

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/10

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『リカバリーサンダル』についてお届けします。  
最近流行りのこのアイテム。どのような目的で使えばいいのか等、徹底深掘致します！

## リカバリーサンダルって？

ランニングやトレイルランなど、ハードな運動をした後の足のケアってどうしていますか？  
長時間の立ち仕事などで疲れた足をそのままにいませんか？  
リカバリーサンダルとはその名の通り、足の回復を目的とした機能的なサンダルの事で  
普段はいている靴やサンダルとの大きな違いは、その構造と素材にありました。  
土踏まずを支え、足全体を包み込むような形状のフットベッドが多くのモデルで採用され  
ており、足にかかる負担を最小限に抑えられるようになっています。



## 目的は運動後！ 普段履きには適しているのか？

前記した様にリカバリーサンダルは、足の疲労回復のために開発された履物である事が大前提でその目的はどのメーカーも運動後としています。  
ランニングシューズ界でも「厚底ブーム」で、厚底でクッション性が高いほうが疲れにくいのではないかと考えられますが、実はそうではありません。  
ランニングシューズでは、マックスクッションが流行っていますが、実際に足を通してみるとふわふわとした感じがするものではありません。  
競技用のシューズは適度な硬さがあり、走っているときの衝撃が大きいので、それをうまく吸収出来る様になっていて、反発力ももらえるよう  
になっているのです。

さて、本題に戻しましょう。

リカバリーサンダルを普段履きとして使う事に対して考えられる問題点は、トランポリンの上を歩いていると想像すれば分かりやすいと思います。  
フワフワしていて気持ちいいですが、ずっとフワフワした状態では、逆に疲れてしまいませんか？

姿勢を保つためにたくさんの筋肉を使うので、長時間の普段履きというのは、逆に疲れてしまうと分析出来ます。

もしこの記事を読んでリカバリーサンダルに興味が出てきたら、本来の目的を理解した上で使う様にしたら方がより効果が実感できると思います。

## 人間工学に基づいた・・・

人間工学とは？

生理学・心理学・生産工学などの諸分野を総合的に研究し、人間の身体・能力にあわせて機械・設備を設計しようとする学問。

作業員の負担を軽くすると同時に、安全性・作業効率を高めることも目的とする。 となっています。

リカバリーサンダルの分野でいうと、足の構造や歩く時の解剖学的な事、更に体重のかかり方等を計算して、体圧の分散やアーチの復元等を綿密に計算して作られた、と言う事になります。

足の疲労の原因として考えられるのは、足底部のアーチ(3つある)が筋疲労により潰れる事と言われています。

このサンダルを試してみればすぐに体感できますが、びっくりする程下からアーチを持ち上げられます。

しかもフカフカで気持ちいい！

そしてもう一つ大切な事は、衝撃を吸収する低反発性の素材を使用している事。

歩くほどにマッサージされている様な不思議な履き心地に、きっと驚くはずです。

土踏まずから踵にかけてのソールが高く設計されている為、履くだけで自然と前に体重がかかり、勝手に推進力が生まれる設計になっています。

足の疲労回復に着目して作られた一品だけあって、人間工学の凄さも体感できるリカバリーサンダル。

一度、足を通してみてはいかがでしょうか？

## リカバリーサンダルでお勧めのブランド (この情報は販売を斡旋するものではありません)

- |                      |  |
|----------------------|--|
| テリック(TELIC)          | その履き心地の軽さから「雲の上を歩くような履き心地」と言われるTELICのサンダルは日本人の足に合うように素材やデザインが再設計されています。  |
| ホカオネオネ(HOKA ONE ONE) | ランニング愛好家2人の創業者が山岳ランニングの下り坂の苦痛を軽減できないかと2009年、フランスのアネシーで誕生したのがHOKA ONE ONE(ホカ オネオネ)というブランド。<br>ニュージーランドのマオリ族の言葉で、「Time to Fly」さあ、飛ぼう”を意味します。 |
| ウーフォス(OOFOS)         | リカバリーサンダル専門のOOFOSはオリジナルの特殊素材を開発し、履き心地の良さはもちろんのこと、デザイン性の高さから今ではスポーツショップだけではなく有名アパレルセレクトショップにも取り扱いがあるブランドです。                                 |
| リグ(rig)              | 日本初となるリカバリーサンダルのオリジナルブランドです。<br>日本人の足にあったデザイン設計で、着地時の衝撃を吸収し、足腰のストレスを解放し、さらに歩行を楽しめます。   |

どのブランドも5000円～8000円程度の価格設定になっています。

監修:構成 フクシ・エンタープライズ