

## バランスシューズ使用上の注意点 ～より高いトレーニング効果を得るために～

### I バランスシューズと靴サイズについて

バランスシューズは現在 1 サイズのみの販売となっております。平均的な男女の足のサイズには適応されますが、足のサイズによっては装着が困難、または効果が小さいなどの問題が生じる可能性があります。足のサイズとバランスシューズの効果に関しまして、以下の解説を参考に、ご購入をご判断くださいますようお願い申し上げます。

#### 1. 膝関節用

##### ◆ 対象サイズ：

装着可能なサイズ、効果が得られるサイズともに 22-30cm です。この範囲内であれば特別に問題なくエクササイズが実施でき、一定のトレーニング効果が期待されます。なお、25cm 以下の場合は、シューズつま先部分の固定力を高めるため、バランスシューズの先端部にある 2 本のベルトをクロス（右図）させてご使用ください。大学男子バレーボール選手では 28-30cm の選手が使用し、垂直跳びが 3 週間で平均 7cm 向上しました。



##### ◆ 22cm 未満の場合 <使用をお控えください>

先端部の 2 本のベルトをクロスさせても、シューズの先端が十分に固定されない場合があります。固定が不十分ですと、エクササイズ中につまさきがずれたり外れたりする可能性がありますので、使用はお控えください。

##### ◆ 30cm を超える場合 <実施可能なエクササイズの種類が少なくなります>

シューズのつま先がバランスシューズからはみ出します。スクワットなど両脚を揃えて行う運動は問題にはなりません、前後の移動、フロントランジなどで踵を床から離す運動を行うことにより、バランスシューズからはみ出したつま先に荷重します（右図）。

スクワットなど、靴の先端に荷重しないエクササイズのみを選択することは可能ですが、前足部に荷重しづらい感覚が生じる可能性があります。



## 2. 足関節用

### ◆ 対象サイズ：

装着可能な足サイズは 22-30cm ですが、良好な効果が得られるのは 24-27.5cm です。この範囲内であれば、母趾球の下にバランス軸が存在するため、この商品が意図する腓骨筋の活動は増大します。なお、25cm 以下の場合は、シューズつま先部分の固定力を高めるため、バランスシューズの先端部にある 2 本のベルトをクロスさせてください。

### ◆ 22-23.5cm の場合 **<本来の効果が小さくなります>**

母趾球がバランス軸先端からやや踵よりで、バランス軸よりも内側に位置します。このため、母趾球に荷重しようとしても、実際には母趾球のやや外側に荷重することになり、腓骨筋への負荷は小さくなります。したがって、22-24cmの方は、本来この商品が意図するよりも小さい負荷でのトレーニングとなります。

### ◆ 28-30cm の場合 **<筋力強化の効果は得られませんがあまりお勧めできません>**

母趾球がバランス軸の先端よりもつま先寄りに位置します。このため、母趾球に荷重しようとしても、実際には母趾球のやや内・後側に荷重することになります。母趾球に荷重しにくいと感じますが、腓骨筋への負荷は反対に大きくなります。したがって、腓骨筋強化という本来のトレーニングの目的は達成できますが、母趾球への通常の床面上の荷重感覚が得られにくくなります。

## II バランスシューズの踵が脱げる点について

バランスシューズの初心者の方は、通常バランスシューズから踵が外れる頻度が高い傾向にあります。これは次のような理由によります。

- ① 踵のベルトを十分に引いていない（ベルクロの反対側まで十分に引く必要あり）
- ② エクササイズ中に踵の上下動が激しい（足の背屈が上手にできない場合）
- ③ エクササイズ中の踵の左右のブレが大きい（膝の左右の動きが大きい場合）

以上の 3 点は 1-2 週間で改善され、踵が脱げる頻度は徐々に改善いたします。特に②と③については、エクササイズ中の動作が上達するにつれて改善しますので、むしろ脱げないように努力していただくことが高いトレーニング効果に直結します。この理由により、弊社では意図的に「脱げ安さ」を残して販売しています。