

リアライン・インソール・フェム

ReaLine Insole Fem



株式会社 GLAB



目 次

<ハイヒール用インソールの必要性>	1
ハイヒールはどのように足に負担をかけるのか?	
見過ごされているハイヒールの問題点	
ハイヒールに潜む医学的問題と危険	
ハイヒール用インソール開発の経緯	
<リアライン・インソールの特徴>	5
ハイヒール用インソール ReaLine Insole Femとは?	
つま先立ちを安定化	
足の骨の配列が整うように促す構造	
足の裏に痛みや不快感を生じさせずに骨をサポートする設計	
リアライン・インソール・フェムの目的	
<リアライン・インソール・フェム装着マニュアル>	8
サイズの選び方	
フィット感を高めるコツ	
中央アーチパッドの選択	
前足部の切り取り	
<商品詳細>	9
<株式会社 GLAB のご案内>	10
<代表取締役 紹介>	11

<ハイヒール用インソールの必要性>

1. ハイヒールはどうして足に負担をかけるのか?

現代の日本において、ハイヒールは女性のファッションの象徴であるとともに、フォーマルな履物となっています。一言でハイヒールといっても、パンプスやサンダル、ブーツなど様々なタイプがあります。外見的美しさや格好よさとは裏腹に、ハイヒールは履き心地の良いものではなく、足、膝、腰などに負担をかけています。さらに、問題が深刻化すると外反母趾や膝のO脚変形といった取り返しのつかないトラブルをもたらす場合もあります。

このように、ハイヒールが足に負担をかけることは誰もが感じ、またこの事実は医学的にも常識となっています。しかし、ハイヒールのどこに問題があるのか、そしてその問題は解決不可能なのか、という点については十分に科学的に考えられて来たとは言いきれません。事実、ハイヒールの問題を真剣に解決しようとしている書物や研究はほとんどありません。

ハイヒールが足に及ぼす影響について整理してみようと思います。

- (1) **つま先が細い**：足を小さく、細く見せるため、ハイヒールの先端部は足つま先の形よりもはるかに細くなっている靴が多く見られます。これによって、つま先を締め付けられ、外反母趾や内反小趾といったつま先の変形の原因となります。
- (2) **足がつま先方向に滑る**：ハイヒールは踵が高いため、足はつま先方向に滑ります。その結果、つま先は靴の先端部に押し込まれて、さらにつま先は締め付けられることとなります。
- (3) **踵が細く、不安定**：多くのハイヒールの踵は細いため、踵が横に不安定です。その結果、足は常に捻挫の危険にさらされます。これに対して足の筋肉を緊張させて捻挫を防ごうとしています。そのため、ハイヒールを履くだけで足の周辺の筋肉は疲労し、その疲労は膝から腰へと伝達されます。
- (4) **靴のつま先がねじれる**：ハイヒールそのものの構造として、つま先部分で靴がねじれやすい特徴があります。これはつま先の傾きが容易に起こることを意味し、その影響はすねのねじれとなって膝や腰に影響を及ぼします。最近のウエッジソールは、このねじれが解消されているためねじれに対する安定性は向上しています。



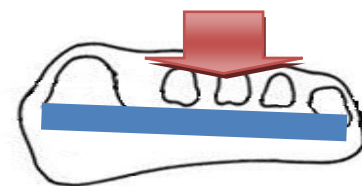
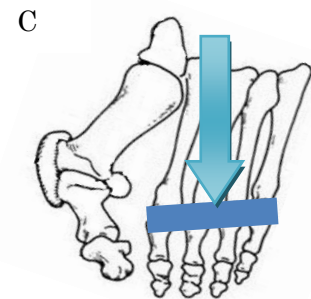
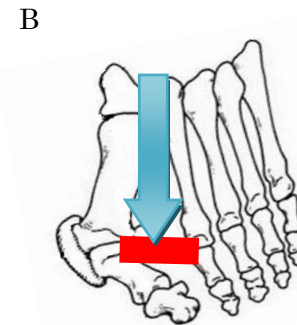
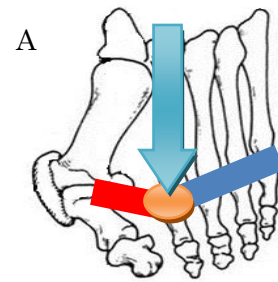
2.見過ごされているハイヒールの問題点

