

にしっこ 西っ子のみなさんへ 82

3月15日

3月15日は、「靴の日」です。日本靴連盟が1932年に決めました。1870年のこの日、東京・築地入船町に日本初の西洋靴の工場が創設されたことに由来しています。

校門に立って健康チェックを行っている時に気付いたのですが、「スポーツシューズ」を履いている子が多いということと、靴をしっかりと履いているということです。靴のかかとは靴の命ですから、しっかりと履いていることはとても良いことだと思います。

かかとの部分を一度つぶしてしまうと元にはもどりません。そうになると、靴の性能が発揮されなくなってしまうとともに、「履き心地」が落ちてしまいます。

かかとは、カウンターと呼ばれる芯になるものが入っています。その形や硬さによって、かかとをしっかりとサポートして、やさしく固定してくれています。



靴は、1日に何度も履いたり脱いだりしますが、その際に、靴紐をほどかずに脱ぎ履きしていると、指でかかとの部分を引っ張って履いたり、つま先を地面でカンカンとやって履いたりすることになります。このような履き方をしていると、少しずつかかとの部分を踏みつけることになり、かかとをつぶしてしまいホールド効果が落ちてしまいます。

繰り返しになりますが、かかとはしっかりとホールドされることで、シューズ本来の効果が発揮されますので、特にスポーツをするときに使うシューズは、正しい靴の履き方、『履く時にひもを締めて、脱ぐ時にひもを解く』を守って、かかとのホールドがしっかりと保たれるようにしてください。

靴紐を締める時に注意することは、力いっぱい締めすぎないことです。靴の先に近い所から中ほどは軽く引っ張るぐらいで、上の足首に近い所は少し強めに引っ張りながら結ぶようにしましょう。

このようにすると、少し動くことで全体がちょうどよい感じになると思います。甲の部分を強く締めすぎると遊びがなくなり、足が痛くなる原因になります。

競技スポーツなどを行う時は、運動中にひもが緩むのを防ぐため、結んだ紐を更に軽くかた結びするとか、甲の部分の紐の中にはさみ入れることをお勧めします。

あと、靴は午後に買うとよいと言われます。これは、足の大きさが1日の中で変化するためです。「3時ごろ」とか「夕方」とか言われますが、人それぞれだと思いますので、自分の足の状態に合わせて、買うようにしてください。