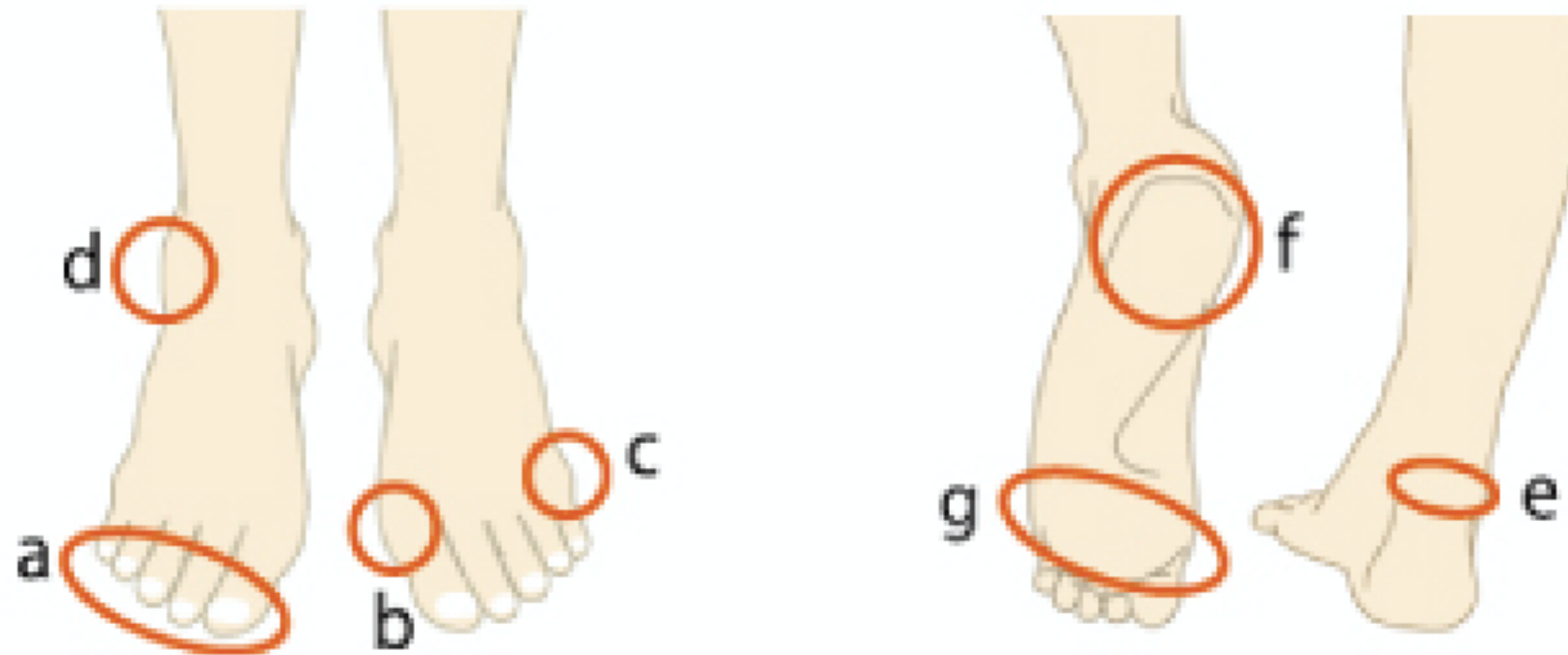


CINDERELLA SHOES

Only me,it fits well.

ホームワークショップ

トラブルの出やすい場所



- ・ 各部位のトラブル内容
- ・ 今日、絶対に知りたい事
- ・ なぜ申込んだのか？

CINDERELLA SHOES
Only me,it fits well.