ここまでは女性なら誰でも知っていますが、これらは表面的な問題で、むしろここから先が問題の本質となります。ハイヒールをはくと常につま先立ちの状態となります。その時に体重が乗るのは中足骨頭という、足の指の付け根の部分の関節です。右の図のオレンジ色の部分は、最も長い2番目の中足骨の先端部を示しています。ハイヒールを履いて真っ直ぐに立とうとすると、この1点に体重が乗ってしまいます(Aタイプ)。これでは、この部分に強い圧が加わり、立っているだけで痛くなってしまいます。その対策としては、圧を減らすために荷重面積を増やす必要があります。

荷重面積を増やすため、赤色で示すライン、つまり1番目の指(母趾)と2番目の指(第2趾)の先端に体重をかける方法があります(Bタイプ)。これを長期間続けると、母趾球が徐々に押し出されてしまい、図のような外反母趾が徐々に進行してしまいます。

もう一つの荷重面積を増やす方法は、青色で示すライン、つまり第2趾から第5趾までの4本の指に体重を乗せる方法です(Cタイプ)。これは面積を広げるにはたいへん有効な方法ですが、足が外に傾いてしまっています。つまり、踵が外側に移動しているため、捻挫が起こりやすい状態となっています。この状態では、常に足の外側に体重を乗せることになり、足の外側アーチを降下させてしまいます。

外側アーチが降下すると、足の外側にある立方骨という骨が降下してしまうことを意味しています。立方骨が沈み込んでしまうと、横アーチもつぶれてしまいます。横アーチがつぶれると、さらに第2中足骨の先端への荷重が強くなり、さらに荷重面を拡大するために側方に足を傾ける必要性が増してしまいます。



3. ハイヒールに潜む医学的問題と危険

ハイヒールは体に良くないと言われますが、実際にどのような問題が生じるのでしょうか？ まずは、ハイヒールに悩む女性へのインタビューの結果を整理してみましょう。

- (1) **血行不良**： スニーカーなどと比較して、ハイヒールを履くとつま先が締め付けられるとともに、足趾や足関節の運動範囲が狭くなります。 これにより、足の血液の流れは悪くなります。その結果、冷え性が悪化したり、むくみやすくなったりといった足の悩みが生じてしまいます。
- (2) **アーチの降下**： 足が外に捻じれると足の外側アーチが降下し、一方足が内に捻じれると足の内側アーチが降下します。このような足部の骨配列のゆがみが生じると、足を含む全身の筋がゆがみに抵抗して緊張し、疲労しやすくなります。つまり、ハイヒールを履いて立つだけで足や腰、場合によっては背中や首の筋肉までもが疲労してしまうのです。
- (3) **バランス不良**： ハイヒールを履くとつま先の安定性が悪いため、全身のバランスを保つために筋肉が過剰に活動します。この状態が長く続くと、バランス能力が低下したり、全身が疲労したりといった悪循環が形成されます。
- (4) **膝、腰への影響**： 足が外に捻じれると、踵の動きによってすねの部分が外に捻じれ、さらにそれは膝のねじれを引き起こします。その結果、ハイヒールを履くだけで膝に痛みが出たり、膝のO脚が強くなったりといった脚全体の歪みが生じてしまいます。また、膝のねじれはさらに骨盤に伝達されて、大腿外側や腰部の筋が疲労します。

