



健康人で行こう!

※^{くつぞこ}靴底の減り方でわかる...※

「良い歩き方」と「悪い歩き方」



皆さんは、普段から「靴底」をチェックしていますか？
今回は、靴底の減り方でわかる「良い歩き方」と「悪い歩き方」
についてお話しさせていただきます。



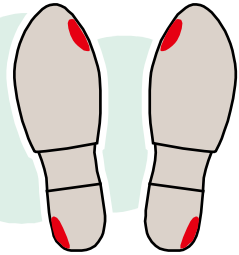
あなたの靴底の減り方はどのタイプ？

では、普段履いている靴の靴底をチェックしてみましょう。靴底の減り方で“あなたの歩き方のクセ”がわかりますよ！

良い歩き方

正常タイプ

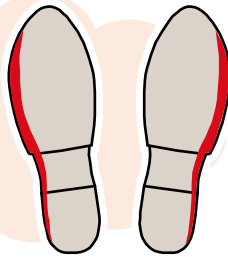
つま先の内側とかかとの外側が左右均等に減っている場合は、理想的な良い歩き方ができています。



悪い歩き方

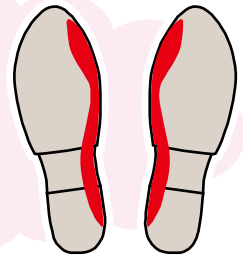
1 ^{そと また ある} 外股歩きタイプ

靴底の外側だけが減っている方は外股歩きの傾向があります。膝は正面を向いていますが、つま先が外側を向いて歩いていませんか？



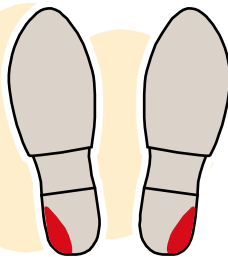
2 ^{うち また ある} 内股歩きタイプ

靴底の内側ばかり減る人は内股歩きの傾向があります。膝がやや内向きで、つま先も内側を向いて歩いていませんか？



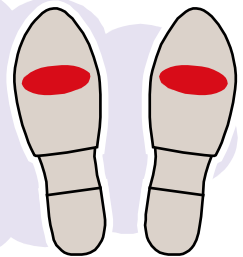
3 重心後ろタイプ

かかとの外側ばかり大きく減る人は重心が後ろに偏っています。歩行中の体重移動がうまくできていない可能性があります。



4 ^{へんぺいそく} 扁平足タイプ

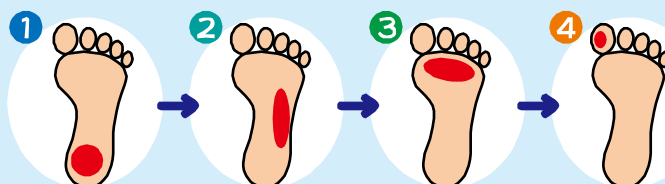
靴底の真ん中周辺が減っている人は足の裏を引きずって歩いています。地面を蹴り出すことがうまくできておらず、扁平足ぎみかもしれません。



良い歩き方とは？

良い歩き方のポイントは、膝とつま先がまっすぐ正面を向いたまま歩くことです。
次の流れでスムーズに体重を移動させましょう。

- ① かかとで着地する
- ② 足裏の外側に体重をかける
- ③ 指の付け根全体で地面を蹴る
- ④ 親指側に体重が移動する



「膝」と「つま先の向き」、「足裏の体重移動」を意識して良い歩き方を目指しましょう！