足囲計測

適正な足の位置

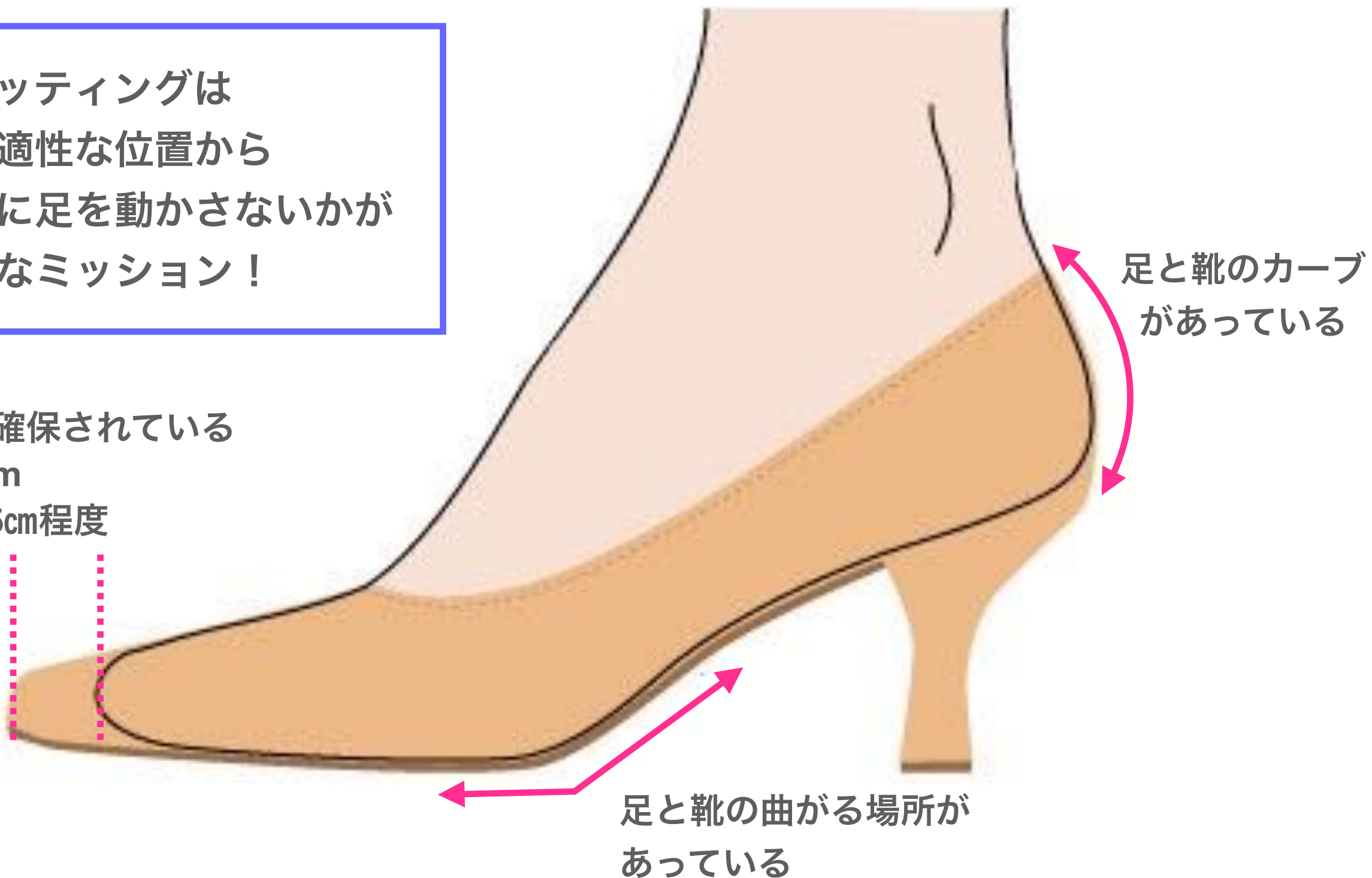


フィッティングは
この適性な位置から
いかに足を動かさないかが
重要なミッション！

捨て寸が確保されている

最低：1cm

最大：4-5cm程度



足囲の計測

適正な足の位置を実現するためには足囲部分で、思い切り圧力をかけて留める必要がある。