以上は主に慢性的な問題ですが、場合によってはもっと深刻な問題が起こる可能性もあります。

- (5) **骨盤の歪み、ぎっくり腰**： 次のような 3 つの理由により、ハイヒールは腰に負担をかけています。腰に負担をかけ続けた状態で仕事をしたり、街を歩いたりすると、骨格も徐々にゆがみ、そして場合によってはぎっくり腰のような状態になることさえもあります。

- ① ハイヒールを履いて立つと、骨盤が前に傾斜し、腰の骨が反ってしまいます。この反り腰そのものが腰には負担になります。
- ② ハイヒールを履いて歩くと、大殿筋というお尻の筋肉を上手に使用せずに歩く癖がついてしまいます。大殿筋は股関節の動きを作るとともに、骨盤の後ろにある仙骨という骨を安定させる役割があります。この筋肉の働きが悪くなったり、左右のバランスが悪くなると、仙骨は徐々にずれていってしまいます。
- ③ 大殿筋が働かなくなると、その代りとしてモンローウォークのように骨盤そのものを回転させるような動きが目立ってきます。これは、股関節の動きが小さいことを補う運動ですが、同時に腰椎（背骨の腰の部分）に強い負担をかけてしまいます。



(6) 下りの坂や階段で不安定、転びやすい：ハイヒールは荷重面積が小さいのでただでさえ不安定な上に、下りの階段や坂道ではつま先立ちで踵の位置が高い分、通常よりも深く膝を曲げることが必要となります。つま先立ちで膝を曲げるという動作は荷重面積も小さく、とても不安定です。このため、滑ったり、踏み外したりしやすく、場合によっては大けがにつながります。

(7) 膝の変形を招く (O 脚)：すでに説明したように、足が外に捻じれると、すねの部分も外に捻じれ、膝にもその捻じれが伝わることになります。そのような膝への負担を何年も続けていると O 脚に変形していく可能性が高いと考えられます。実際、ハイヒールで歩いている G タイプの女性では、若い人でも O 脚になるように膝が外方向にブレる動きが見られます。



4. ハイヒール用インソール開発の経緯

整形外科クリニックには、上記のようなハイヒールがもたらす問題に悩む女性が大勢訪れます。しかしほとんどの場合、湿布薬や痛み止めの処方、何も効果がない電気治療、痛みに耐えながらの筋力トレーニング、そして極めつけは「ハイヒールを履くのを止めなさい」と言われ、女性たちはガッカリして病院を後にします。次に足を運ぶのは接骨院や鍼灸院ですが、マッサージや電気治療といった対症療法を繰り返すだけで、根本的にハイヒールの問題を解決してくれることではありません。

デパートの婦人靴売り場では、幻の“疲れしないハイヒール”を求めている女性がたくさんのハイヒールを履き比べています。しかし、やはり満足できるものはありません。そして、殆どの女性は“ハイヒールは疲れるもの”、“おしゃれに苦痛はつきもの”と考えています。

弊社では、すでにアスリート向けの“リアライン・インソール”を開発し、販売しています。これは、もとアスリート向けに手作りで作っていたインソールを既製品化したもので、1000名 2000 足への作製経験に基づいて設計されました。足に合ったサイズさえみつければ、あとは3種類の固さの中央アーチパッドから最も足にフィットする硬さを選ぶだけ、という簡便なものです。リアライン・インソールの開発にあたり、次の7点を最重要視しました。

- 簡便：サイズ選択から装着まで約5分！
- 容易：特殊な技術は不要、道具はハサミのみ
- 安価：価格は医療用カスタムインソールの約1/3
- 効果：足部の異常な骨配列をリアラインし、立体的なアーチ構造を再構築
- 快適：足底に不快感を生じない構造
- 応用：アスリートから一般の方・高齢者まですべての方を対象
- 持続性：使うほどフィット感が増して足に馴染む。

このリアライン・インソールを購入される方には、外反母趾に悩む方、そしてハイヒール着用時の足の痛み悩む方が多数含まれます。そのような方から、ハイヒール用のインソールについての切実な問い合わせや要望が入ってきました。弊社では、その方々の要望に応えるためハイヒール用のインソール開発に着手しました。

