓ 機能
- ✓ 素材
- ✓ 重さ
- ✓ 価格
- ✓ やわらかさ
- ✓ デザイン

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

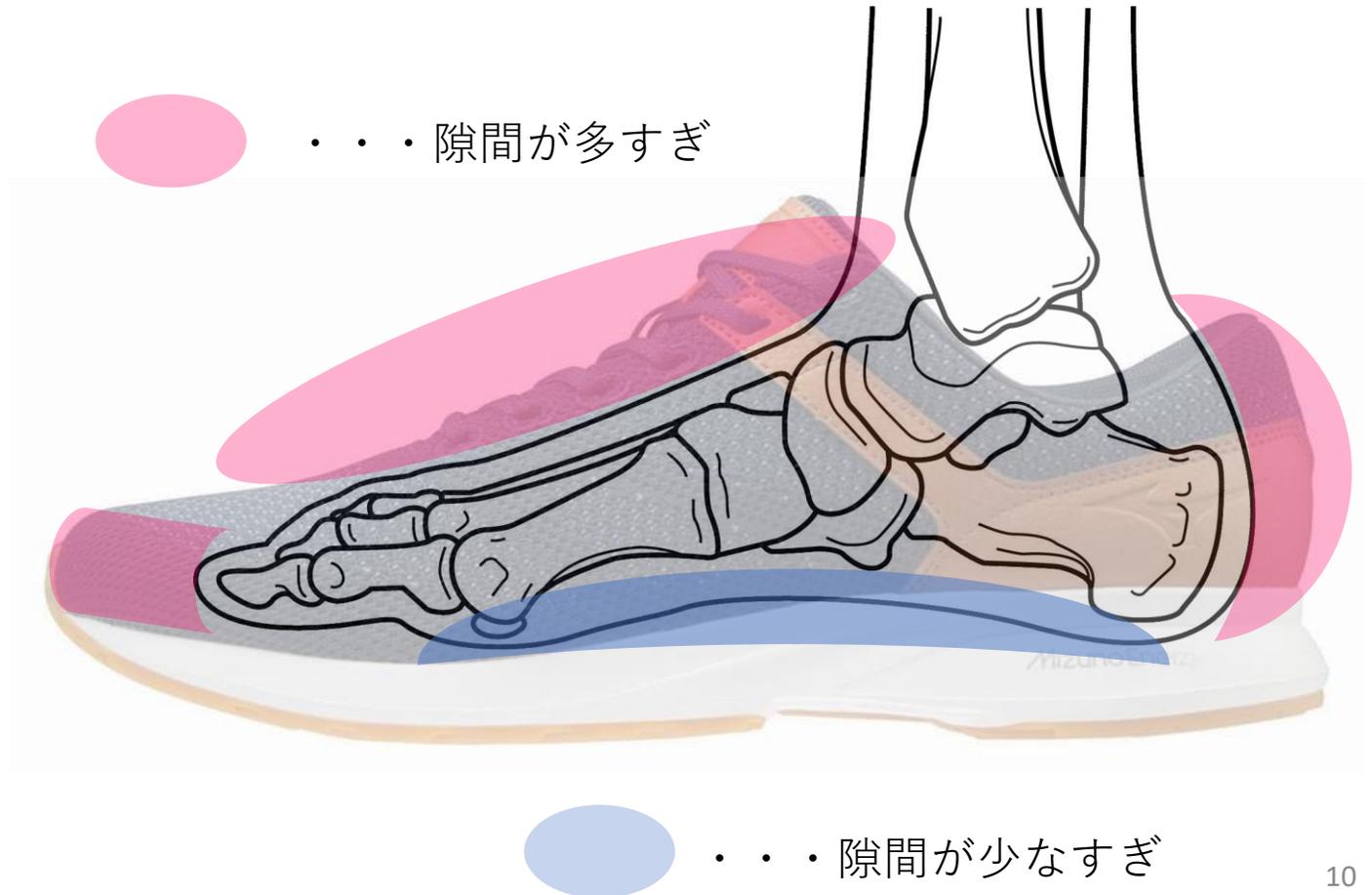


こたえ  
**スキマ量**



## 