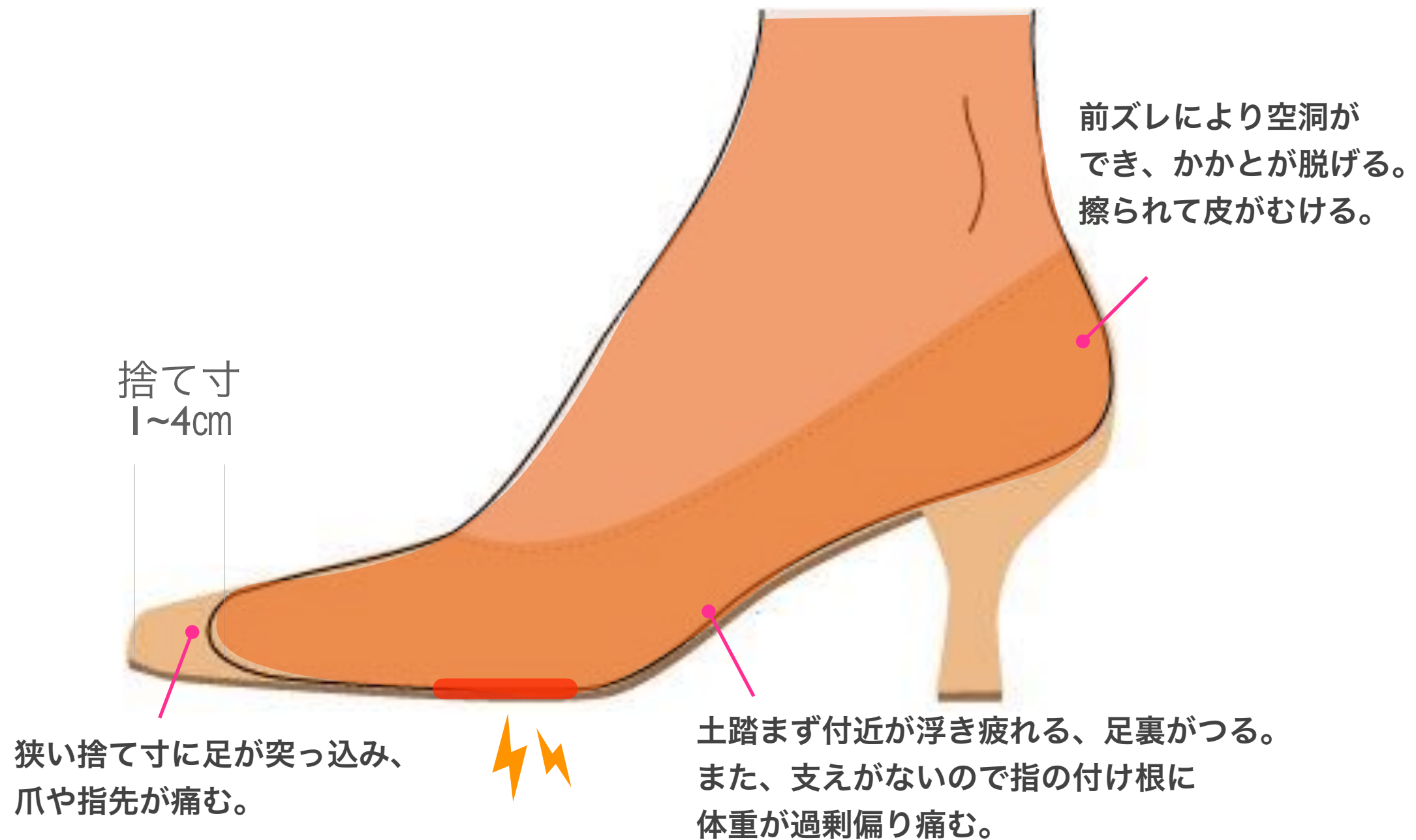
捨て寸が確保されている
最低：1cm
最大：4-5cm程度

足と靴のカーブ
がっている

足と靴の曲がる場所が
あっている

甲のある靴は
場所が変わる
ので注意！

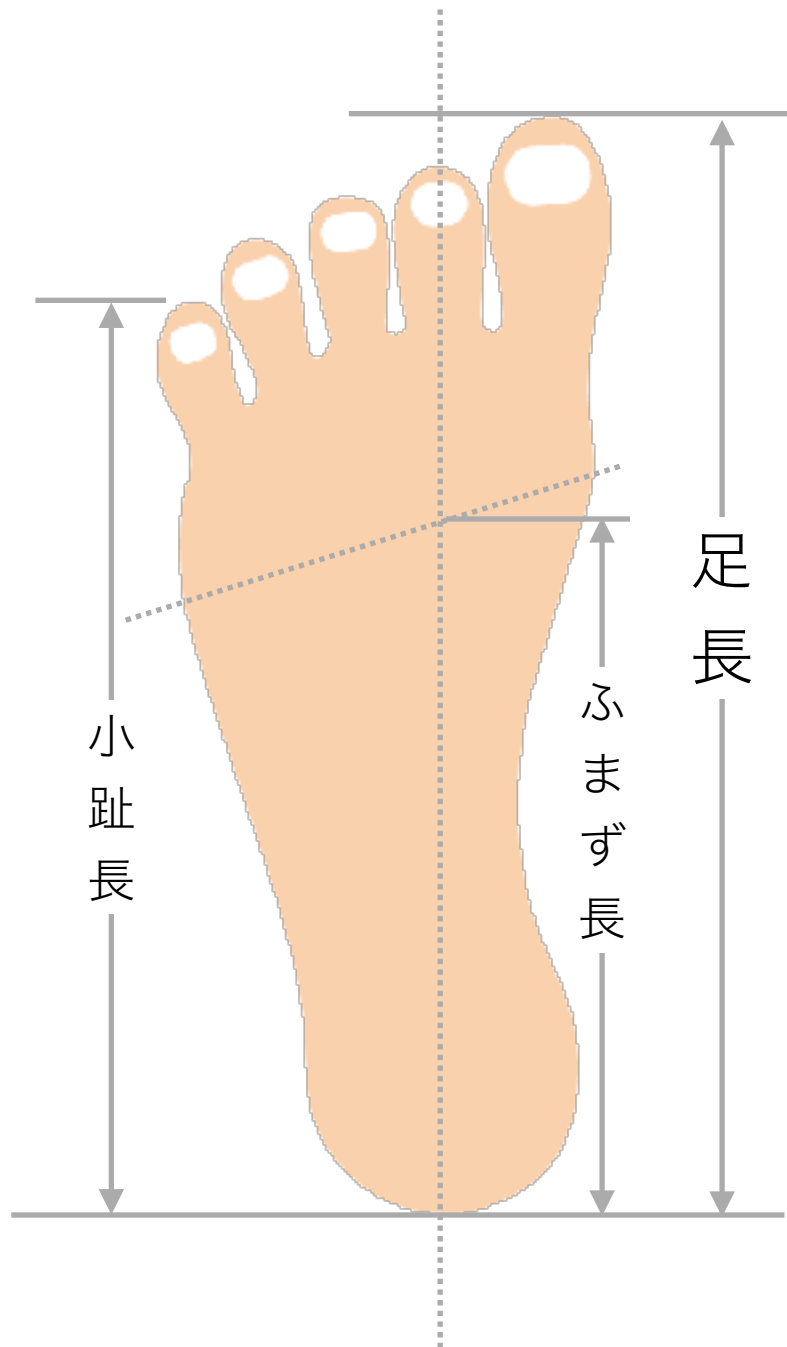
合わないとうなる？



CINDERELLA SHOES
Only me,it fits well.

