



ゴルフに 意義あり!

毎月第3木曜日連載!

第15回 シューズ選び

最近、PGAツアーでスパイクレスシューズをよく見かけるようになりました。まだ少数派ですが、その数は徐々に増加しているように思えます。アマチュアの中でもその人気は高く、最近多くの方が愛用している姿を見かけます。私個人はまだ試したことは無いのですが、「疲れにくい」「履き心地が良い」「シューズをわざわざ履き替えずに良い」などのポイントが好まれる主な理由ではないでしょうか？

ランニングシューズを例に挙げて話していきましよう。多くのメーカーは3種類のタイプのランニングシューズを用意しているのをご存知でしょうか？「モーションコントロール」「ニュートラル」「フレキシブル」の3種類です。これは偏平足やハイアーチといった足のタイプに合うように、機能の異なるシューズを用意しているのです。



ハイアーチ



平均的なアーチ



扁平足

図1

アーチの高さを見ることが大切です。アーチが低く立ったときに土踏まずが無い方は偏平足、逆にアーチが高く立ったときに土踏まずの面積が広い方はハイアーチ、そしてその中間が平均的な足のタイプです(図1)。次に足のタイプに合うゴルフシューズの見分け方ですが、簡単で一番良い方法としては手にとり捻ったり曲げてみたりして、どのぐらい柔らかいか確認してみることで。例えば、先日発売されたタイガーウッズが使用しているNike TW 13は、非常に柔らかく柔軟性に飛んでいます(図2)。このタイプの靴はハイアーチで足の柔軟性に欠けている方に良く合うと思います。偏平足の方はフットジョイのICON(旧フットジョイインクラシック(図3))の靴のほうがいいでしょう。

靴の機能があなたの足のタイプに合っていない場合、パフォーマンスの低下、そして怪我といった弊害が現れます。私自身の話ですが、私はハイアーチで足の柔軟性に欠けています。ですからICONのような靴を履くと、体に掛かる負担が増し、ヒザなどが痛くなったりしてしまいます。逆に偏平足でアーチが崩れてしまうような方が柔らかすぎた靴を履くと、下半身の支えが効かずパフォーマンスに影響してしまつてしまうでしょう。

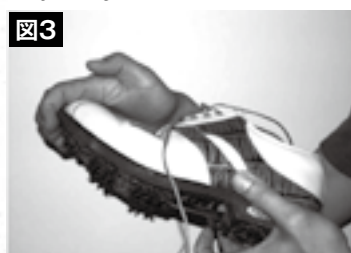
もちろん、靴のサイズや幅などが自分の足に合っているということは言うまでもありませんが、靴の機能が合っているかどうかでもゴルフシューズ選びでは大切になってきます。初めに話したスパイクレスシューズはクッション性がよく柔軟性に富んでいるモデルが比較的多いので、どちらかという平均的な足、またはアーチが高い足の方に合うと思います。

さて、今回はゴルフシューズ選びについて簡単に書いていきたいと思つています。皆さんは何を基準にしてシューズを選んでいきますか？多くの方が「デザイン」や「値段」といった理由で選ばれているかと思つています。もちろんそれらも重要ですが、スポーツをする際の靴選びの大切な基準は

まず、足のタイプを知る簡単な方法は、ア



Nike TW 13



フットジョイICOM

高田洋平 Biography

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスの Montefiore Medical Center で外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー



NYの真夏の祭典「ベスト30ゴルフトーナメント」が今年も、9月1～3日の3日間の日程(女性部門2日、3日)で開催されます。さらにゴルフダイジェスト(GDO)と提携し、宮崎シーガイアで行われるGDO全国大会へのアメリカ予選大会としても認定されました。こうした大会にぜひ参加し、腕試しをしてみたいかでしょうか？詳しくはwww.best30golf.orgまでお問い合わせ下さい。