

いい靴は正しい靴選びから

～身長と足のサイズ～

51期生

I テーマ設定の理由

研究動機というのは単純で、新しく買った靴があまりにも痛かったからです。ちゃんと履いてみて決めたはずでした。しかも朝に履いて走り回っても痛くないのに夕方履くと足が痛いのです。それも右足だけ痛かったりするので靴について興味を持ちました。そして、「いい靴は正しい靴選びから」と言われるので、正しい靴選びを覚え、靴を履くということを快適なものにしようと思いました。ついでに、足のサイズの大きい人は身長も高いと言われているので本当なのかと思い、これも調べてみたいと思いました。

II 研究方法

- (1) 文献調査① 図書館で参考文献を探す。
- (2) アンケート調査 正しく身近なデータを取るために51期生全員にアンケートを取る。
- (3) 文献調査② 教官の先生にいただいた資料。

III 研究内容

1. 靴の選び方

(1) アンケート調査

右にあるのが、51期生全員にした靴の選び方についてのアンケートです。

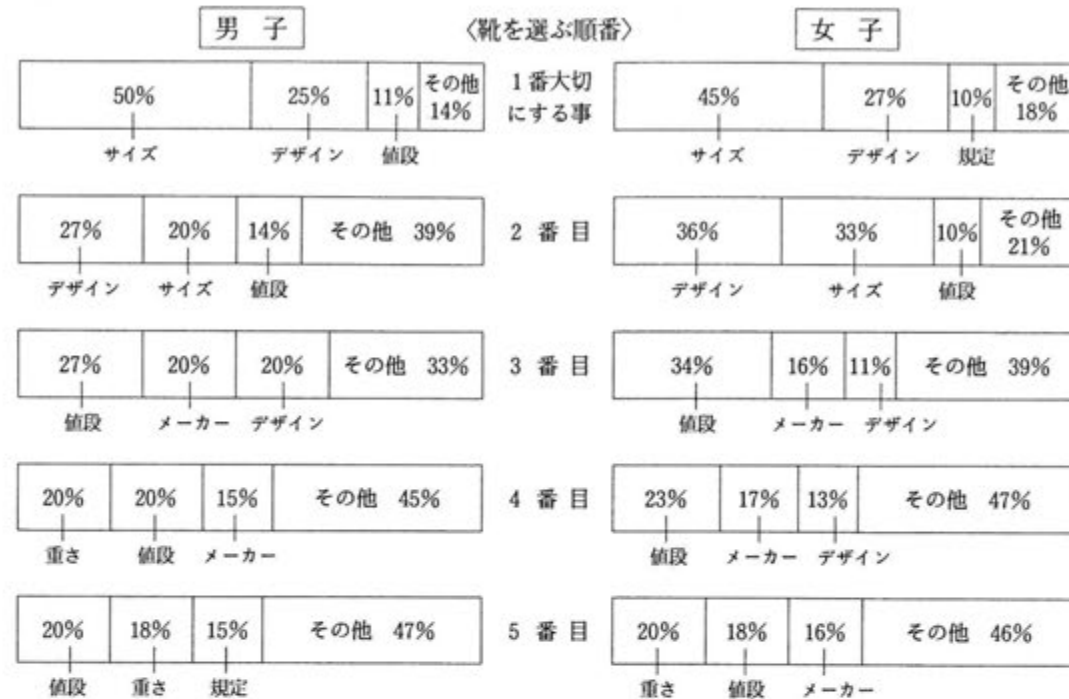
⇒これによって男子、女子の靴の選び方がどのようなものなのかよく分かります。

あなたが靴を選ぶ時にどういう事を順番に決めますか。記号で1番から5番まで記入してください。

1. () 2. () 3. () 4. ()
5. ()

- ⑦デザイン ①サイズ ②メーカー
⑤学校(クラブ)の規定 ④値段 ③重さ
⑥耐久性 ⑧衝撃吸収力

これがアンケート結果です。〈各順番、上位3位まで〉



▲表1 51期生男女別靴の選び方

上の表1を男女別に集計して多いものを取ってまとめたのが右の表2です。

これにより男女とも靴の選び方が似ている事が分かります。しかしこの選び方でいいのでしょうか？ それはこの表3を見てください。この表は靴の値段別に足への悪影響を調べたものです。始めのない、あるは悪影響があるかないかで、次は、それが片足か両足かで、片足ならどちらか。最後は靴選びの時に、サイズ、デザイン、その他のどれを一番重視するかです。つまりこれにより、この靴の選び方で足はどうなっているかが分かります。