方眼紙計測

足長・小趾長・ふまず長



- 足長

最も長い指で計測。

合わない場合、かかとが脱げる。

調整などでも解消不可。

非常に慎重に選ぶべきサイズ。

- 小趾長

履けるトゥ先の形状に影響有り。

ポイントッドトゥは一定数値以下の方でないと履けない。

- ふまず長

大きく曲がる関節部分。靴も同じ場所に曲がる部分がある。

その位置が合っていると非常に履きやすい靴になる

足長間違い



小趾長

指先の形とトゥ

間違いやすい点



エジプト型



ギリシャ型



スクエア型



❌ 小指が痛い = 足長が小さい
トゥ先の形状が合わない

❌ 履き口が痛い = 足長が小さい
足に圧痛がある



ラウンド



ポインテッド

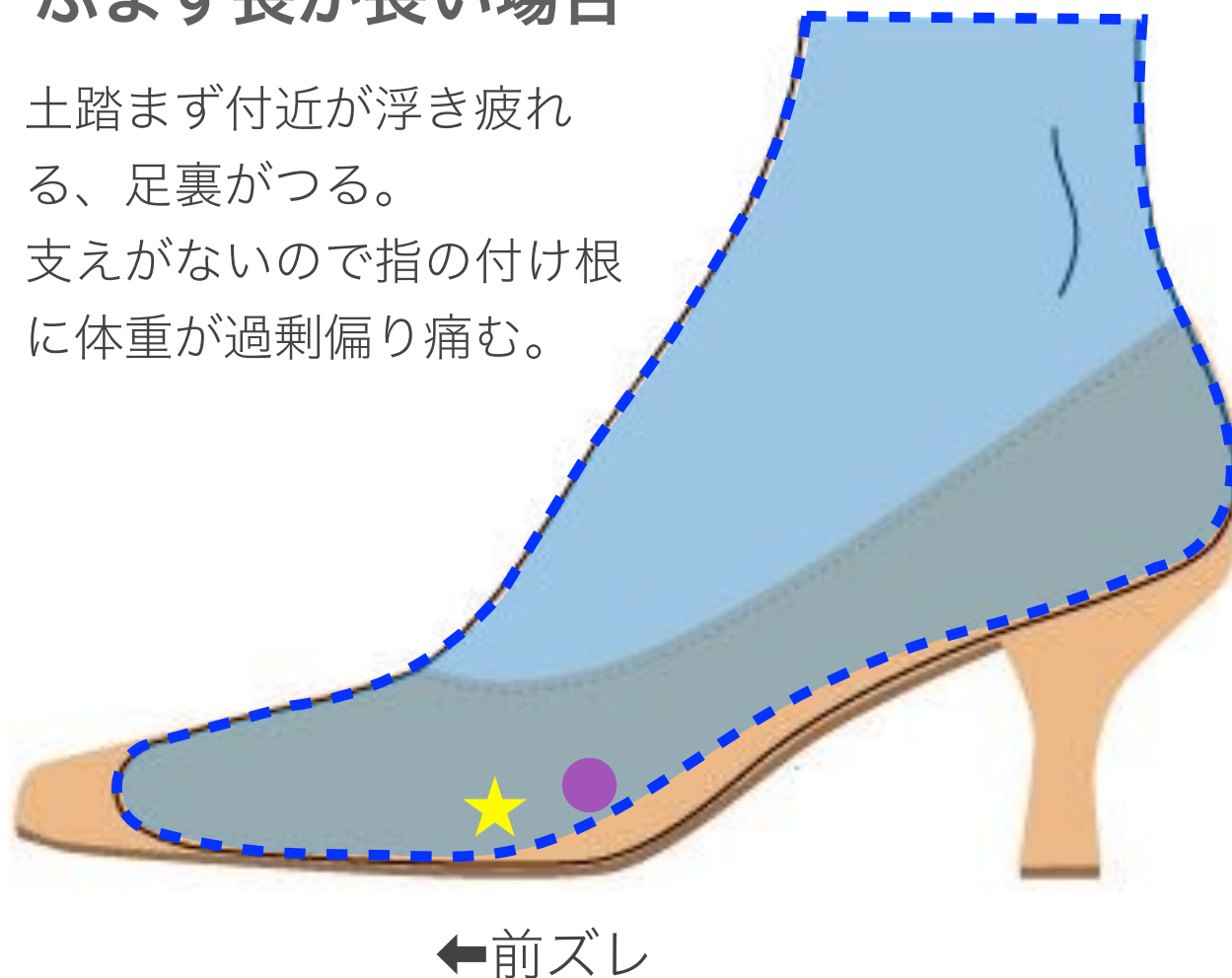


スクエア

ズれるとどうなるか？

ふまず長が長い場合

