

スポーツ探究Ⅰ最終発表

テーマ:「シューズ選びのポイント」

HRNO(3615)名前(清水花怜)

1 緒言 探究のきっかけ

・陸上に取り組むときシューズにこだわる人はたくさんいる。自分自身もいろいろなメーカーの靴を履いてきて、結局何が自分に合っているのか疑問に思った。また、各メーカーのシューズの仕組みや特徴について、実際使用している人がメーカーの意向通りに感じているのか疑問に思った

・探究していく中で、人の足には3つの型があることを知り、それぞれの足に合ったシューズはどのメーカーなのか気になったため

2 先行研究①

- ・足は水平方向に、はやい速度で加速と減速を繰り返している。非常に大きい速度変化に対応するにはシューズの**軽量化**が重要
(1997 金子)
- ・足部の形状により身体運動が制御されてしまう
(2001 橋本 中江)
- ・ランナーの足部への**負荷**は低速なランニングで体重の約2.6倍
高速ランニングでは約3.2倍にも達する
(2020 立石純一郎)

最近のランニングシューズ



先行研究② シューズを作るうえで重要な要素

衝撃緩衝性

安定性

通気性

フィット性

軽量性

グリップ性

耐久性

屈曲性

3. 方法①(対象者・期間・測定項目・実験場所 ・研究方法など)

① 電話・メール調査&インターネット調査

各メーカーのランニングシューズの製造に関することについて調べる(電話で聞く、ネットで調べる)

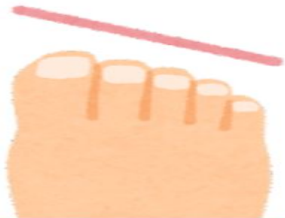
② アンケート調査 C-ラーニングでアンケートを配信&SNSで拡散し、9月上旬~10月23日で182件回答を得た

<主な質問内容>

- ①使用しているメーカー
- ②自分の足は何型か
- ③シューズを選ぶ時何に重点を置いているか
- ④シューズ選びで困っていること

足型について

エジプト型

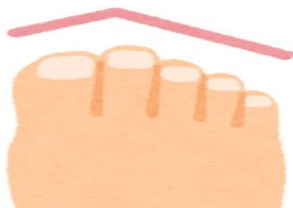


- ・ 親指が一番長く、小指にかけて短くなっている。
- ・ 日本人はこの形が最も多い。

おすすめのトゥ先

つま先が丸くなだらかな
ラウンドトゥ

ギリシャ型

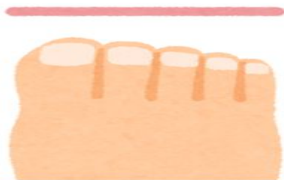


- ・ 人差し指、または中指が一番長い。
- ・ エジプト型の次に多い形

おすすめのトゥ先

つま先が細長い
ポイントッドトゥ

スクエア型



- ・ 親指から薬指までほぼ同じ長さ
- ・ 日本人では最も少なく約5~10%

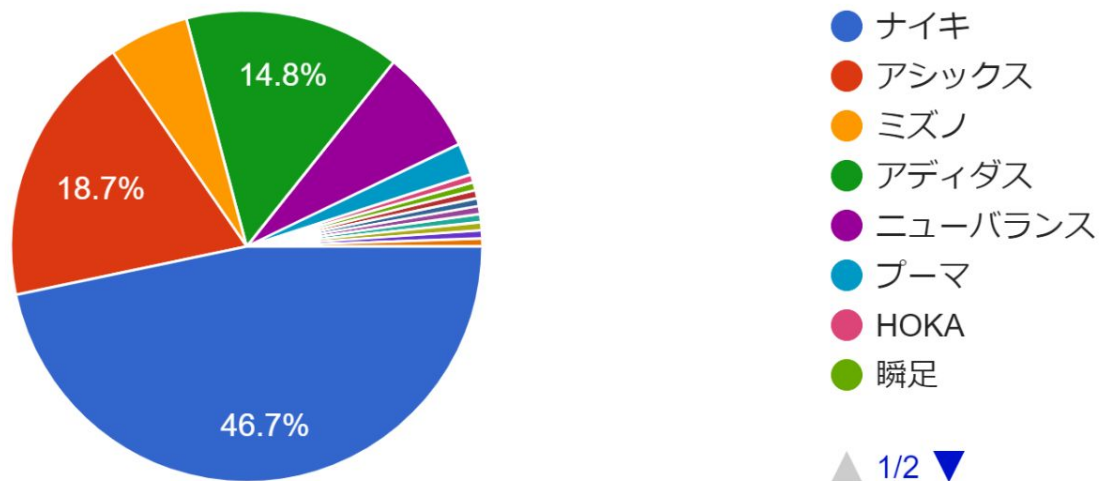
おすすめのトゥ先

つま先の横幅が広い
スクエアトゥ

4 結果 アンケート調査(10月23日／182)