<リアライン・インソール・フェムの開発コンセプト>

1. ハイヒール用インソール ReaLine Insole Fem とは？

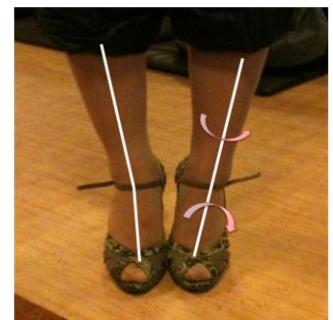
ReaLine とは、「re-align = 関節のゆがみを直す」ことを意味しており、GLAB の登録商標です。Fem : female (女性) を表します。「女性のファッションと健康とが両立するよう、足の裏から強力にサポートするインソール」という 意味をこめて命名しました。

2. つま先立ちを安定化

ハイヒールを履いている女性の歩行を観察すると、約 7 割の女性は C、約 2 割は B、そして残りの約 1 割の女性は A の方法で歩いておられます。

(1) **Aタイプ**： Aタイプの方というのは、第1趾や第3趾がやや長めの方がほとんどで、第2趾だけで荷重しているわけではないのです。そういう方は、生まれつきハイヒールを快適に履きこなせるラッキーな女性といえます。

(2) **Bタイプ**： Bタイプには、扁平足の方が多く含まれます。つまり自然につま先の内側に体重が乗りやすい足の構造を持っている方なのです。そのような方とは別に、クラシックバレエ、ダンス、スキーなどの練習を通じて足を鍛え、母趾球に体重を乗せることを習得された経験のある方は、Bの方法で上手に母趾球に体重を乗せて歩くことができます。ただし、いずれの場合も、つま先の内側（母趾）や内側アーチに負担をかけながら歩き続けなければなりません。つまり、Bタイプの方は外反母趾や扁平足を強めてしまう危険性があるのです。

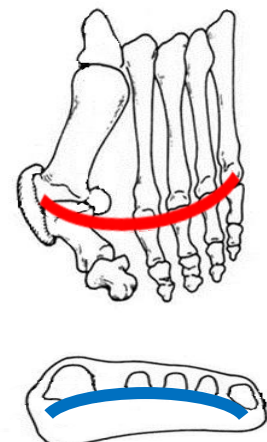


右足：インソールあり

(3) **Cタイプ**： それ以外のほとんどの方はCタイプとなります。この場合は、立って体重をかけるだけで足が外に捻じれ、さらにすねの部分も外側に捻じれてしまいます。右の写真では、右足のみインソールでこの捻じれを防いでいますので、左足のみ捻じれが生じています。このような状態を何年も続けると、足では外側アーチがつぶれてしまい、膝も捻じれてしまいます。

リアライン・インソール・フェムはハイヒールを愛用する女性のために開発した新しいインソールです。特にBまたはCタイプの女性で、ハイヒールを履くと足が疲れたり、痛くなったりして長時間ハイヒールで歩くことができない方を対象としています。つま先の荷重面積を拡大し、足の側方へのブレを防ぐことにより、ハイヒールを履いても足がぐらつかず、安定させることを目的として設計しました。

具体的には、つま先立ちの荷重面積を増やすため、右図の赤線のような形状で荷重面積を広げました。また同時に青線のような横アーチを形成する構造にもなっています。



3. リアライン・インソール・フェムの形状の秘密

(足の骨の配列が整うように促す構造)

足のアーチは、実際には図のように立体的なドーム（東京ドームの屋根の形）を3つの面で切り取ったような形をしています。特に目立つのは足の内側のアーチです。この部分は、地面からはなれた状態となっており、土ふまず（内側アーチ）と呼ばれています。それよりも小さいアーチが、足の外側にもあります（外側アーチ）。そして、つま先の方から足を見ると、横方向にも横アーチができています。これが理想的な足の立体構造です。