- ・ 土踏まず付近が浮き疲れる、足裏がつる。
- ・ 支えがないので指の付け根に体重が過剰偏り痛む。



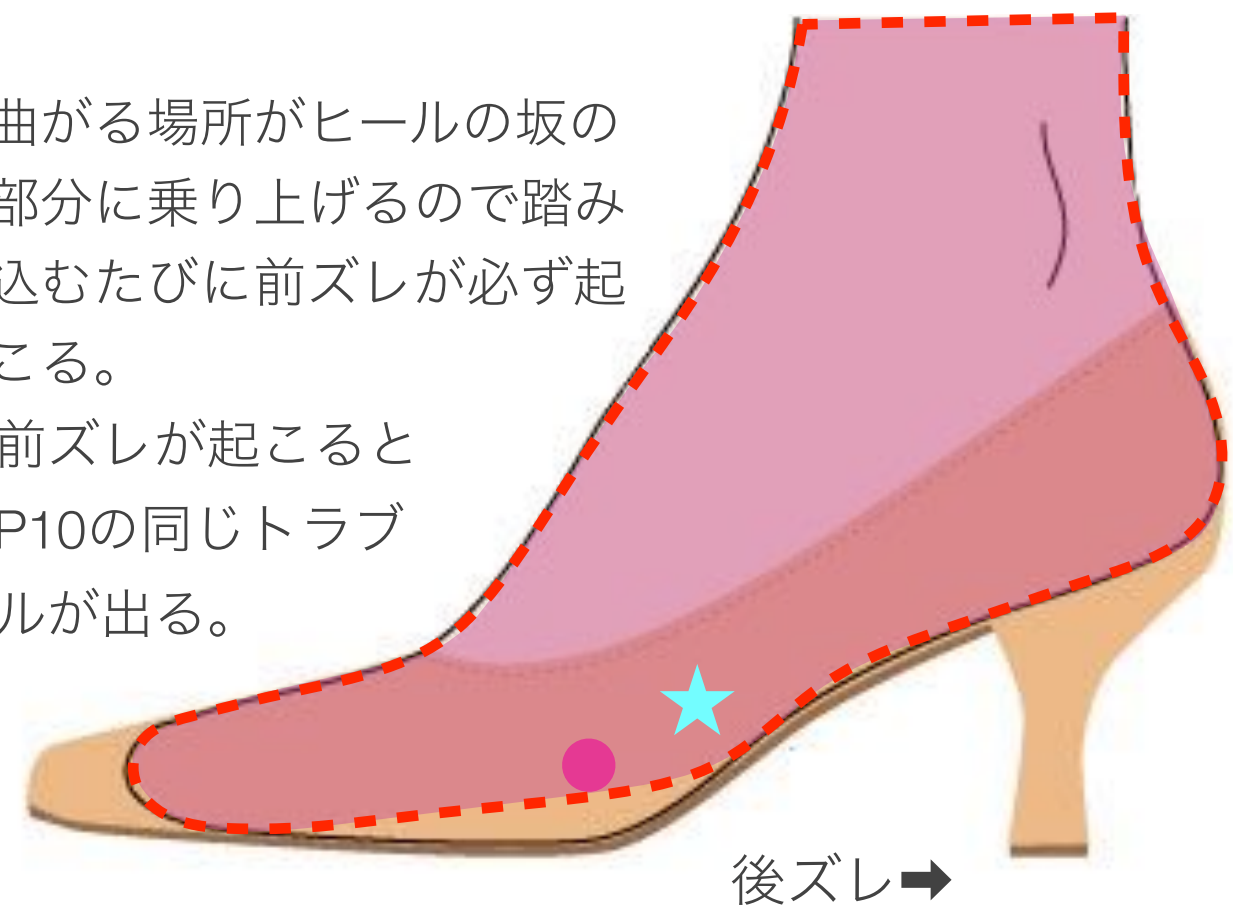
- ★ ...足の曲がる場所
- ...靴の曲がる場所



曲がる場所ズレは5 mmまで。
10 mmはNG！後ろズレの方がより深刻なトラブルになりやすい。

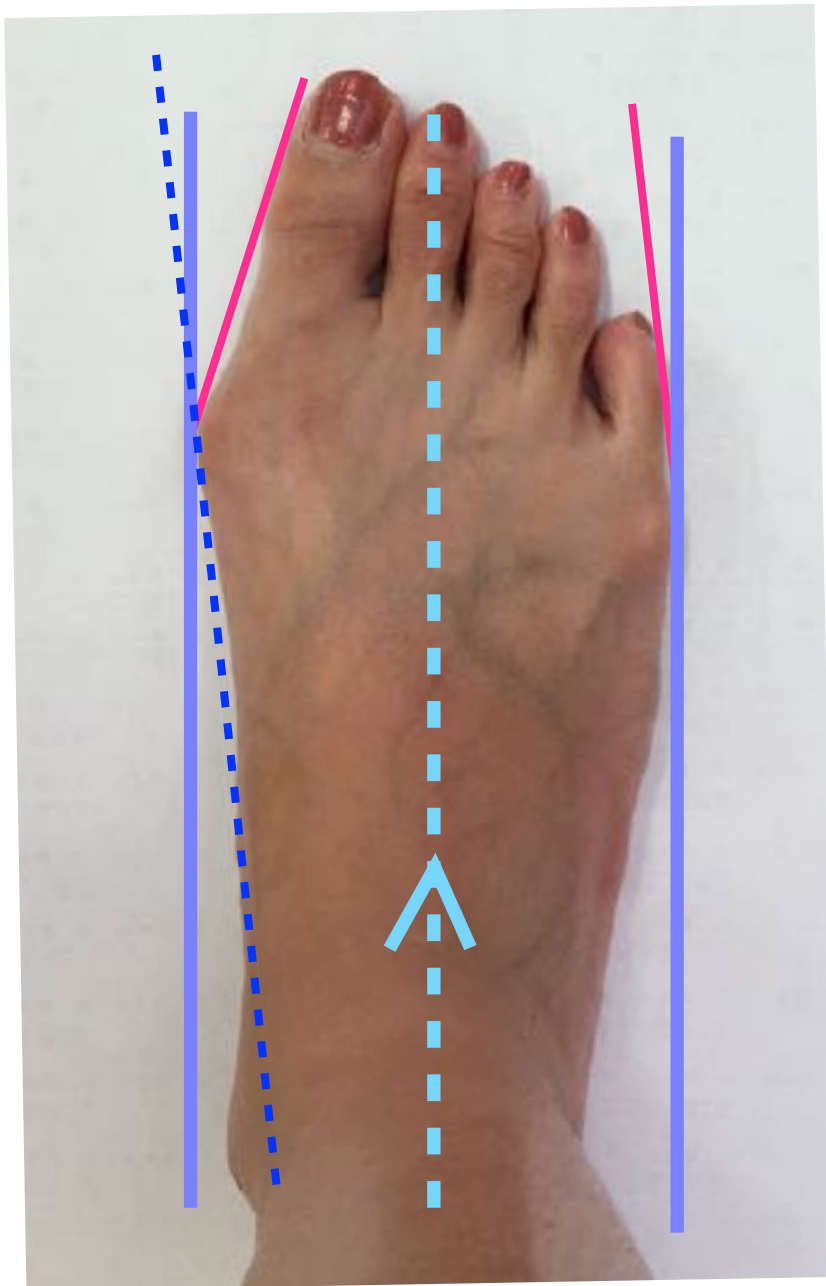
ふまず長が短い場合

- ・ 曲がる場所がヒールの坂の部分に乗り上げるので踏み込むたびに前ズレが必ず起こる。
- ・ 前ズレが起こるとP10の同じトラブルが出る。



足指の方向

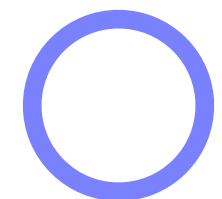
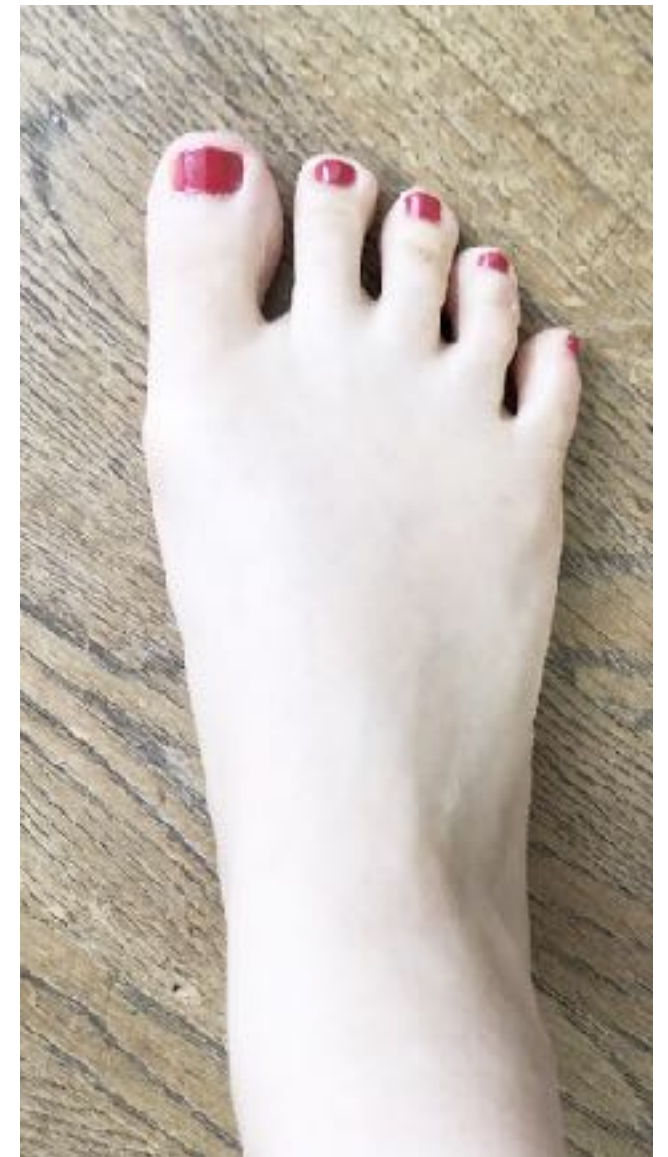
角度タイプ