「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:

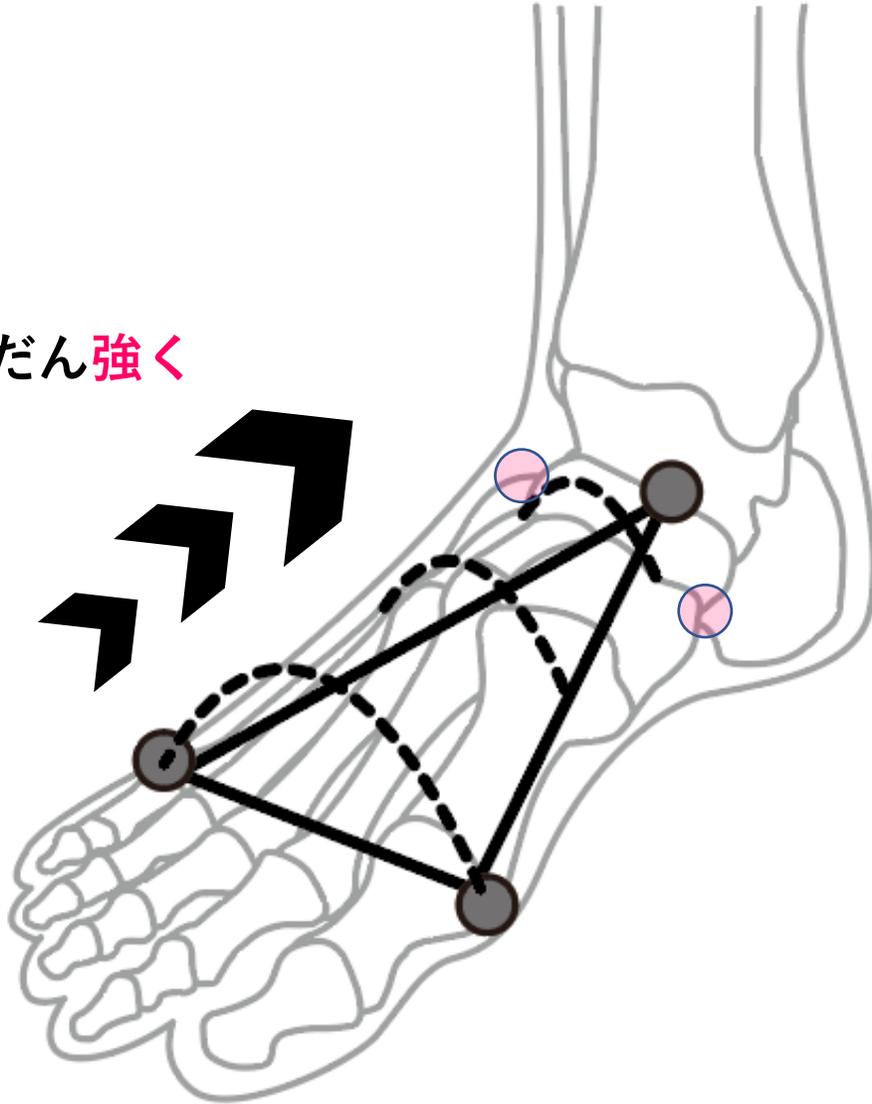
足はカカト側に

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



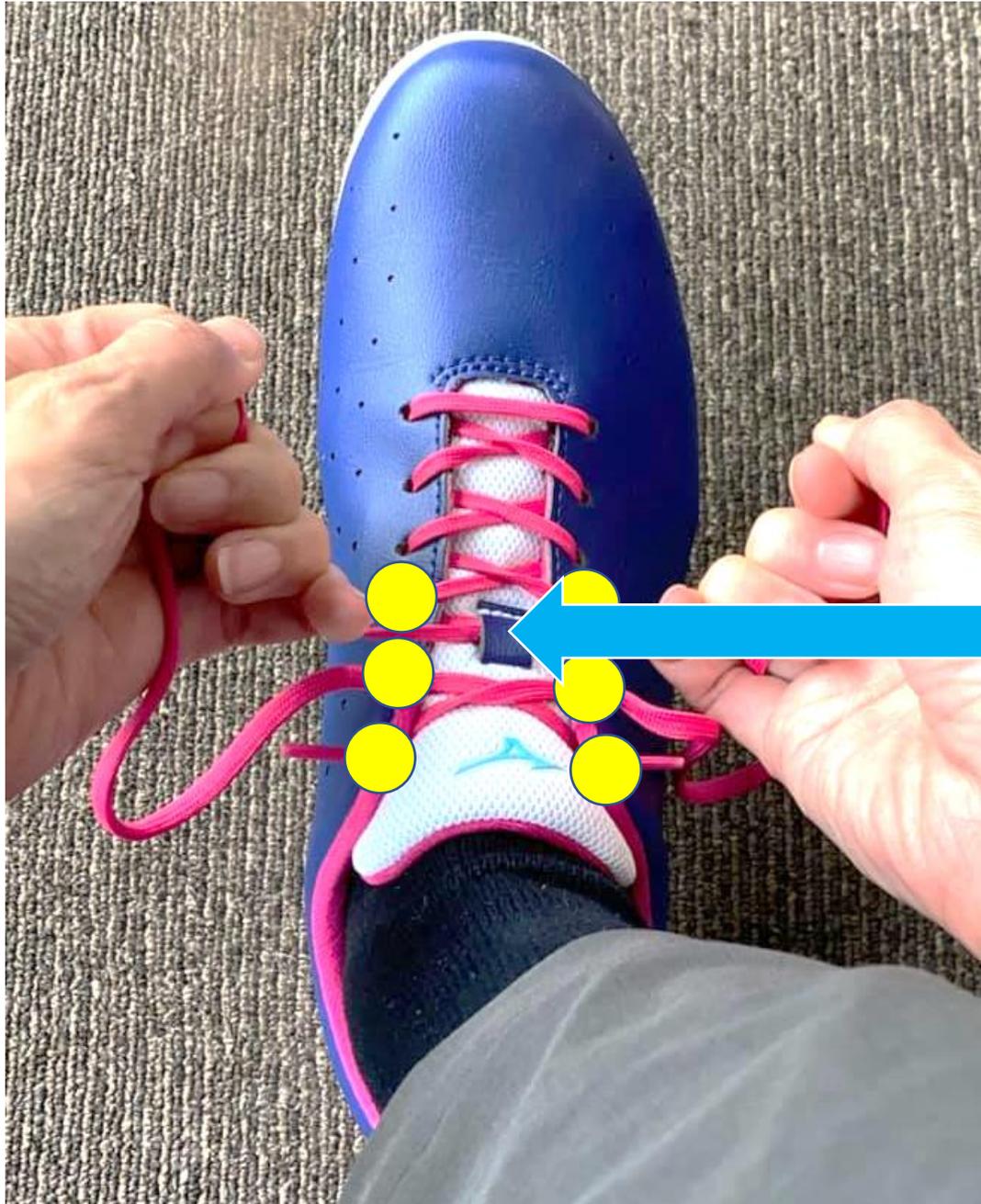