「リアライン・インソール・フェム」は足の解剖学とバイオメカニクスに基づいて作られています。すなわち、足の骨を足底からサポートして“理想的”な立体的なアーチを形作るように促します。これにより、足の幅は細くなり、柔らかい丸みを帯びた立体的な足部が取り戻せます。

- (1) **トウサポート**：ハイヒールを履いて体重をかけたときのつま先の荷重面積を広げ、5本の中足骨頭に体重を分散することを目的としています。これによりつま先の痛みが解消され、さらにはつま先をまっすぐに向けたまま立つこと、歩くことができるようになります。つまり、足の外側アーチや内側アーチを守り、すねの捻じれ、膝の捻じれを防ぎます。

トウサポートのもう一つの役割は、つま先のストッパーとしての役割です。足が靴の先端への滑り込みが解消され、指先の圧迫が解消されます。これがあるだけで、ハイヒールの履き心地が飛躍的に改善します。



- (2) **横アーチ**：横アーチはドーム状の足のアーチを形作るための重要なポイントとなります。足底腱膜という足の裏の強い腱を圧迫しないよう、そして効果的に足の骨をサポートできるような位置に設置されています。少しいびつな形にも見えますが、“ここしかない！”という絶妙なポイントで足のドームを作ってくれます。横アーチが形成されると、5本の中足骨のうち、1本目の母趾と5本目の小趾にも体重を分散することになります。それにより(1)のつま先アーチの効果をさらに高め、つま先の裏側の荷重を効果的に分散できるようになります。
- (3) **外側縦アーチ**：外側縦アーチは、Cタイプの荷重パターン足において、強力に足のゆがみを防ぐ役割を果たします。またこれによって足首の捻挫を防ぎ、安心して歩くことができるようになります。

- (4) **内側縦アーチ**：内側縦アーチは、いわゆる土踏まずを形成するためのサポートです。特にBタイプの荷重パターンの足にとっては、この内側縦アーチが足の変形を防ぐ役割を果たします。
- (5) **ヒールカップ**：ヒールカップは踵を安定させ、踵の部分での足の前方へのすべりを防ぐ役割を果たします。これにより、踵に安心して体重をかけることができます。

4. 足の裏に痛みや不快感を生じさせずに骨をサポートする設計

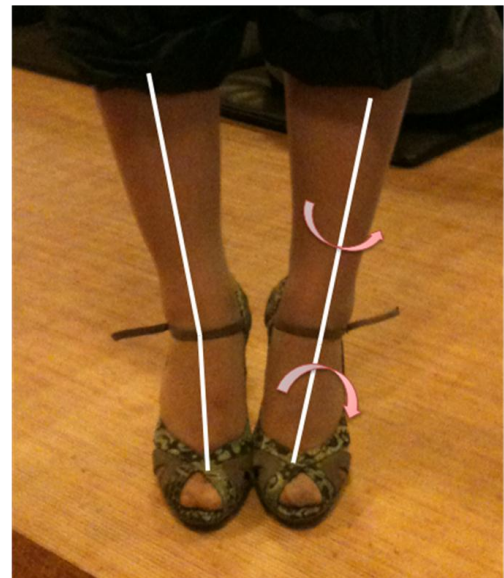
足の立体構造をサポートする役割を果たすため、リアライン・インソールの凹凸は、他のインソールよりもやや厚めの構造となっています。しかし、同時に、足の裏を強く押しすぎて痛みや不快感を出さないように、筋肉や腱がある場所は薄くなっています。これにより、足の裏とインソールの凹凸がお互いにかみ合うことになり、足の裏とインソールが吸い付くようにフィットします。

具体的には右の図の赤で示されたエリア（足底腱膜、小趾外転筋）を足底から支持すると不快感が生じます。黄色のエリアを挙上すると横アーチを形成する第1中足骨と第5中足骨を挙上して、横アーチを扁平化してしまいます。紫のエリアを挙上すると、見掛け上の横アーチは形成されますが、第2-4中足骨への負担が増えてしまいます。これらのエリアを避けることにより、95%程度の人において不快感なく装着することが可能となりました。