仮骨タイプ



正常

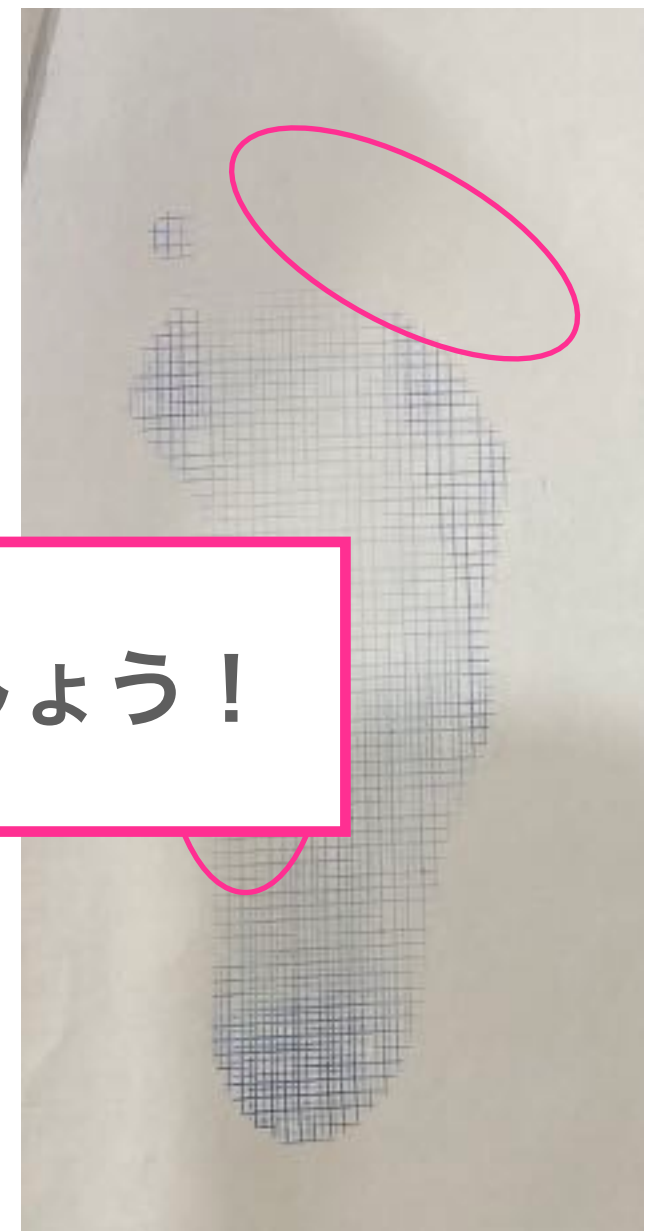
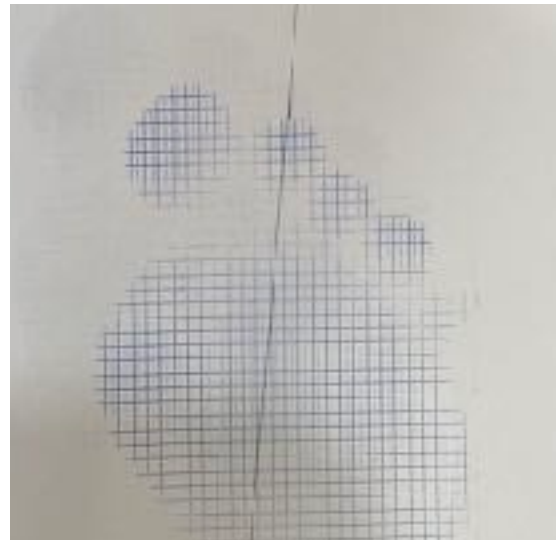
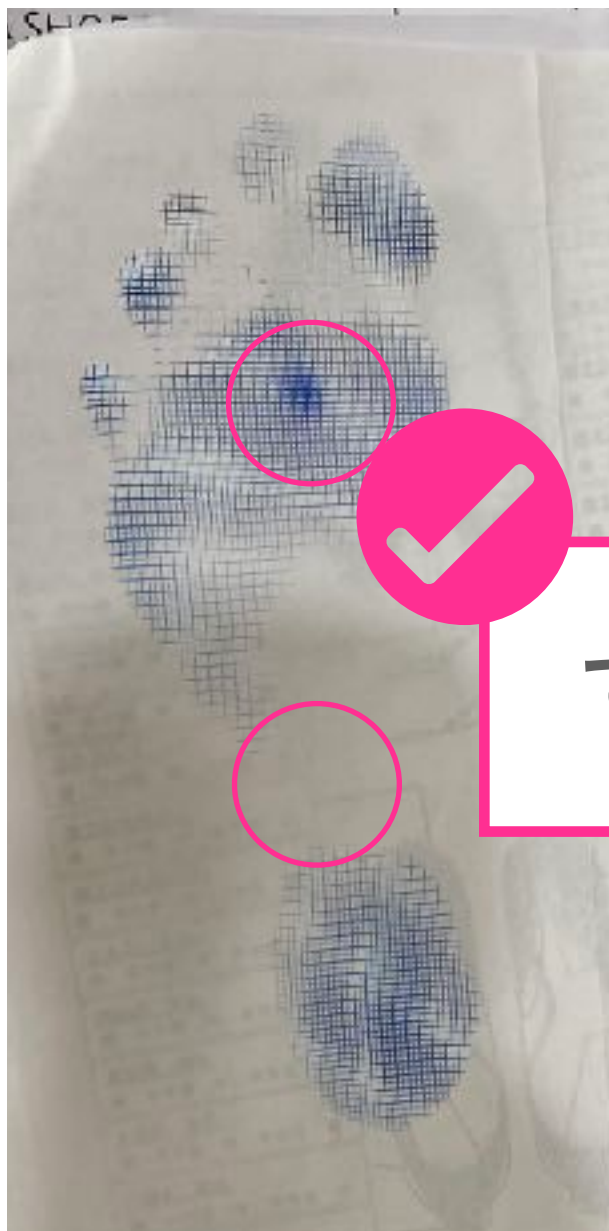


CINDERELLA SHOES

Only me,it fits well.