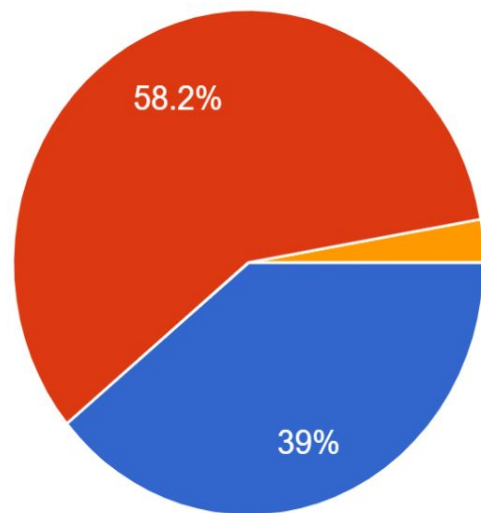
1. 主に使用しているランニングシューズ

182 件の回答



2. 自分の足型

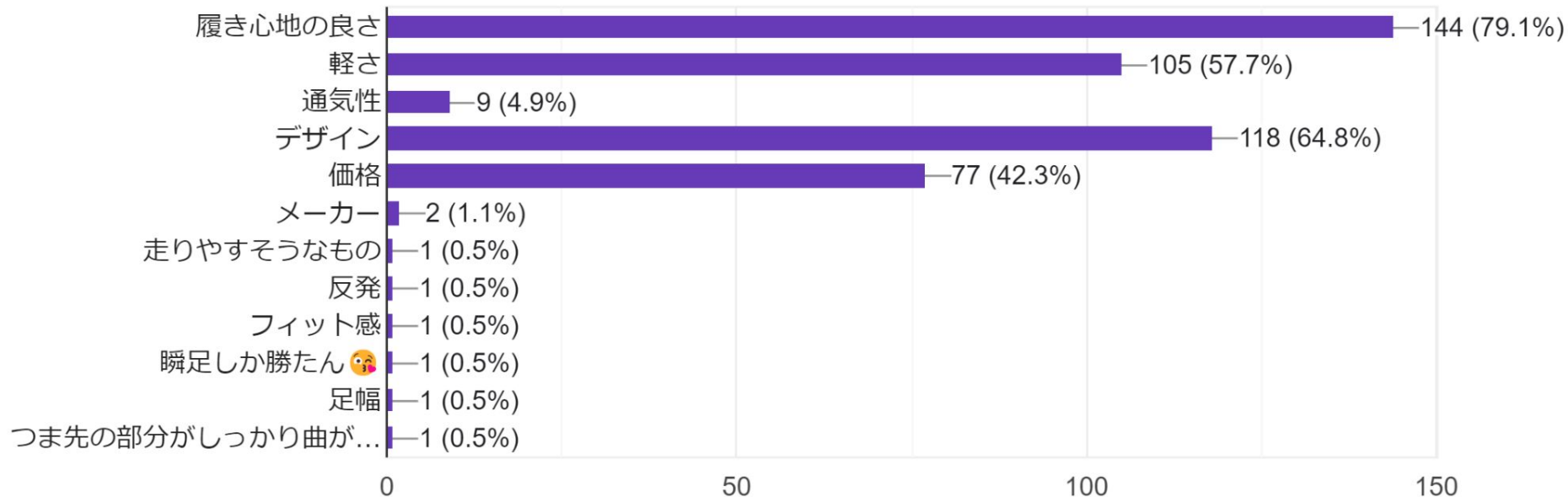
182 件の回答



- エジプト型
- ギリシャ型
- スクエア型

3. ランニングシューズを選ぶとき 重要とするポイント（複数回答可）

182 件の回答



4. シューズ選びで困っていること

- ・値段の高さ
- ・サイズ
- ・足幅に合わない
- ・自分に合うシューズが分からない

サイズ感が異なるわけ

アシックスより

ラストとアッパーの素材の組み合わせによって異なって感じる

ラストについて
れている)

