

◆ スーパーフィートは、アメリカ生まれの「インソール」(靴の中敷き)です。

従来のインソールとは異なり、「足の骨格を正しく支持して安定させ」、「足の骨格、筋肉をより効果的に機能」させるのが最大の特徴です。

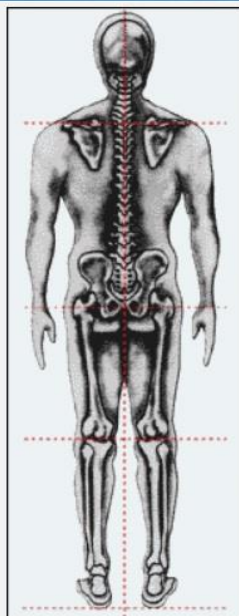
効果としては…

- ・ 足のコントロールを向上させる
- ・ かかとへのショックを減らす
- ・ バランスを向上させる
- ・ 疲労を減らす
- ・ 快適なウォーキング、ランニングの実現

結果として…

- ・ 足や身体を痛めないだけでなく、改善効果が期待できる。
- ・ スポーツでは、よりよいプレーをもたらす。
- ・ 選手の場合には、成績順位の向上が期待できる。

インソールの重要性やスーパーフィートの特徴について、次ページ以降で詳しくご説明いたします。



◆ なぜ、インソールが大切か

基礎工事の悪い家がどうなるかは、想像がつきますね。立ち・歩く・走る・動く人間の場合には、**基礎工事にあたるものが靴とインソールなのです。**これが狂っていれば、疲れやすく運動の効率が悪いだけでなく、やがては身体までも狂わせ、痛めることにつながります。よいインソールを装着することによって、これらを改善することができるのです。

◆ 安心のスーパーフィート

元々は足の障害対策として、アメリカの二人の専門医によってスタートしました。現在もこの分野では、大きなシェアを占めています。その医療用の専用インソール(オーソティック)を、「もっと手軽に誰でも安価に購入できるようにした汎用インソール」が、スーパーフィートなのです。健康を無視した、履き心地だけ中心に考えているインソールとは、スーパーフィートは全く異なる製品です。

◆ スーパーフィートは…

アメリカで30年の歴史と36種以上の特許

を持ち、数千店舗で販売され他社が類似品を作ることは不可能です。日常生活はもちろん、あらゆるスポーツ分野が対象になります。

とくにスキーに関しては、インソールでは80%のシェアを占め、スキーインストラクターとパトロールでは95%という圧倒的な数字です。専門家であり、しかも長時間スキー靴をはき続ける彼らが、スーパーフィートを選ぶ理由をご想像ください。

(2009/2より、カナダスノーボード連盟(CSF)の公式インソールとなりました。)

◆ スーパーフィートは普通のインソールとどう違うの？

スーパーフィートは、クッションを増したり、靴のフィット感を良くしたりすることを目指したインソールではありません。足を保護することが、かえって足の基本的な機能の退化につながる場合があります。

足がその本来の機能を回復する手伝いをするのがスーパーフィートです。

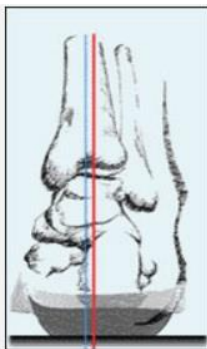
- 実際にどのような方々が愛用しているかは[トップアスリート](#)をご参照ください。



◆ 構造を簡単に説明すると…

スーパーフィートは、「足の3点アーチ」を、正常な状態に維持することをサポートする構造になっています。

※3点アーチとは、親指の付け根、小指の付け根、かかとの3点で構成されるアーチのことです。アーチが着地の衝撃を吸収し、蹴り出しの時のバネ力を生み出します。



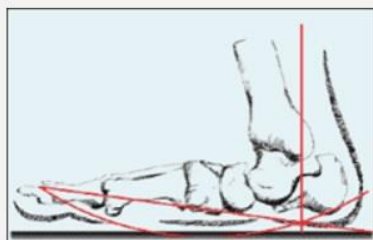
◆ アーチを維持するとどうなるの？

アーチが落ちてくるとどうなるかを説明します。人間の足は、車で言うとタイヤのようなものです。体の一番下にあって、地面と直接コンタクトする部分です。足にはアーチと呼ばれる構造があります。走ったり歩いたりしている時に地面から受ける衝撃を、アーチが低くなって吸収する仕組みになっています。反対に蹴り出す時はアーチが高くなっていきます。