## STEP②

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



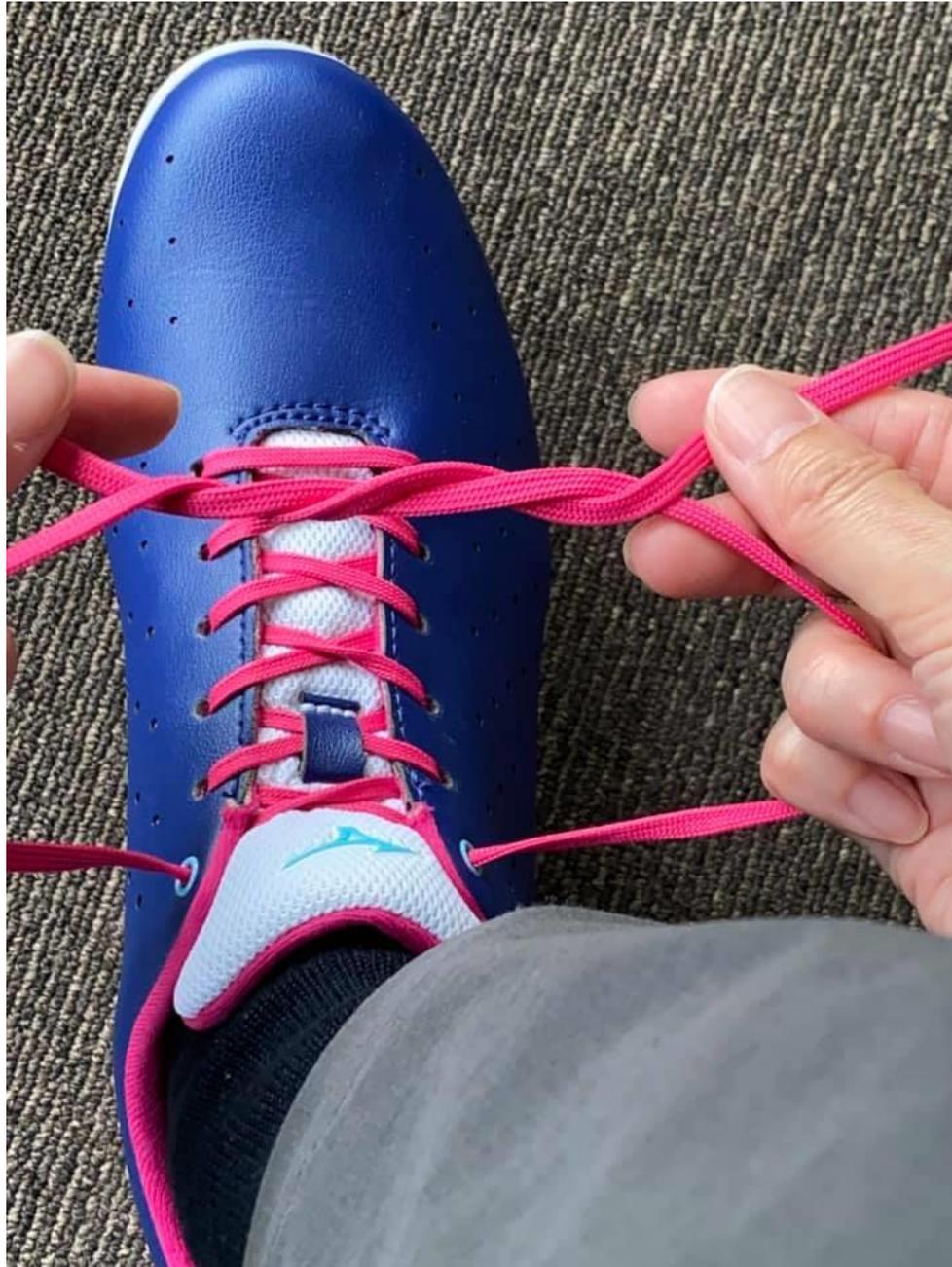
## STEP③

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