5. “リアライン・インソール・フェム”の使用目的

- (1) **足のゆがみ・むくみ解消**：多くの足部の原因となり得る扁平足、ハイアーチ、横アーチの低下などに対し、立体的なアーチ構造を再構築し、それを維持することにより応力の分散を図ります。また外反母趾、疲労骨折や楔状骨間離開といった足部疾患への対応として、理想的な足部アライメントを再構築することにより、徐々に変形や応力集中のメカニズムを解消し、治癒へと導きます。
- (2) **後足部の安定**：足首の捻挫の予防として、外側アーチの支持性の改善、母趾球荷重の誘導、外側荷重の際のショパール関節内転の制動を行います。また内側アーチの支持により後足部の回内を防ぎます。これら合わせて踵の前方へのすべりを防ぎ、つま先の負担を軽減します。
- (3) **下腿回旋の制動**：外側縦アーチがつぶれるとすねが外に捻じれ、内側縦アーチがつぶれるとすねが内に捻じれます。これらの下腿回旋は膝関節に影響して変形性膝関節症の症状を増悪させ、ときには骨盤に影響して仙腸関節痛を増悪させる場合があります。インソールを着用することにより足部が安定しますので、すねの捻じれを最小限に抑えることができます。
 このような下腿の異常回旋は、ハイヒールを着用することによりさらに助長されます。ハイヒールを着用される女性には、少なくとも週に1-2回はアスリート向けのリアライン・インソールを装着したスニーカー（またはウォーキングシューズ）を着用してのウォーキングをお勧めしています。
- (4) **踵部脂肪体の踵骨保護機能の改善**：ヒールカップ構造は、踵部脂肪体を踵の中央に寄せる役割を果たします。これにより地面から踵骨への直達外力を軽減し、踵骨棘などの痛みを劇的に緩和します。



左足：足部回外に連動した下腿外旋、右足：
インソールにより足部回外が抑制

6. “リアライン・インソール・フェム” 使用の感想

(1) 靴を履いたときの感想：このインソールを装着したハイヒールを履くと、まず“しっくり来る”というような感想が帰ってきます。少し凸凹した印象を与えますが、足の窪みにしっかりとフィットするため、凹凸の存在はほとんど感じられません。

- ✓ ヒールの高さを感しない
- ✓ 楽に立てる
- ✓ 膝を伸ばしやすい
- ✓ 腰が反らない
- ✓ 立った時のつま先の締め付けが少ない
- ✓ つま先の圧が小さく、靴底が柔らかいと感じる
- ✓ 足の甲が細くなり、靴から横にはみ出さない

■ 姿勢改善



フェムなし



フェムあり

■ ○ 脚改善



フェムなし



フェムあり

- (2) **片足立ち**：次に片足立ちになっていただきます。通常、ハイヒールでの片足立ちは不安定で、足がぐらつきますので、「片足立ちになってください」とお願いすると多くの女性は不安な顔を見せます。ゆっくりと片足を床から離すと、予想外に足が安定し、いつものふらつきが起こらないことがわかります。
- ✓ バランスが良い
 - ✓ 足、膝が捻じれない
 - ✓ 両膝の間の距離が閉じた（O脚が改善）
- (3) **歩行・階段**：次に廊下を歩いたり、階段を上り下りしていただきます。通常のように足が横にぶれないので、膝を伸ばしやすく、脚全体がまっすぐに動きます。また膝が捻じれず、大殿筋をしっかりと意識して歩くことができます。階段の下りでは怖さがなく、足元を気にすることなくスムーズに降りることができます。
- ✓ 歩きやすい、階段が怖くない
 - ✓ 膝をまっすぐ伸ばして歩ける
 - ✓ 股関節をしっかり使って歩ける
 - ✓ 足元を気にせず、スムーズに歩ける
- (4) **長時間の立位・歩行**：ハイヒールを履いて歩き回ったり、立ち仕事をされている方にとっては、ハイヒールの痛みは仕事上の最大の悩みにもなっています。この問題がすっきりと解消したら、仕事の効率が上がること間違いなしです。
- ✓ 長時間歩いても足や腰が疲れない
 - ✓ 休憩の必要がない

