

どんなサッカーシューズを選べばいいの？

こんな疑問をお持ちの皆さんのために、大変参考になるお話です。

👉 サッカーシューズの構造を覚えよう

👉 アッパー	シューズ表面部分を言います。材質は天然皮革と人工皮革があります。
👉 ソール	シューズ靴底を言います。材質は合成樹脂やゴムが用いられます。足の中央部を細くしているのはインサイドキックの際強いソールに当たることによるコントロールミスを防ぐためです。
👉 スタッド	靴底の“いぼ”を言います。スタッドは固定されたものと取り外しのできるものがあります。また材質も堅いものと柔らかいものがあります。
👉 ラスト	つま先のことを言います。サッカーシューズの場合この部分の構造が重要になるため特に別の言葉で使われているようです。
👉 ベロ	靴内部でつま先から紐の縛り目を経由して折り返す保護材です。近年は紐の縛り目(複雑な段差)による不安定なボールインパクトを軽減するためベロを延長して平らな折り返しを付けるものが主流です。
👉 シューレース	靴ひもを言います。靴ひもは大きく分けて3種類あります。靴ひもは見過ごされやすいですが足とシューズをしっかりとフィットさせる役割があり重要です。また試合中結び直すシーンをよく見ますがほどけないようにしておくことも重要です。

👉 シューズ選びのポイント

発育過程の子供達が安心して履ける、サッカーシューズ選びのポイントはズバリ以下の2点です。

👉 自分の足に合ったシューズを選ぼう！

サッカーシューズに1番に求められるものは**フィット感**。自分に合ったものを使用しましょう。

👉 ピッチに合ったシューズを選ぼう！

いつも使用するグラウンドの特徴からシューズを選びましょう。

👉 足に合ったシューズとは

👉 ピッタリサイズがいいのか余裕があるのがいいのか？

サッカーシューズのラストは一般的につま先にゆとりのないものが主流となっていますが、それは細かなボールコントロール(足裏の接地感やボールとの接触感)を必要とする上級者を対象としているからです。しかし、そのような効果にこだわるがゆえに、足腰そのものに過度の負担がかかるのも事実です。柔らかい土や全面芝のグラウンドが少ない日本の成長過程のジュニアには圧迫感が少なく、若干ゆとりのあるラストが良いそうです。成長の早さ・使用頻度にもよりますが、ある程度(5mm程度)の余裕は仕方ないでしょね。

👉 なんかないフィットしないんだよね？

シューズの中で足の遊びが大きくなった場合、違和感を感じる子供もいるでしょうし、それ自体が新たな故障の原因や、破れの原因になる可能性もあるそうです。このような場合は、通常のサッカー用ソックスの下に、もう1枚普通のソックスを履いて使うようにすると良いそうです。足の感覚は若干にぶくなるでしょうが、シューズのフィット感は増し、足への負担を更に軽減することもできます。こういった工夫でサイズは1つ飛びに購入することもできます。

👉 アッパー素材はいろいろあるけど？

アッパー(靴の表面部)の素材は一般的には天然皮革もしくは合成皮革が主流ですが、少年用は低価格路線が多いため合成皮革がほとんどです。参考までに素材による違いをまとめてみました。

👉天然皮革は“伸びる”

革の種類によっても違いますが、天然皮革のシューズはある程度伸びるのが普通です。そのため、余裕があるよりは気持ちきつめがジャストフィットの目安です。よってある程度使い込むと足になじむ感覚です。

特徴:「足になじむ」「通気性がある」「耐久性がある」「型崩れする」「濡れる」「水に弱い」「高価」

👉人工皮革は“伸びない”

天然皮革と違って人工皮革はほとんど伸びません。試し履きの感覚が比較的続きます。よって型崩れしにくいことになります。

特徴:「型崩れしにくい」「水がしみ込みにくい」「軽い」「なじみにくい」「通気性が悪い」「安価」

👉ピッチにあったシューズとは

本来シューズはピッチの種類・状態によって使いわけるべきもののようです。そのために各メーカーから色々な種類のシューズが販売されています。しかし、成長期の子供に何足ものシューズを買うのも、もったいないですよ。