## STEP⑤

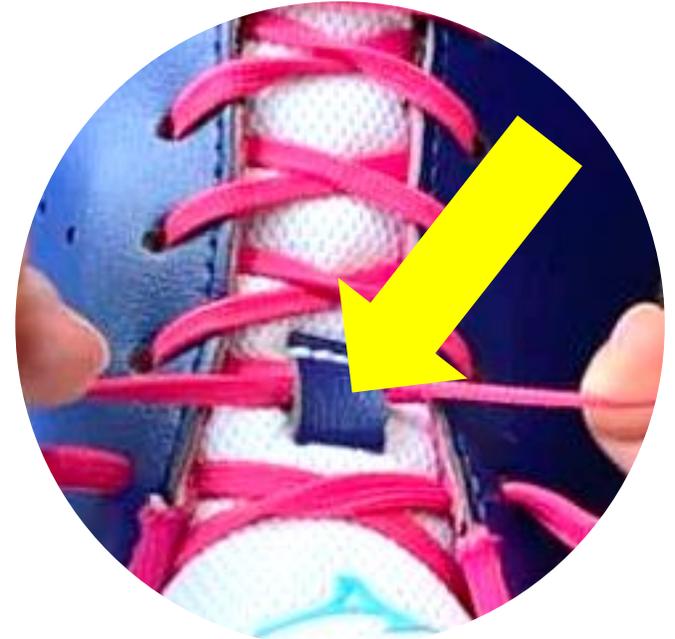
最後に**輪っか同士を**  
もう一度結ぶ

- 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？

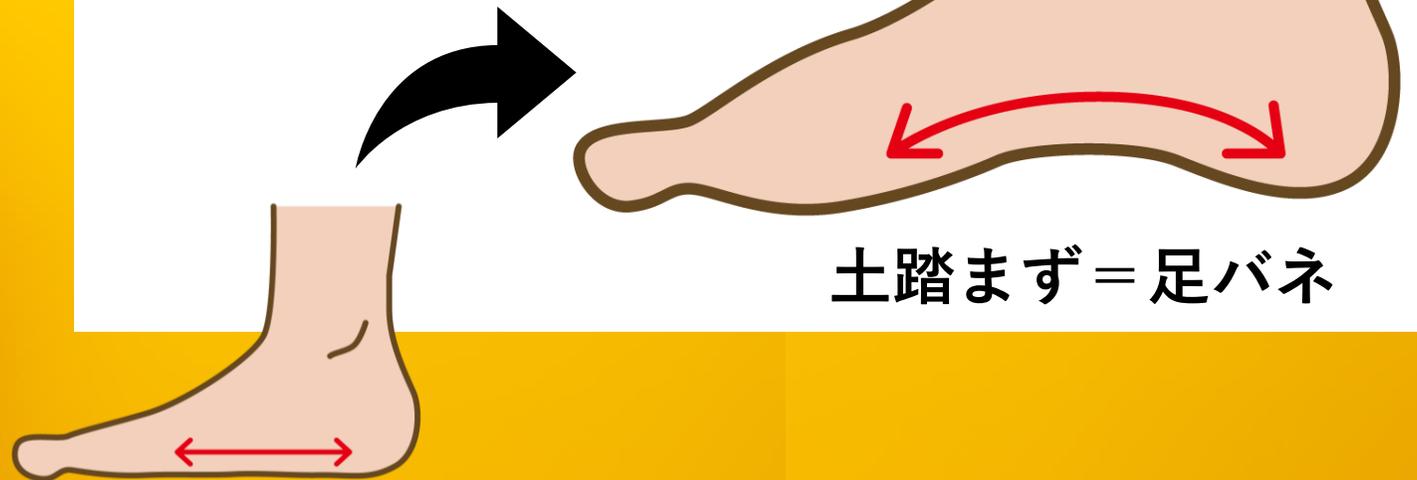
こたえ

考察

? 同じ靴なのに 不思議ですよね?

