



# 月刊部員新聞

2006年9月 第11号

編集・発行 Unit

## 競技者の靴の中

皆さんは競技者の靴の中をのぞいたことはありますか。通常ウェアやシューズ、その他の道具は見ることはできません。けれど靴の中まで見ることはほとんどできません。じつはその靴の中にトップレベルの競技者になればなるほど秘密が隠されているのです。

そのままで履かない皆さんは靴を購入したあとにその靴に何か追加で出費をしますか。せいぜいしてもひもを交換するぐらいでしょうか。ところが、トップレベルの競技者は靴の外見はそのままで、中身を交換します。

そうです、インソール(中敷き)を交換するのです。見たことのある人は競技者の靴の中が黒や青や赤、その他通常に靴に付属しているものと違うものが入っていたのではないのでしょうか。

### インソールの種類

インソールは目的に応じて色々な種類があります。医療用にクッション性を重視したものの。スキー靴などのハーフトーツ用にとにかく全面硬いもの。単に交

換用のもの。消臭用のものもあります。値段も3万円ちかくするものから100円ショップで売っているものもあります。

作製方法や時間も様々です。購入してそのまま使用するもの。石膏や粘土、特殊機器を使って足形を取るもの。その場で20分ぐらいの短時間でできるものからアメリカやドイツにデータを送って2〜3週間かかるものもあります。

種類は色々ありますが、通信販売や100円ショップで購入できるインソールに交換するメリットは、競技者にはありません。

### インソールの効果

交換をするのであれば足形を取るタイプのインソールで、全面が硬いものよりも適度な堅さとしなやかさを持つものをおすすめします。

効果はこのメーカーも異口同音です。1 足底の拇指球、小指球と踵の2本の縦アーチと拇指球と小指球の1本の横アーチをサポートする。

2 身体バランスが良くなり力が効率的に使えるようになる。

3 無駄なショックを吸収して体への負担を減らす。大きく分けてこの3つではないでしょうか。

具体的な効果は下半身が安定することによる、各種競技において有利に働きます。アーチサポートによりアーチの低下による疲れが少なくなる。バランスが良くなることにより対戦相手からのコンタクトに強くなり、素早い移動が可能になる。

力が効率的に使用できることによりキック力や打力、ジャンプ力、走力、投擲力が向上する。

自分の足形にぴったりになるので、圧力が分散され、痛みの軽減や靴擦れの防止や安定性・操作性が向上する。

このような効果が期待できます。このインソールは？

何事にもメリットがあればデメリットがあります。インソールのデメリットは次のようなものではないでしょうか。

1 費用がかかる。2 製品寿命が比較的短い。3 製作者の技量に左右される。

やはりシューズの購入費用にさらに費用がかかるというのがインソールの一番のデメリットではないでしょうか。

製品寿命も使用頻度にも依りますが、大体3ヶ月〜半年です。購入したスパイクやトレーニングシューズよりも明らかに短いです。製作者の技量に関してはだいたいのメーカーも研修制度や資格がありますのである一定レベルはキープされていると思います。

しかしこれらの制度は絶対ではありませんので、量販店などではアルバイトが見よう見まねで製作している場合もあります。やはり小さなショップや個人の方が技術はしっかりとしています。

またインソールを作るだけでなく体の動きや使い方、トレーニング方法まで指導しているショップや個人の方が、その競技全体を見渡すことができ、競技者にとってはよりよい環境で競技に臨むことができるのではないかとおもいます。

競技特有の道具とは別のものなので、なかなか目にとまらないものですが、一度使用してみたいかがですか。

りとしています。

それでも使用する理由

やはりデメリットよりメリットの方が明らかに大きいからだと思います。一度使用した競技者

はそのメリットを体感することにより、その後も継続的に使用する傾向があるようです。

### 編集ご担当者へ

弊社取り扱いのインソールを利用して記事を書いていただけませんか。読者モデルを利用してその差を体感していただくなども面白いのではないかと思います。

ご興味があるご担当者は下記連絡先にご連絡下さい。

数量に限りがありますので、先着順とさせていただきます。

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055(Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com