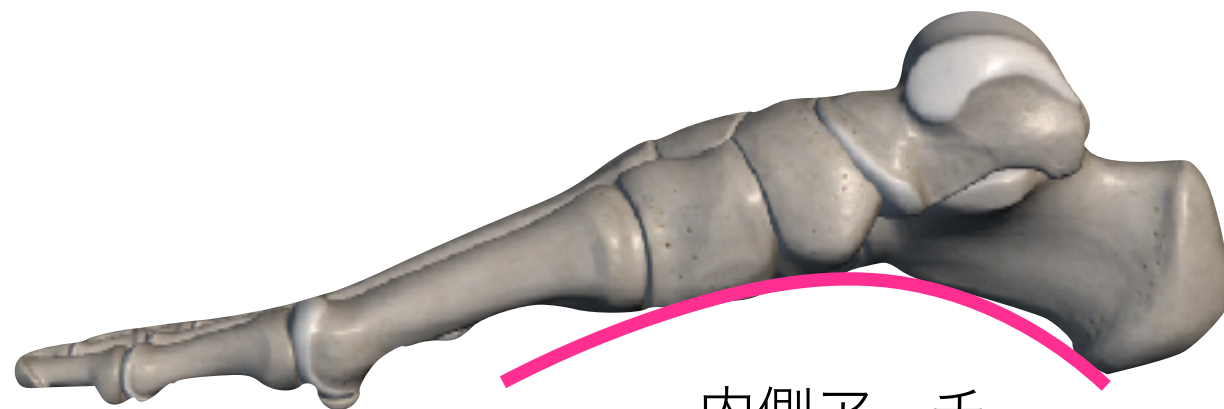
フットプリント

フットプリント

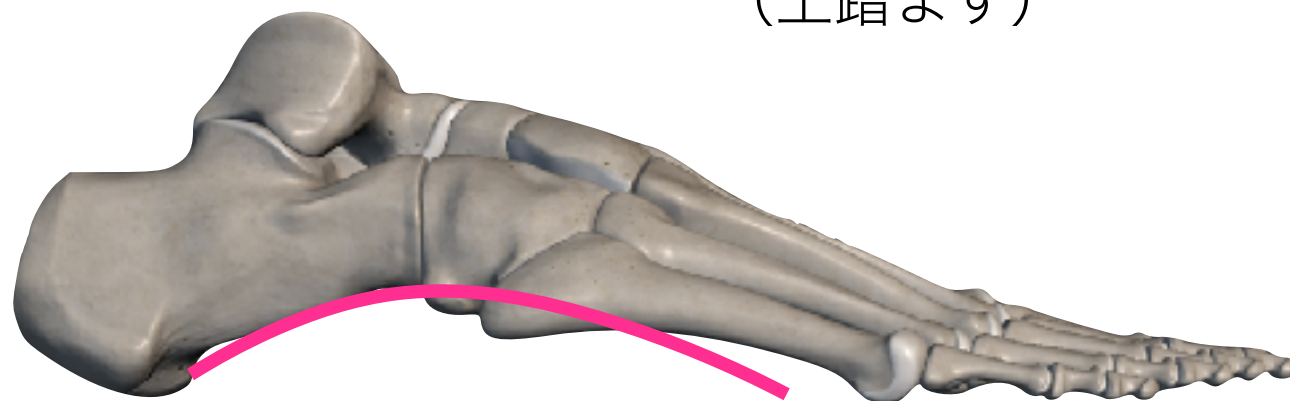


では動画を見ながら計測してみましょう！

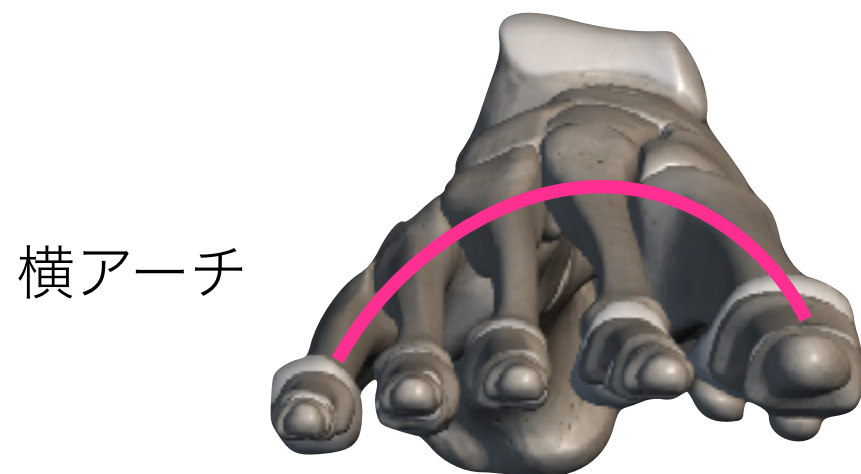
足のアーチ構造



内側アーチ
(土踏まず)