<リアライン・インソール・フェム装着マニュアル>

1. サイズの選び方

リアライン・インソール・フェムのサイズはS・Mの2サイズです。基本的に下の表を参考に靴サイズを目安に選んで下さい。

インソールサイズ	S	M
靴サイズ	21.5-22.5cm	23.0-24.5cm

2. 靴への装着

リアライン・インソール・フェムは右図のように靴の中に設置します。右のハイヒールに貼り付けられたフェムを御覧ください。

(1) まず、下の曲線をハイヒールのかかとの部分に沿うように置いてみます。

①トウサポート：つま先部分に貼ります。ちょうど趾の曲がっている場所に、トウサポートの尾根の部分がフィットするようにします。

②アーチサポート：アーチサポートの後端が靴の踵の部分に沿うように貼ります。



(2) 位置が決まったら、ハイヒールを履いて立ってみましょう。片足で立ってみてバランスがとても良い、指先に余裕がある、足の滑り込みがない、小指に体重が乗せやすい、と感じたら理想的な位置にあると考えてください。

(3) 他の靴に設置する場合

インソールの裏面についている粘着性は何度でもはがして使えるようになっていますので、多少失敗しても問題はありません。なんども剥がし、最もしっくり来る位置が見つかるまで貼る場所を探してみてください。一度その場所が分かると、その後他の靴に入れ替える際も同様です。

(貼り替えてご使用になる場合は、水洗いして乾燥させた後にご使用ください。)

<商品詳細>

■詳細

- 商品名：リアライン・インソール・フェム
- 発売日：2011年8月
- カラー：半透明
- サイズ：S、M
- 厚み：最大約7mm
- 素材：ポリウレタン
- 重量：約50g
- 価格：2980円（税込）、2838円（本体）
- 対象：4cm以上のハイヒールを着用するすべての女性
- 販売：ジーラボショップ（ネット販売） www.GLABshop.com
- 販売元・問合せ：株式会社 GLAB（email: shop@g-lab.biz tel:0823-70-4550）
- 製造元：共和ゴム株式会社
- その他：特許出願中

■特徴

- 効果：足部の異常な骨配列をリアラインし、立体的なアーチ構造を再構築。ハイヒールを履いても疲れない、痛くならない、関節のゆがみが生じない。
- 簡便：サイズ選択から装着まで約5分！
- 容易：特殊な技術は不要
- 安価：医療用カスタムインソールの約1/4
- 快適：足底に不快感を生じない構造
- 持続性：半永久的に効果が持続

■販売方法

1. 市販タイプ

- ・販売：ネット販売、小売店販売、代理店からの拡販
- ・特徴：どんなハイヒールにも装着可能、何度でも剥がして使い回し可能なのり使用
- ・代理店契約：まずはご一報ください。email: shop@g-lab.biz

2. 靴内臓タイプ

- ・靴メーカー様、アパレルメーカー様とのご契約、内蔵インソールをご提供
- ・年間5000足からご相談。
- ・市販のハイヒールに内蔵してください。同じデザインでも、インソールありとインソールなしの2種類を販売可能。

＜株式会社 GLAB のご案内＞

(株) GLAB (本社：広島県東広島市、代表取締役：蒲田和芳) は、常翔学園広島国際大学総合リハビリテーション学科の蒲田准教授と学園とが共同出資して、2008年6月に創業された。同大学内に本社を置き、大学でのバイオメカニクス研究、協力病院との臨床研究と一体化した商品開発、効果検証、臨床応用を推進しています。その後、2011年10月からは、蒲田が100%株主となり、本社を学外に設けることになりました。大学で生まれ、育ち、そして大学から独立して今後の飛躍を目指しています。