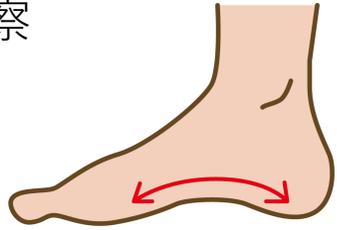
こたえ

**土踏まずが  
機能した**



土踏まず = 足バネ

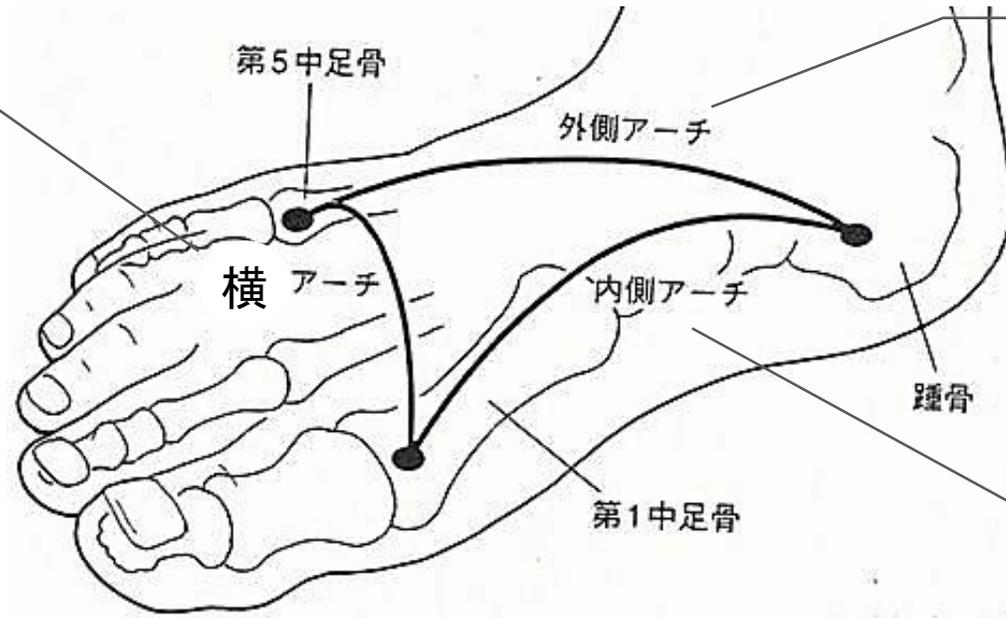
考察



# 【土踏まずは縦アーチと横アーチで構成】

横アーチ

lateral arches



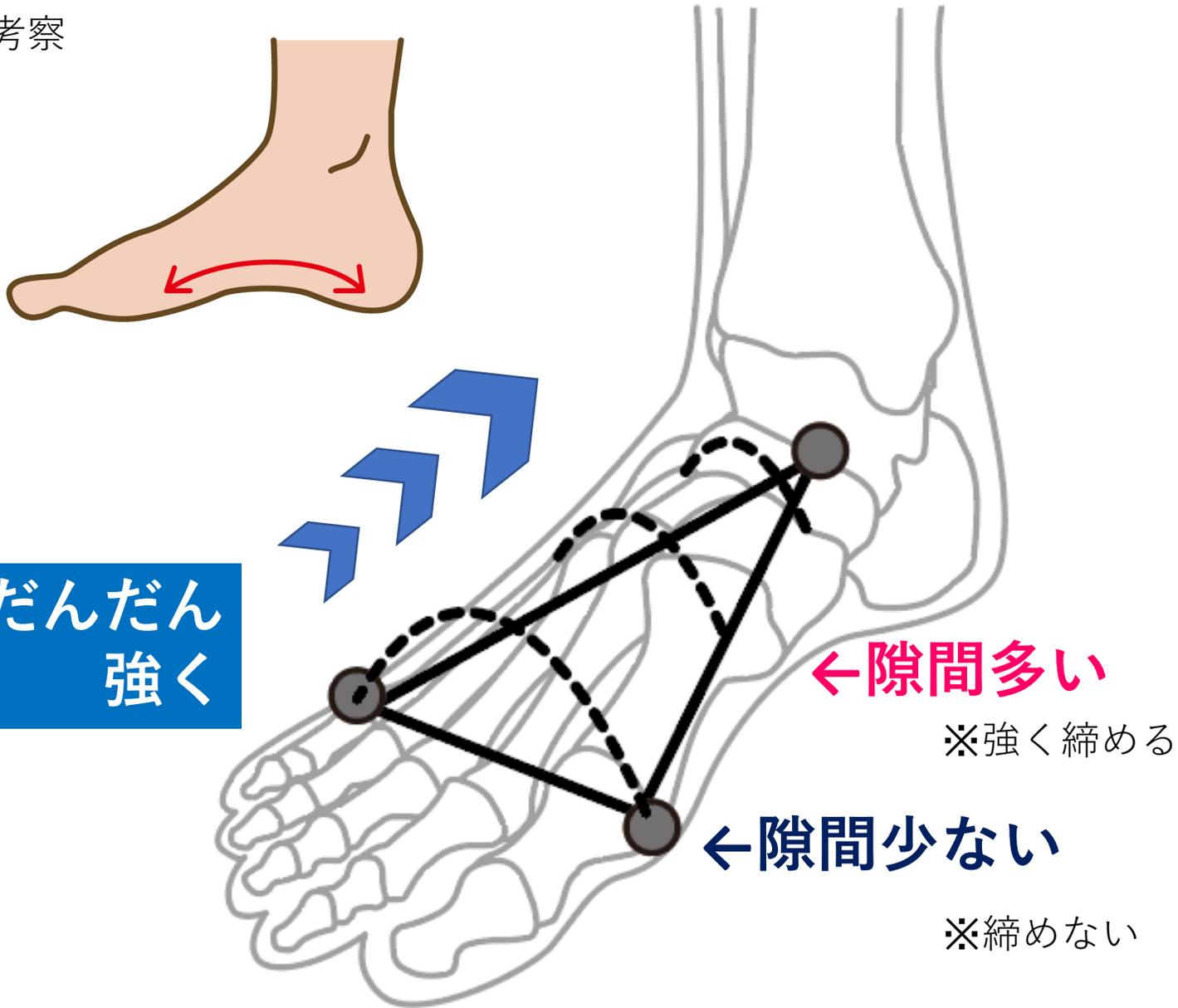
外側縦アーチ

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





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

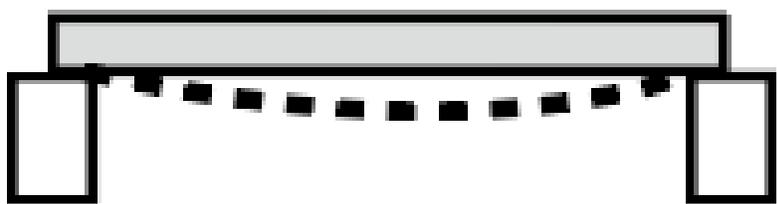
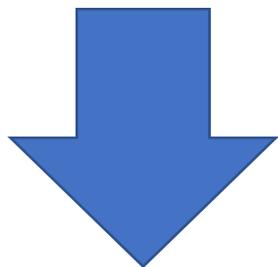
靴サイズと土踏まず  
の関係を

