



月刊 部員新聞

2011年10月 第67号

編集・発行 Unit

5本指の靴

先日新しく販売される5本指の靴*の試履会に招待されましたので、参加してきました。

5本指の靴下

5本指の履物と違って真つ先に頭に浮かぶ物は、5本指の靴下ではないでしょうか。

私が最初に履いたのは12年ほど前で、オーストリアのトレーニング施設にいた際、日本から送ってもらった荷物の中に入っていました。

周りのスタッフや競技者は興味津々で、「俺にも買ってくれ」という人が何人もいました。

最初にその靴下を履いたとき、指も使えるし何よりも足の裏で地面をつかむ感覚が非常に良かったことを覚えていきます。

この5本指の感覚が、靴で味わえるかと思うと非常にわくわく

しました。

地面をつかむ感覚

日本人は靴を脱ぐ習慣があり、裸足で地面をつかむ感覚も西洋人に比べるともともとあるのではないかと思えます。

靴を履くことによつて、安定を図ることができるとは、地面からの様々な感覚を直接受け取ることも難しくなってしまう。

そうなる、と、歩く、走る、バランスをとるなど足部に関係するすべての動作に影響がでてきてしまうことになりません。

そうなさせないために、裸足で遊ばせている幼稚園や、高校の野球部では足袋をはいて練習をしているところもあり

指を使うことで地面をつかむ感覚がで

くると考えているためだと思えます。

感覚のフィードバック

このシューズは、バランストレーニングやコアトレーニングに適したトレーニングシューズというものです。

裸足のような安定性とバランスを取りやすいように各指の独立性を向上させているそうです。

裸足や足袋などと同様にこのシューズでも、指で地面をつかむ感覚や、地面の感覚をしっかりと足の裏で感じ取るこ

とはできません。

履き心地も良く、実際身体を動かしてみると通常の靴よりも意識をしなければ、正しい動きをトレーニングすることは難しいのではないかと感じました。

魔法の靴ではない

それではこの5本指のシューズを履くだけで、バランスや体幹のトレーニングになるかという残念ながらなりません。

しかも実際の競技で使う靴は5本指には分かれ

ていないのです。

その差をあまり考えずに単にいいからという理由だけで履くことは全く意味がありません。

いかにこの5本指の靴を履いて固有受容器を刺激し、体幹を含めたバランストレーニングを行うことができるか。

そしてその内容を、競技者自身が競技で使用する靴でフィードバックを行うことができるのか。これらがこの靴を利用してトレーニングを行う最大のポイントではないでしょうか。

ロンドンオリンピック現地状況

来年オリンピックが開かれるロンドンオリンピック組織委員会 (LOCOG) のある部門が開催したセミナーに参加した際、少し時間があつたので、街の様子を見てきました。

もう少し盛り上がっているかと思いきや、まだ少し時期が早かったようです。それでもハリーポッターで有名になった King's cross 駅には大きな五輪が飾ってありました。

各競技会場や選手村も完成までもう少し時間がかかりそうです。

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、部員となって競技者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フィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCO など保有。

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 sawano@team-unit.com

はみだし: この靴を 指導を受けずに 履くことは まるで「これこそ」 ことわざのおお