●主な業務

- ◆コンサルティング：スポーツ・整形外科疾患リハビリテーションの質向上を支援
- ◆商品企画開発：簡便な道具や補装具の開発・商品化
- ◆セミナーの企画・開催・事務局代行
- ◆インターネット販売：リハビリ関連商品

●現在発売中の自社商品

- ◆リアライン・インソール・スポーツ 足の立体的アーチ構造を再構築し、足周辺のアライメントの異常による種々のトラブルを解決する簡易インソール。アスリートのスポーツパフォーマンスに特化した「トウサポート付き」タイプもあり
- ◆リアライン・バランスシューズ<膝関節用> (特許出願済)：膝をまっすぐに曲げることを学習するエクササイズ器具
- ◆リアライン・バランスシューズ<足関節用> (特許出願済)：荷重位で腓骨筋を最大限に活動させて母趾球荷重を習慣化する、足関節捻挫予防のためのエクササイズ器具
- ◆リアライン・レッグプレス 膝関節における下腿内旋および外旋のトレーニングを実施することが可能。内側・外側ハムストリングスの役割分担を再学習する効果が期待されます。

●現在開発中の商品

- ◆日常的に着用することで自然と姿勢を整える服・・・リアライン・ボディースーツ
- ◆座るだけで歪みがとれる椅子・・・リアライン・チェア

●関連サイト

- ◆ジーラボお勧め商品通販サイト <www.GLABshop.com>
- ◆セミナー登録・ダウンロード商材販売 <www.GLABseminar.com>
- ◆コアセラピー研究部会 <www.core-therapy.info>
- ◆体の歪みを治す リアラインコンセプト <www.ReaLine.info>
- ◆スポーツ理学療法セミナー <spts.ortho-pt.com/>
- ◆株式会社 GLAB (ジーラボ) <www.g-lab.biz>

<代表取締役 紹介>
蒲田和芳 (がまだかずよし)

●**現職**

広島国際大学保健医療学部理学療法学科 准教授
株式会社 GLAB (ジーラボ) 代表取締役
日本コアコンディショニング協会理事

●**学位・資格**

学術博士・理学療法士・日本体育協会公認アスレティックトレーナー

●**学歴**

1991年 東京大学教育学部体育学科卒業
1995年 社会医学技術学院 夜間部 理学療法学科卒業
1998年 東京大学大学院総合文化研究科 (後期過程) 修了身、体運動科学専攻

●**職歴**

1998-2003年 横浜市スポーツ医科学センター整形診療科理学療法室長
2003-2005年 コロラド大学ヘルスサイエンスセンター (ポスドクフェロー)
2005-2006年 フロリダ大学機械・航空工学科 (リサーチフェロー)
2007-2008年 蜂須賀整形外科 (非常勤理学療法士)
2008年より 貞松病院・和光整形外科 (臨床アドバイザー)

●**スポーツ関係**

1995年 福岡ユニバーシアード選手村診療所
1996年 アトランタオリンピック JOC 本部医務班
2000年 シドニーオリンピック JOC 本部医務班
その他、東京大学アメリカンフットボール部、株式会社ワールドラグビー部、シャンソン化粧品女子バスケットボール部などの医学的サポート

●**著書**

ACL 損傷予防プログラムの科学的基礎 (ナッパ)
肩のリハビリテーションの科学的基礎 (ナッパ)
足関節捻挫予防プログラムの科学的基礎 (ナッパ)
筋筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション (ナッパ)
コアコンディショニングとコアセラピー (講談社) など

●**セミナーなど**

- ・スポーツ理学療法セミナー (SPTS) : 主催・企画・監修
- ・臨床スポーツ理学療法セミナー (CSPT) : 主催・企画・講師
- ・コアセラピーセミナー : 主催・企画・講師