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

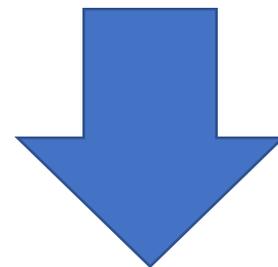
荷重



紙

## アーチ保持

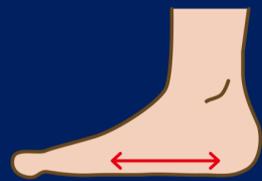
荷重



圧迫→



←圧迫



たわむ



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

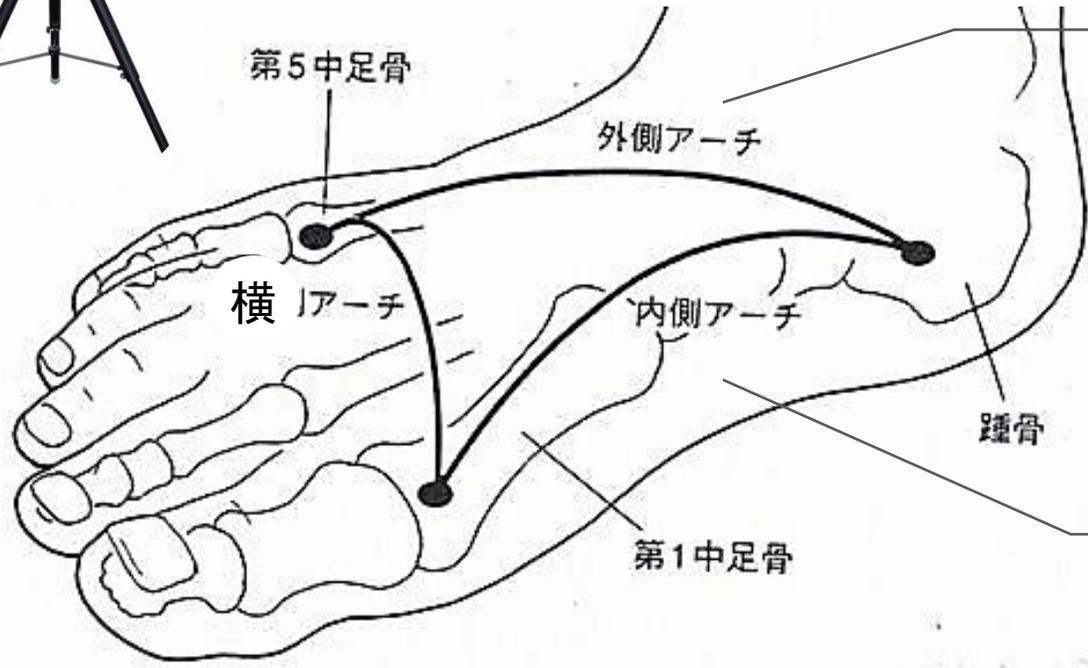
{ 靴の前後 ・ ・ ・ 靴サイズ  
靴の左右 ・ ・ ・ 靴の幅

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

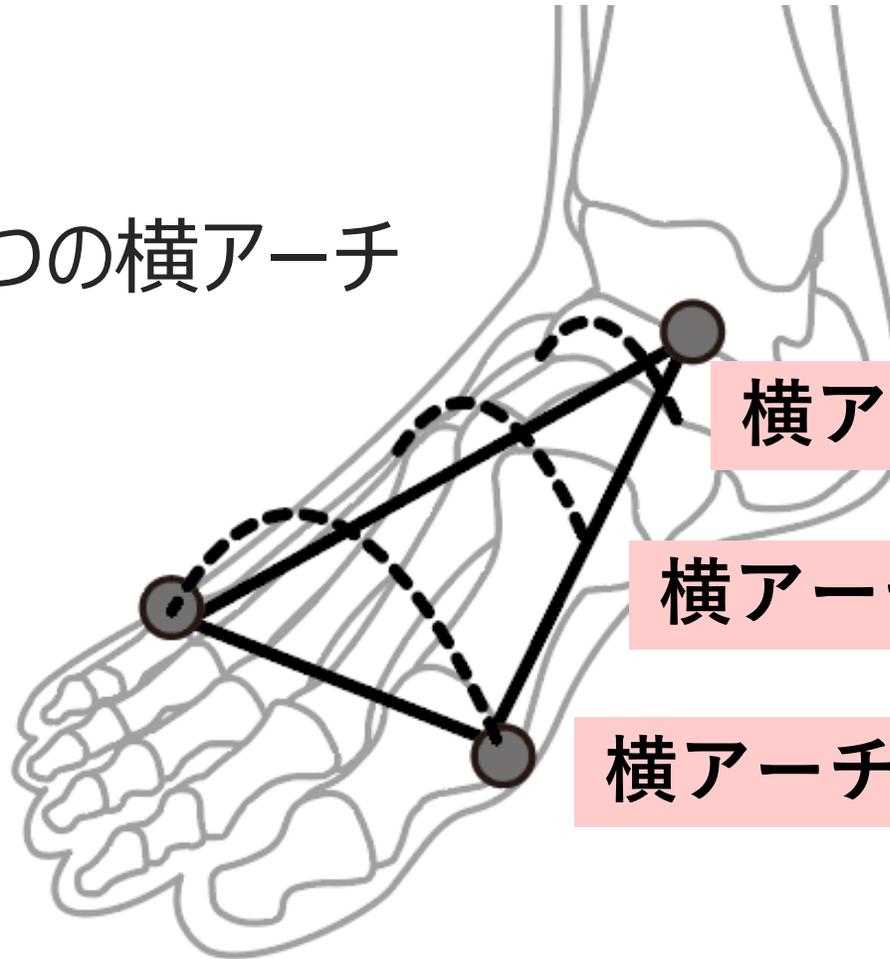