▼表3 靴による足への悪影響についてのアンケート結果

値 段	ない	ある	右 足	左 足	両 足	サイズ	デザイン	その他
4,000円以内	8 人	17 人	5 人	7 人	5 人	8 人	1 人	8 人
8,000円以内	4 人	17 人	8 人	2 人	7 人	7 人	7 人	3 人
12,000円以内	4 人	11 人	6 人	3 人	2 人	4 人	3 人	4 人
16,000円以内	3 人	6 人	1 人	3 人	2 人	4 人	1 人	1 人
20,000円以内	2 人	3 人	2 人	0 人	1 人	3 人	0 人	0 人
それ以上	0 人	3 人	0 人	1 人	2 人	2 人	0 人	1 人

▼表2 表1のまとめ

男 子		女 子	
1. サイズ	4. 重さ	1. サイズ	4. 値段
2. デザイン	5. 値段	2. デザイン	5. 重さ
3. 値段		3. 値段	

(2) 正しい靴選びのために

- ① 靴の値段に関係なく足への悪影響がある。
- ② 足への悪影響は両足に必ずしも起きる訳ではなく、片足だけという場合もある。
- ③ 悪影響があると言う人の多くはサイズを重視して選んでいる。

大きく見ればこの3つが表3から分かります。これらの原因を解決して正しい靴選びを見つけましょう。

- ① 靴の値段に関係なく足への悪影響がある……値段の高い高級な靴でも自分の足に合っていないければ、いい靴とは言えません。
- ② 足への悪影響は両足に必ずしも起きる訳ではなく、片足だけという場合もある……まず、もともと右足と左足は形がちがうものなので、片足だけ靴ずれなどをする事はあります。しかし、片方の足だけつめが内出血したりするのは、靴選びの段階でまちがっていると言えるでしょう。それはどういう事かと言うと、靴を買う時の試し履きで両足の靴を履いているのでしょうか？ ほとんどの人が片足だけではないのでしょうか。右足と左足は形がちがうのですから、片足だけよくても、もう片方の足が痛くなったりしても不思議ではないのです。つまり、片足だけ悪影響が起きる原因は試し履きの時に両足とも靴を履かないからです。これは靴選びの重要なポイントです。もっと言えば、試し履きは、かたい床の上で行い、ひも靴であればひもはしっかり上まで結び歩いてみてください。つまり実際歩く時と同じようにするのがいいでしょう。その時に片足がきついならば、大きい方の足に合わせ、小さい方は中敷きなどで調整しましょう。
- ③ 悪影響があるという人の多くはサイズを重視して選んでいる……足に合った靴を選ぶための1番大きな手がかりとも言えるサイズがあてにならない、というのはどういうことなのでしょう。実はメーカーによってサイズがちがうのです。同じ26.0cm同士でも大きさが微妙にちがうのです。ですからサイズというのはあくまでも目安に過ぎないのです。また、足のサイズというと、足の長さ（足長）だけと思われがちですが、足囲といって足の幅も靴を選ぶときの目安になります。足長はcm、足囲はA～Gの記号で表します。

もう1つ問題があります。足も時間、季節によって大きさが少しずつ変わります。冬より夏の方が大きくなり、朝より夜の方が20%くらい大きくなります。1日のつかれがたまり、足がむくんだ状態になるからです。靴を買う時は夕方～夜に。これも靴選びのポイントです。

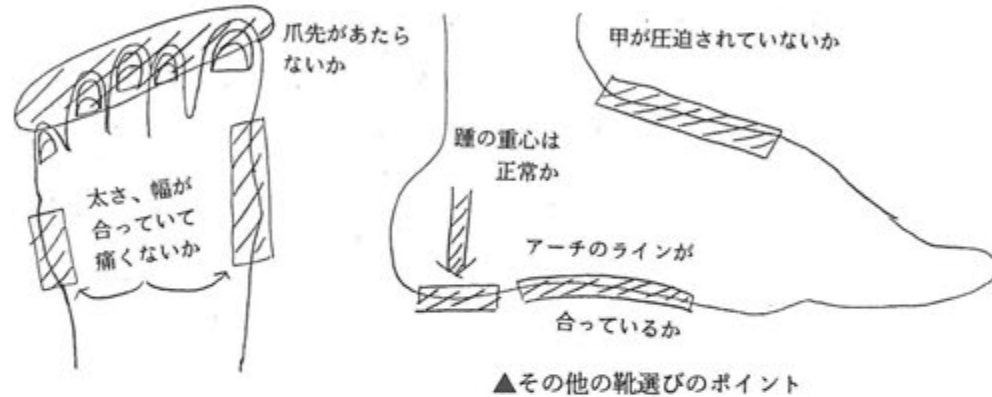
これら2つが大きな原因だと思えます。結局の所履いて決めるしかないのです。その時に注意してもらう事があります。