この部分で着地の衝撃を吸収しないと、膝や腰、背骨にまで衝撃が伝わって、**膝痛や腰痛等のさまざまな故障の原因になります。**

一方アーチが低いままだと蹴り出しの効率が低下し、スポーツパフォーマンスが悪くなります。

ちょうど、パンクしたタイヤで走りつづけるようなもので、**パワーを十分に発揮できない**ばかりか、そのままでは本体に障害が出てきます。



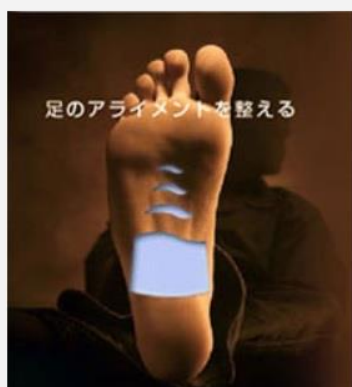
◆ アーチを支えるためには、パットを入れれば良いのでは？

アーチとは板バネのようなもので、あらかじめカーブがついていることで、その機能が発揮されます。足が着地した時の衝撃によってバネが伸びて脚に伝わる衝撃を吸収し、次にバネが戻ることによって地面を蹴る力が増幅されるのです。ですから、アーチを維持するために直接アーチ部を支えようとして、カーブの内側を何かで埋めてしまうと、**アーチの自由な動きが妨げられ、バネが生かされなくなります。**

また、土踏まずの部分は、骨が少なく、肉が多いのです。スキー靴のような締め付けの強いハードブーツの場合は、とくに土踏まずの圧迫によって血行が阻害され、**短時間でシビレが発生しやすいのです。**

◆ スーパーフィートは、アーチを直接圧迫しません。

かかとと一部分を支えることで、足の3点アーチ(親指の付け根、小指の付け根、かかと)の3点で構成されるアーチが維持される仕組みになっています。ですからアーチの自由な動きを妨げませんし、土踏まずの圧迫感も感じません。



足のアライメントを整える

◆ 衝撃吸収のためにはクッションの良い靴を履けば良いのでは？

クッションの良い柔らかい靴を履き続けることによって、アーチの機能は退化していきます。底が柔らかい靴を履くことによって、足が地面から受ける刺激も少なくなります。筋肉は使われないと退化します。足の機能も使われないとその本来の機能がだんだんと失われていきます。すでに膝や腰に故障を抱えている状態では、底の柔らかい靴で体をかばう必要が有ります。しかし、そうでない場合にはそうした故障を事前に予防するためにも、

足に元々備わっているクッション機能を、十分に発揮させることが大切です。

◆ 硬いプラスチックのインソールでは、着地のショックが直接足に伝わるのでは？

頭部を衝撃から守るためにかぶるヘルメットと同じように、かかとのカーブに合った硬いカップによって着地の衝撃がその1点に集中せず、**かかと全体に分散されます。**

また、深い曲面によって、かかとの脂肪が平均的に分散配置され、その部分がクッションとして働きます。足の脂肪層を、その本来の機能である衝撃吸収剤として利用するわけです。

◆ 疲れにくいことは分かるけど、他に利点は？

即効性よりも、永く使用することによって障害を予防したり、骨格を良い状態に保つたりすることが、スーパーフィート本来の役割。漢方薬のような存在です。スポーツをする短い間だけでなく、日常生活で使用することによって、体の基盤である足を常に良い状態に保つことが出来ます。「家では裸足、靴を履いた時はスーパーフィート」、これが足の健康のキーワードです。「足の骨格を支持して安定させ」、「足の筋肉をより効果的に機能」させることで、疲労を減らしてくれる訳ですが、その結果として次のような効果が期待できます。

効果としては…

- ・ 足のコントロールを向上させる
- ・ かかとへのショックを減らす
- ・ バランスを向上させる
- ・ 疲労を減らす
- ・ 快適なウォーキング、ランニングの実現

結果として…

- ・ 足や身体を痛めないだけでなく、その反対への改善効果が期待できる。
- ・ スポーツでは、よりよいプレーをもたらす。
- ・ 選手の場合には、成績順位の向上が期待できる。



体のアライメントを整える