内側縦アーチ

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】

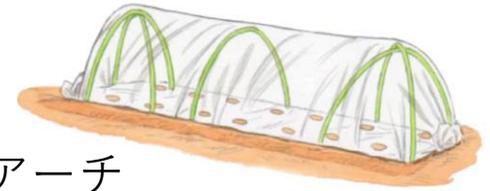
3つの横アーチ



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 →

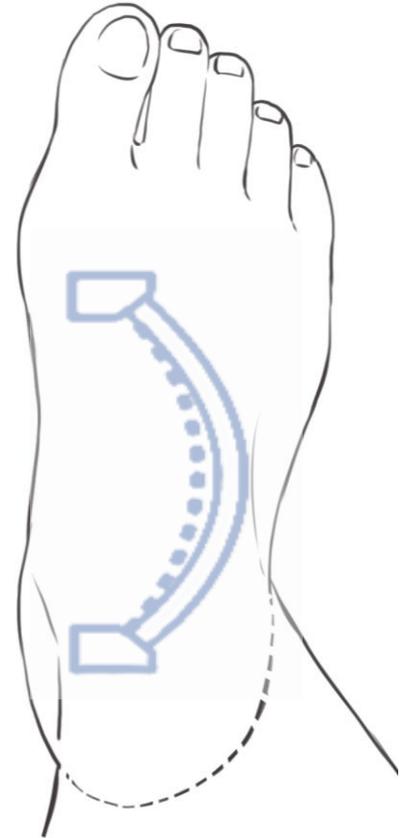


← 圧迫



左右 = 靴ひも

前後 || 靴サイズ

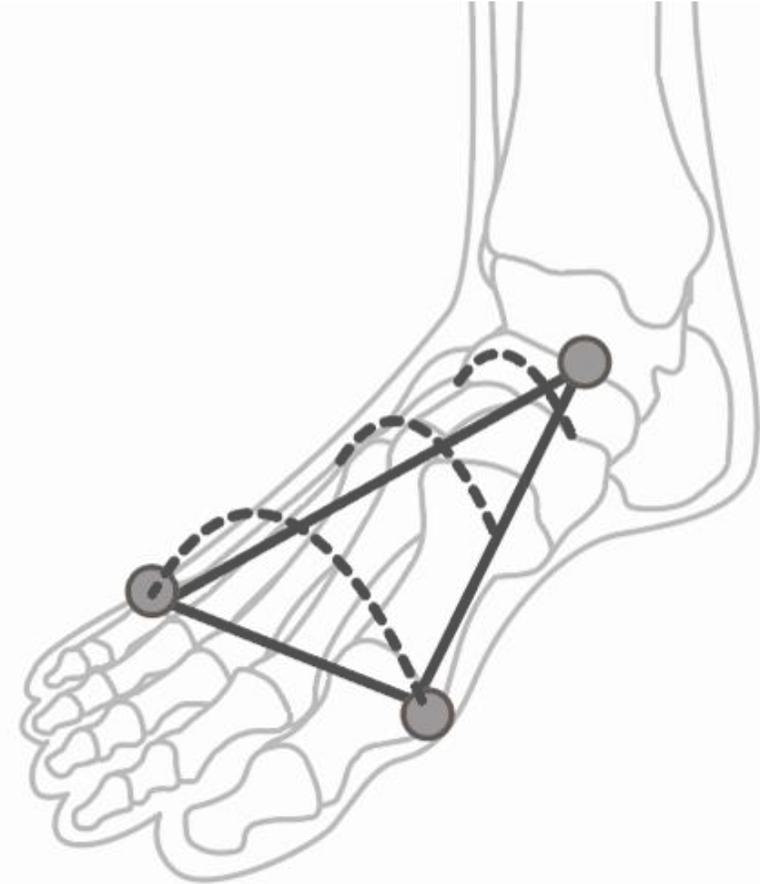


# サイズが大きい 素材がやわらかい

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