(3) 靴合わせのチェックポイント

捨て寸……よく靴を履いて指がまげれるかどうか確かめますが、そのすき間の事です。この捨て寸はどのくらい必要だと思われますか。実は少なくとも10mmは必要と言われています。どうしてそんなにいるのかと思うでしょう。しかしあくまで少

なくてもです。それは歩いた時足は、靴の中で前後に動き片足に全体重がかかった時に1番長くなります。直立した時に比べて成人男性で指先が5mm前へ移行します。ですから、スポーツなどをする場合にはもっとすごい衝撃がかかる事がある訳ですから、捨て寸は10mmはあるように靴を選んでください。もしこの捨て寸が少ないとなると、つめが靴にあたってつめが内出血するという事が起こります。そのためにも捨て寸は大切にしてください。

その他のポイントは下の図1を見てください。



※靴合わせの段階で圧迫を受ける靴は、必ずやめるべきである。

(4) 目的に合った重さの靴を!

私たちは、軽い靴が履きやすいという先入観をもちがちです。しかし、軽い靴が必ずしもいいとはかぎりません。歩く時に靴にある程度の重さがあれば、靴が振り子の役目を果たします。靴にある程度の重さがある、私たちは足を自然に前に振り出す事ができるのです。しかし、陸上の短距離は除き、軽い靴をつくるには、底をがっしり作ることができないので、自然に底の薄いしっかりしていない靴をつくる事になります。そんな靴で長時間歩けば足底部が非常に疲れ、全身の疲労になります。でも、一日中室内で事務をとっていたり、車に乗っている人など歩くことの少ない人には軽い靴がよいと思います。つまり目的にあった靴を選ぶ事です。

2. 足について ~足に合わない靴を履いていると~

(1) アンケート調査

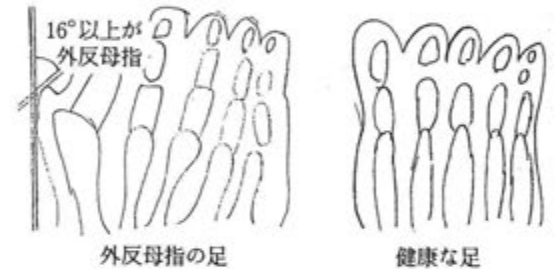
右のような質問を51期生全員にしてみました。結果は、男女とも半数以上の人自分の足に不満を持っていました。はばが広い、扁平足、指が長い、短いなど色々な答えがありましたが、男女とも少数ながら外反母指と答えた人がいたので、外反母指について調べてみました。

あなたの足の特徴について書いてください

[]

(2) 外反母指について……外反母指とは母指(親指)が外側(小指の方向)に曲がった状態へ足が変化してしまうことを言います。外反母指になると、親指が不自然な方向に傾いてしまうために地面を蹴る時に不自然な方向に力が加わります。そのために足がつかれやすくなります。また折れ曲がった部分が内側にこぶ状に突出してくるので靴で強くこすられたりして痛くなります。重症の場合は母指が、第二指や第三指にまでおよんで上から重なってしまい、圧迫を受けたり炎症をおこしてしまう事もあります。こうなってくると手術をするしかなくなってしまい、たかが足の事と見過ごすことはできません。