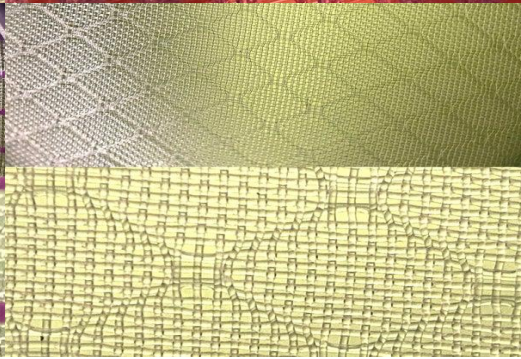
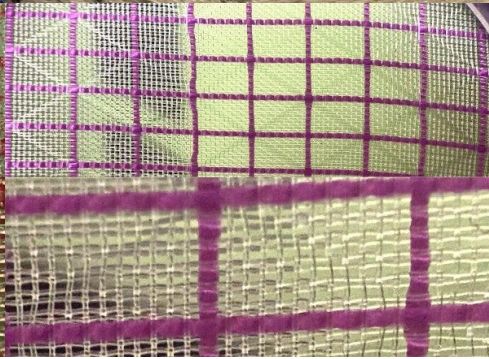
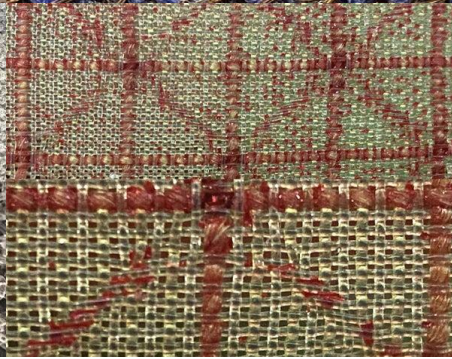
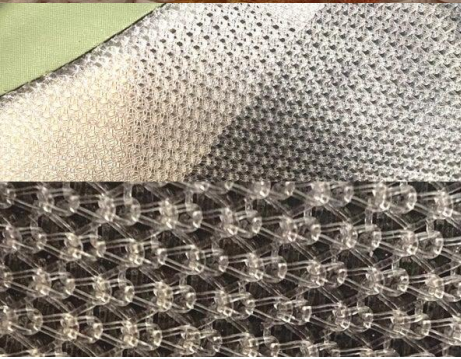
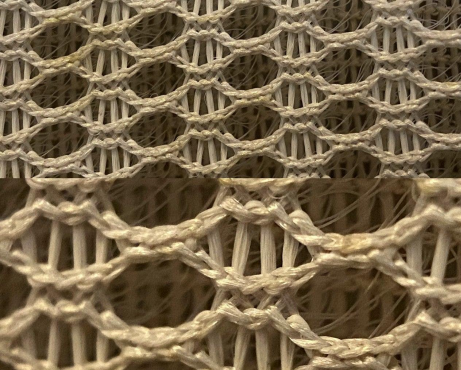
カーによって使われるラストが変わる

アッパーについて
類

合わせでいろいろなアッパーができる

- ・12種類(現在使わ
- ・用途やメー

- ・大きく分けて6種
- ・編み方や組み



電話・メール調査

3つの足型についてはどのメーカーもさほど意識していない

ミズノ パフォーマンスランニング企画課 松木直人さんより
れるシューズを目指している
痛みがない、走り出しが引っ掛からない

・**スムーズ**に走
→フィッティングの良さ、

・軽さや**クッション性**を追求している
り小柄な日本人はクッション性が高すぎと負けてしまう

→外国人選手よ

アシックス お客様相談室のメールでのお問い合わせより
centric science」にこだわり、人間の運動動作に着目・分析し、独自に開発した素材や
構造設計技術を用いている

・「**Human**

・ラウンド:つま先のフォルムが丸みを帯びている

・オブリーク:実際の足の指のように親指から小指にかけて斜めにデザインされた形

アディダス お客様相談室のメールでのお問い合わせより
のあり怪我しないもの

・耐久性

・microFITラスト: 踵部分のホールド感に優れており足に
タイトフィット → 日本人の足に
フィットするストレス ゼロの履き心地を実現

ニューバラン

お答えできる担当者が見つからず出来なかった

ナイキ

質問にお答えできないとのことで出来なかった

5 考察

- ・エジプト型は親指が長いいためつま先にゆとりがあるシューズを、ギリシャ型は山なりになっているため比較的細めのナイキやアディダスのシューズを、スクエア型はつま先が直線的になっているため比較的広めのアシックスやミズノのシューズを選ぶと足に合う
- ・用途に応じて足に合うランニングシューズは変わるため、マラソンを行う人はクッション性にこだわっているミズノのシューズだと安心して使用できる

6 まとめ

- ・どのメーカーもランニングシューズを作るうえで8つの要素を意識しており、どんな足型にも合うよう様々なタイプの種類のシューズを開発している
- ・ミズノはスムーズさ、アシックスは運動の動作、アディダスは耐久性を意識して作られている
- ・自分の足が何型か、足幅がどのくらいなのかをよく知ることがシューズ選択において重要となる
- ・用途によって向いているシューズは異なるため、用途に合ったシューズを選ぶことが大切