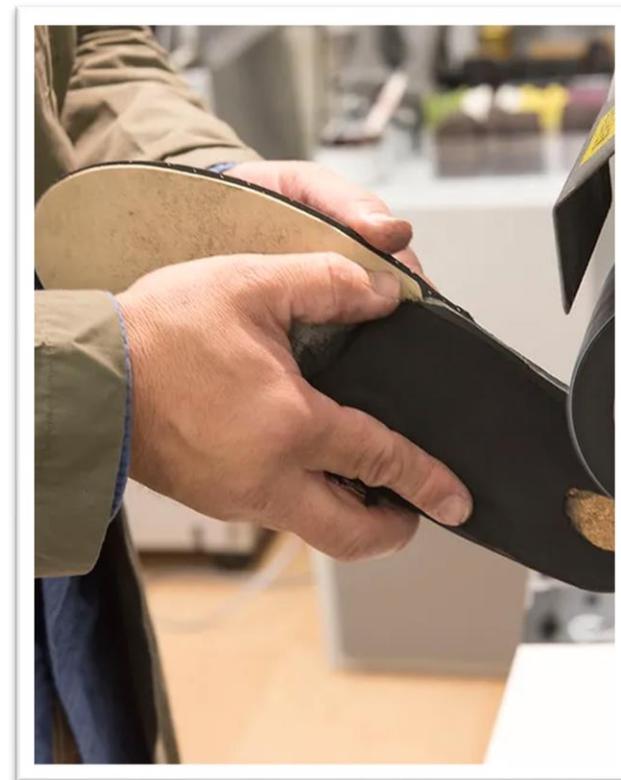


靴ひもによって足は丸められアーチ曲線を描くと・・・

**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



森千秋の人生がキラめく靴選び  
チャンネル登録者数 102人

チャンネルを編集 動画を管理

アップロード動画

ひも靴・スニーカーの  
正しい履き方

足が軽くなる！

9:51

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!

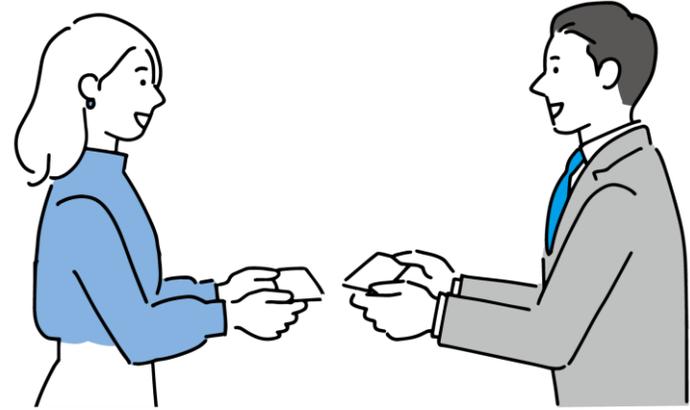
歩行能力の改善は靴ひもがポイント  
スニーカーの正しい履き方



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。