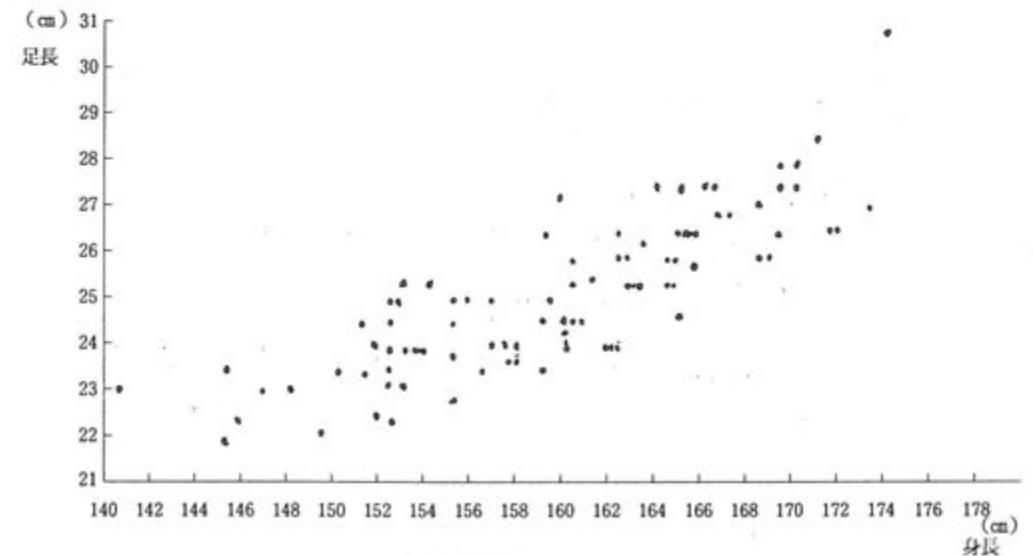
外反母指は足に合わない靴、特に先の尖った形の靴を無理に履き続けることが原因でおこります。その上さらにヒールの高い靴などを履くと指先への圧力が増して外反母指の進行が早まります。又、足部の筋肉が弱くなっていても進行は早くなります。外反母指が中・高年の女性に多いのはこの条件にあてはまる人が多いからです。外反母指を防ぐには母指への圧迫がある靴をはかないこと、普段から足部の筋肉が衰えないように運動を継続することです。



3. 身長と足のサイズ(足長)

(1) アンケート結果

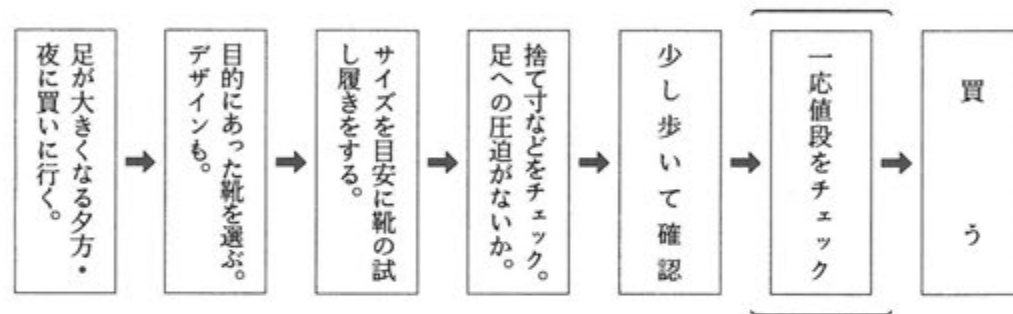
これは51期生に聞いた身長と足長の関係です。縦が足長で横が身長です。ただし両方のはっきりとしているものしか書いていません。その結果、表の通り身長の高い人ほど足長も長い事が分かりました。その理由は次のIVの結果で。



▲身長と足長について

IV 結 論

1. 男女とも靴の選び方に差はなく、サイズ・デザイン・値段の3つを重視して選んでいました。
2. 靴の値段に関係なく足への悪影響があります。この悪影響が片足だけというのが多い事から試し履きの時に片足しか試さない人が多い事も分かりました。この影響が起きる人に多いのはサイズを重視している人でした。これはサイズに頼りすぎて試し履きをしなかったり、足が時間によって大きくなったり、衝撃で前に足が移行するのを知らなかったのだと思います。それらを含めて正しい靴の選び方を下のようまとめました。



▲正しい靴の選び方

3. アンケートの結果からも身長の高い人は足長も長いということが分かりました。これは足も骨の成長に影響されるからだそうです。また、足の成長は男子は16~17歳、女子は15~16歳で完了するようです。足の成長が止まってから身長が伸びたという特別な場合を除いては、足長の長い人は身長が高いということが言えます。

V 総 括

この自由研究をする事によって靴の重要さを感じました。靴からの影響の知識、靴選びの知識が深まり良かったと思っています。又、身長と足長の関係など靴から少し離れた事もおもしろかったです。アンケート結果から靴の足への影響の多さにおどろきました。早く多くの人に靴選びについて正しい知識を持ってもらいたいと思います。

VI 参考文献

- ・あなたの靴大丈夫? 栗田さつき 鎌倉書房
- ・正しい靴の選び方 古藤高良 同文書房
- ・靴で人生を変える 真喜屋光子 はまの書房
- ・痛い靴はもうはかせない 日本靴総合研究会
- ・くつの物語 水口實一 プラネット出版