

# 北スポだより

5月号

No.61

担当：南

こんにちは。風薫る5月、皆さん体を動かしていますか？

今月は、南が担当します。4月から北スポに勤務して1ヶ月、勉強の毎日です。

今回は **シューズ選びのポイント！** を、私の失敗談と共にお話します。

屋内用トレーニングシューズを持っていない私は、購入に当たり、ちょっと勉強しました。

(\*以下の赤字部分が勉強した内容です)

- ◆ トレーニングシューズは、運動中の膝や腰の負担の軽減、身体全体のバランスのサポート等の機能があるため、きちんとしたものを選ぶ。
- ◆ シューズは運動の種類によって選ぶ。
- ◆ ランニングとウェイトトレーニングではシューズを替えるのがベスト。

しかし、経済的理由もあり、私は汎用性が高いランニングシューズ1足を買うことにしました。

ランニングシューズでも、軽さを重視した長距離用の物等あるそうですが、私はクッション性を重視のジョギング用を選びました。

これでバッチリ！

と、思っていたのですが…、**足が痛い！**



夕方になると、つま先と足の外側（小指の付け根あたり）が痛いんです。とっても痛いんです。

私は昔からの習慣で、ぴったりサイズを選びました。

そのシューズを朝から夕方まで履いているということを、全く考えていませんでした。

足の甲は夕方になると、朝よりも**1~2cm 横に広がる**のだそうです。

結局、痛くて我慢できなくなって、もう1度スポーツショップに行きました。

お店の販売員さんに事情を説明し、幅の広いシューズを選んでもらい、つま先に余裕があるサイズを購入してきました。

お金はかかりましたが、痛みはなくなり、現在は快適に過ごせるようになりました。

- ◆ シューズを使う状況をきちんと想定すること
- ◆ プロである販売員さんに相談すること

この2点をきちんと行っていればと、後悔したケースでした。

皆さんはこんな失敗しませんよね？

自分に最適のシューズを履いて、北スポで、安全に運動を楽しんでください。