基本的には良く練習・試合をするグラウンドに合ったシューズを選択すれば良いでしょう。当然使用するピッチがまるで違う(例えば室内・外とか)場合は複数のシューズが必要です。

👉どんな種類があるの？

サッカーシューズには色々な種類があり、用途により使い分けします。ここではどんな種類があるかを紹介します。

👉スタッド取替式(SG)

芝・雨天など軟質グラウンドでの実践トレーニング及びゲーム用シューズ。スタッドが金属で出来ていて、脱着(交換)可能です。なぜ交換するかというと、ヨーロッパではピッチごとに芝の長さが大きく違い、スタッドの長短が軸足の安定に影響するからです。

👉スタッド固定式(HG)

芝・土、硬質・軟質など色々なグラウンドに対応するトレーニング及びゲーム用シューズ。スタッド形状により特定のフィールドへの対応を高めることができます。靴底に12本前後の円柱スタッドまたは円柱ではなくブレード(刃)状のタイプが並んでいます。

👉マルチスタッドトレーニングシューズ

サッカーシューズと同等のアップパーを使用し、多本数の短いラバースタッドを組合せ、足の負担を少なくし安定感を高めた硬質グラウンド、人工芝用シューズ。

👉インドア対応トレーニングシューズ

スタッドのない滑りにくいラバーソールに、衝撃吸収機能のミッドソール、キックに対応するアップパーを組合せたトレーニングシューズ。

👉フットサル専用シューズ

体育館でのフットサルに対応した、薄く滑りにくいラバーソールのゲーム用シューズ。ミッドソールの衝撃吸収材を省いて軽く仕上げている。

👉スタッド(いぼ)の形状とは？

従来スタッドの形は丸型と決まっていますが、最近固定式シューズには色々な形のスタッドが出てきました。これは異形型スタッドと呼ばれ、今後主流になってくる可能性が大きいそうです。プロ選手の間でも「しっかりと地面を捕らえ、安定して踏み込める感触がある。」と評判は上々。しかも足への負担が少ないという画期的な開発であるようです。

🔥 さらにシューズを選ぶときの注意点。

アスリートにとって、シューズは最大の味方。しかしその相性が悪ければ、いくら優れた性能を持つシューズでも十分な効果を発揮してくれません。そこで、シューズを選ぶ際に注意しなければならない紹介します。

👣 まず足の形を知ることから・・・

幅広い足か細い足なのかを知る

人それぞれに顔が違うように足の形も違います。幅の広い人もいれば、扁平足の人もいます。一般的に日本人は甲が高く幅が広い足で、反対に欧米人は甲が低く細い足だと言われています。たとえ同じ競技で、同じくらいのレベルにある二人でも、これだけ足の形が違えば当然シューズも違って来るはず。

どうもシューズの幅がきつい気がするという人は、幅広のシューズを選ばなければならないし、扁平足の人はアーチ状のシューズを選ばない方がいい場合もあります。つまり、履く足にぴったりのシューズを探すことが必要であるということ。シューズを選ぶ前に、もう一度足の形を確かめてみましょう。

🕒 購入する時間帯を考える・・・

なるべく午後に購入すること

人間の足はだいたい朝と夕方では、0.5～1.0cm くらい大きさに差があると言われています。これは体重がかかりアーチ部がたるんできて、広がってしまうことがひとつと、血液が立っていることで足へと下りてきて、うっ血してしまうためです。

だからシューズを購入するのは、足が大きくなった午後がいいということになります。大きい状態で履いておくと後でつらい思いをせずすむでしょう。

👣 では実際に履いて見ましょう・・・

フィット感を綿密にチェック

シューズを購入する場合、実際に履いて感覚をつかむことが大切。これから長く付き合っていくものなのだから、しっかりと細かくチェックしておきましょう。合わないシューズを履いていると、血行障害による足の疲れや、運動機能の低下をまねく危険もあるからです。

また、試し履きをする時に片足しか履かない人が多いと思いますが、必ず両足とも試すことをおすすめします。人によって左右の足の形が違ったり、サイズに差があるからです。この時シューレース(靴紐)もしっかり結び、甲に伝わる感触をつかむことも忘れずに・・・。

