

中四国スポーツ・フィットネスマガジン

カラダよろこぶスポーツ **フィッツ**

# FITS

2010

9・10

月号

vol.3 780円

[www.e-leisure.jp/fits/](http://www.e-leisure.jp/fits/)



いつまでもキレイな女性は体を動かすことも好き

## キラリ輝く女性たち

女性にも大人気！気分爽快エクササイズ

## ボクシングフィットネス入門

インドアジムで気軽に楽しもう

## クライミングにチャレンジ!

カラダうるおう おいしいお水

## 中四国エリア

## こだわりミネラルウォーター

夏バテに負けないカラダづくり

# 癒し& リフレッシュ フィットネス



競争しない楽しむマラソン  
**マラニック**

水の中で楽しくエクササイズ  
**カラダ爽快!**  
**アクアビクス**

いま注目のフィールドスポーツ  
**中四国の**  
**トレイルラン事情**



原因になったり、疲労感の増大にもつなぐります。

これらの要因を解消するために、足に合った靴を選ぶことが絶対条件になります。とくにつま先を締めつけないタイプは「快適な足」環境への近道だと思えます。

そして靴と同じように大切なのがソックスで、快適な足環境の実現には「いいソックスを選ぶ」ことが必要になります。

いくら自分の足に合った快適な靴を選んでも、自分の足と快適な靴の間に挟まれるソックスが足の形状と違うものだと、足の快適性が半減するどころか、それ以上のマイナス感につながる

可能性がありません。

そのマイナス感には個人差があるとは思いますが、たとえば足の悩みが大きい人が、足に合った靴とソックスを着用された場合、悩みが大きければ大きいほど、その違い(効果)を感じられるはず。

ソックスにおいては、とくに「足先を開放してあげるタイプ」を選ぶことが重要で、ソックスは靴と違って編み物なので収縮するから関係ないのでは……?と思われがちですが、実は影響されているのです。

足先を開放してその部分が快適になると、血液やリンパ液の流れが妨げられることが少なくなり、疲労を感じることが少なくなります。またムクミも軽減されるほか、外反母趾や巻き爪の痛みの軽減にもつながります。痛みの軽減につながるということは、すなわち動きやすくなるということにつながるのです。

そして生活と同じように、スポーツについても同様のことと言えます。

ベストタイムを望む時、完歩・完走を目指す時、どんなスポーツでもやり遂げる時は「体力」や「精神力」が頼りになると思いますが、陸のスポーツ



ソックスにおいて、とくに「足先を開放してあげるタイプ」を選ぶことが重要で、ソックスは靴と違って編み物なので収縮するから関係ないのでは……?と思われがちですが、実は影響されているのです。

RXL SOCKS™  
ランニング用



立休5本指タイプ/爪先立休タイプ、ともに指先や爪先を締めつけない、開放された立休製法。土踏まずには「適度なサポート」とフィット性を出すために、編み生地から立休にしてサポート効果を促進。足首部分も立休にすることで、かかとも垂直に。空気孔を設けて靴の中のムレも防止。靴の中でサラッとした使用感になるよう使用素材もこだわっている。指先や爪先は耐久性も上げ、従来の同じ生地厚のランニングソックスより強度を増している。

武田レグウェア株式会社  
埼玉県富士見市東みずほ台1-11-10  
Tel.049-255-5557 www.bigtoe-takeda.com

ランナーなら知っておきたい



ランニングソックス



シューズにウェア、ランニングタイツ—ランニングにはこういったアイテムばかりに関心が集まり、ランニングソックスは意外と見落とされがち。わりと安価で手に入りやすく、消耗品であり、小物扱いされることが多いソックスだけど、じつは素足とシューズの間で働くという重要な役割を担うアイテムなのだ。たかがソックス、されどソックス! 快適なランニングをサポートしてくれるランニングソックスについて、今回はちょっと詳しく学んでみよう!

文・写真提供・監修/武田レグウェア株式会社  
まとめ/編集部



足に優しいソックスとは、ずばり「足に負担をかけないつくりのソックス」だと思えます。

足は人間の身体の全体重をたつた2本で支えています。その負担は想像をはるかに超えるものでしょう。簡単な表現だと、4足歩行の類人猿から直立2足歩行の人間へと進化しているのですから、足にかかる負担が4分の1から2分の1となり、負担は倍増しているのです。

足に合った靴を履いて活動(運動)しないと、いろいろな弊害が出る可能性があります。とくにつま先や足周りを締めるタイプの靴は弊害が出やすいです。

例を挙げると、マメ、水ぶくれ、靴ズレ、足がたるとい(足の疲労感が出る)などのほか、足先の細いパンプスなどを履き続けた弊害として「外反母趾」が発生する場合もあり、ハンマートウや巻き爪など、程度の差はあっても多くの方がお悩みだと思われれます。

また足は動かす(歩く)ことによつて、血液をスムーズに流すポンプの役割を果たします。心臓から流れてくる血液を身体全体に流すという重要な働きです。この働きが鈍くなると血流やリンパ液の流れが悪くなり、足のむくみの