👣 甲は・・・

足と甲の間がゆるいと、マメが出来る場合がありますし、またきつくと血行が悪くなって疲れやすくなります。極端に合わないとき以外はシューレースで調節してみましょう。

👣 つま先は・・・

シューズを履いて立った時に、足の指を動かして、自由に動かすか 確かめてください。1. 0～1. 5cm くらいの余裕は必要です。

親指や小指の付け根はきつくと骨の異常を招いてしまうこともあります。

👣 アーチ部は・・・

アーチクッションが土踏まずとズれていると、アーチに摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人は特にアーチクッションの位置に注意してシューズを選んでください。

👣 かかと部は・・・

かかとを浮かしてシューズが逃げてしまうようでは、着地する時に不安定になり危険。ワンサイズ小さいものを選ぶとよいでしょう。かかとをくわえ込むようにフィットするのがベストです。

片足で立ってみよう・・・

片足で立つと足はさらにおおきくなる

右足で立ち全体重をかけると、右足の底面への接地面積はかなり広がります。立っているだけでも差があるのですから、走ったりジャンプしたりするともっと大きく足に負担がかかるはず。

だから少しくらい気が引けても、ちゃんと片足でのチェックをしてください。これもまたいいシューズを選ぶための大切なポイントなのです。

最後にシューズのかえりを確かめる・・・

どこで曲がるかどれだけ曲がるか

シューズのかかとの下つま先を両手で持って、内側に軽く押してみると、どの位置でかえているかがわかります。かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかから3分の2あたりがベスト。

その他の位置で曲がったりしているのは失格です。しかし必要以上に柔らかいのは避けるべきです。

かかとは絶対に踏まないで下さい！

シューズの保護機能でもっとも重要な役割を果たしているのが、かかと部に内蔵されているヒールカウンターです。もし、かかとを踏んだまま立ったり歩いたりすると、このヒールカウンターがつぶれ、変形し、足の損傷や不安定な動作を招くおそれがあります。

的確な動きを可能にするためにも、シューズの機能が失われるような履き方は決してしないでください。

結論

日本のサッカー事情から、今の子供達は硬いグラウンドでのプレーが中心となります。短めの天然芝や硬い土のグラウンドで最も問題となるのが、シューズを通して伝わるグラウンドからの足への衝撃、つまり突き上げ感です。これが強いと足にかかる負担が大きく、故障の原因になります。サッカーでは、急激に発進したり、停止したりすることが多いため、怪我の多くが下肢に見られます。その中でも「爪、指」が40%と最も多く、「踵」31%、「足底」19%、「足背」9%と、前足部の怪我が極めて多いのが特徴だそうです。これを解消するためにはマルチスタッドのトレーニングシューズもしくはスタッド固定式のサッカーシューズを選択するのが良いでしょう。

スタッド固定式ソールは体重のかかり具合や骨の構造を分析し、必要な箇所に必要な本数だけスタッドを配置しています。もちろん硬いグラウンド表面をとらえるグリップ性も考慮されています。サッカーはなにより走ることを基本としたスポーツです。いかに足を疲れさせないかが試合を大きく左右するので、ソールの柔らかさによるフィット感やボールコントロールのしやすさも考慮されているこのタイプが試合用にはベストと思います。スタッドの数は前6：後2以上のものが良いようです。軟らかいグラウンドを想定する方は、スタッドの数を少な目にするとうまいそうです。ただし足への負担は増加します。

マルチスタッドのトレーニングシューズはさらに足への負担軽減の考慮がされているので、トレーニング用として一足持っておくと良いでしょう。通学や遊びにも使えるし、もちろん試合でも使えます。

あとがき

上記の内容をしっかりと踏まえてお子さんと一緒に選びに行ってみてください。

本人が気に入ったシューズはいい刺激になると思いますので、問題なさそうでしたら購入してみてください。

その場であわてて買ってしまわなくても結構です。しばらくは普段履きでやってみましょう。そして、慣れてきたら1足試しに買ってみる。2足目以降はその経験を参考にして選びましょう。

小学校高学年になると、デザインや材質で好みがはっきりしてくるようです。