外側アーチ

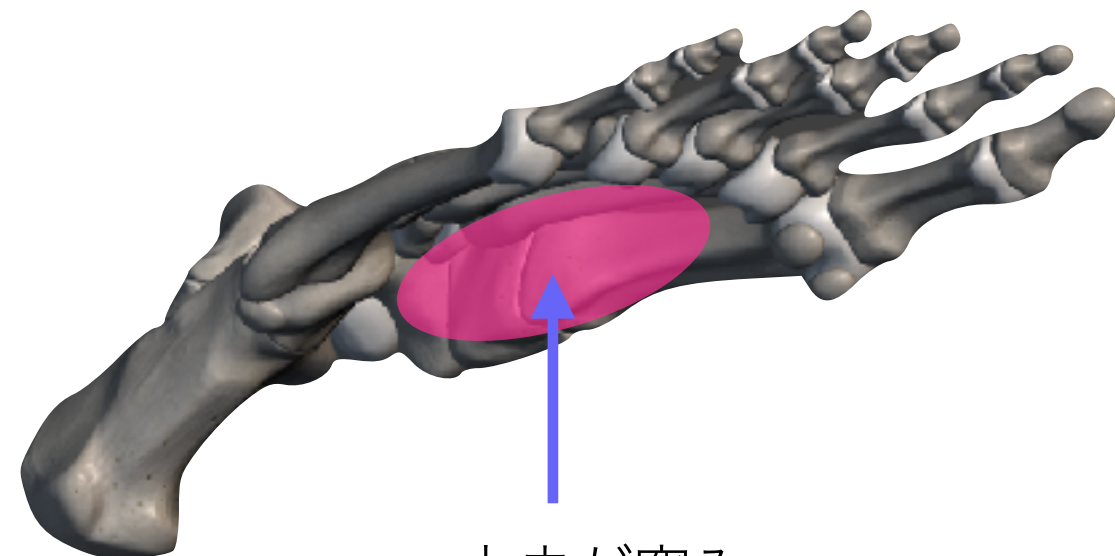


横アーチ

3つのアーチが三角形につながる事によって
お椀状の足の構造が生まれ、**バネの様な役割**
を担っている。

着地の衝撃は和らげ、蹴り出しの時は弾んで
前へ進む推進力をより大きくしてくれる。

この**アーチが崩れることが**外反母趾などの現
代の足の**トラブルの大きな原因**となってい
る。



中央が窪み、
お椀状の構造をした足

土踏まず

扁平足

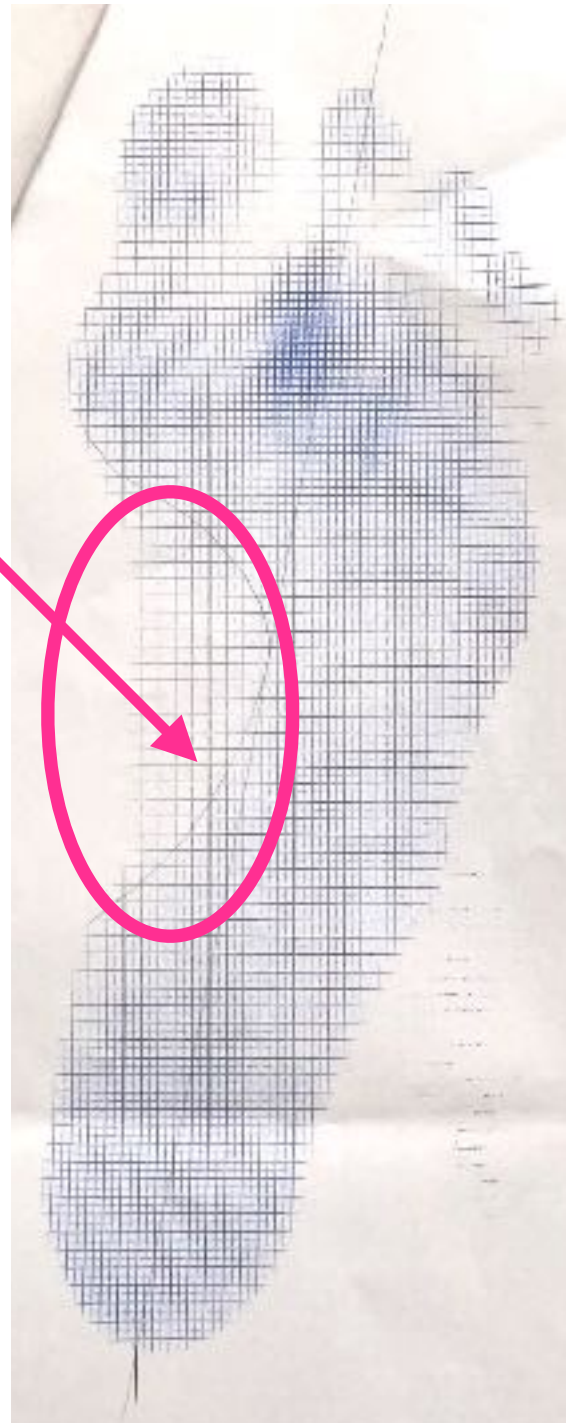


ハイアーチ

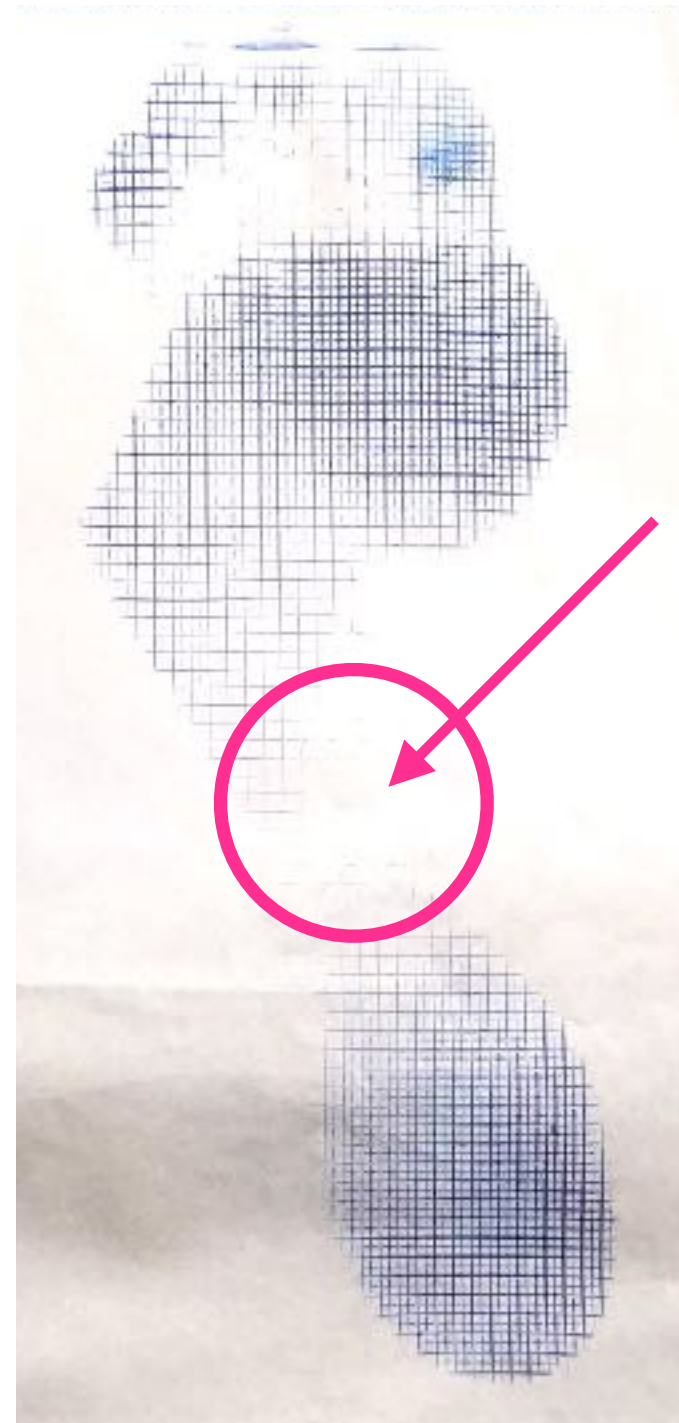


土踏まず

土踏まず部分が
埋まっていて
カーブがない。



足型が映らず
前後に足が分離する



CINDERELLA SHOES

Only me,it fits well.

画像撮影

指の変形・巻爪

爪の面が正面に向く（指の曲がり）



巻爪

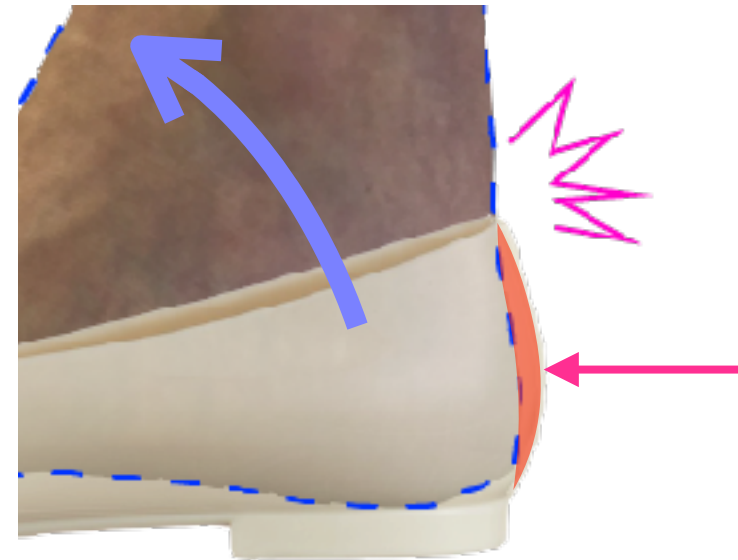


真っ直ぐ伸びた指、平坦な爪



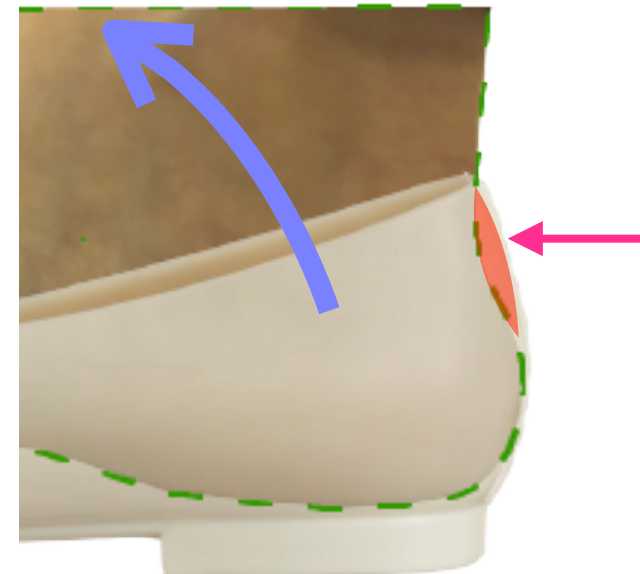
かかとの丸み

真っ直ぐなかかと



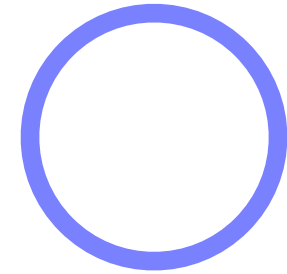
引っかからないので
かなり脱げやすい！
完全に脱げて
しまう事も多い。

丸みのあるかかと

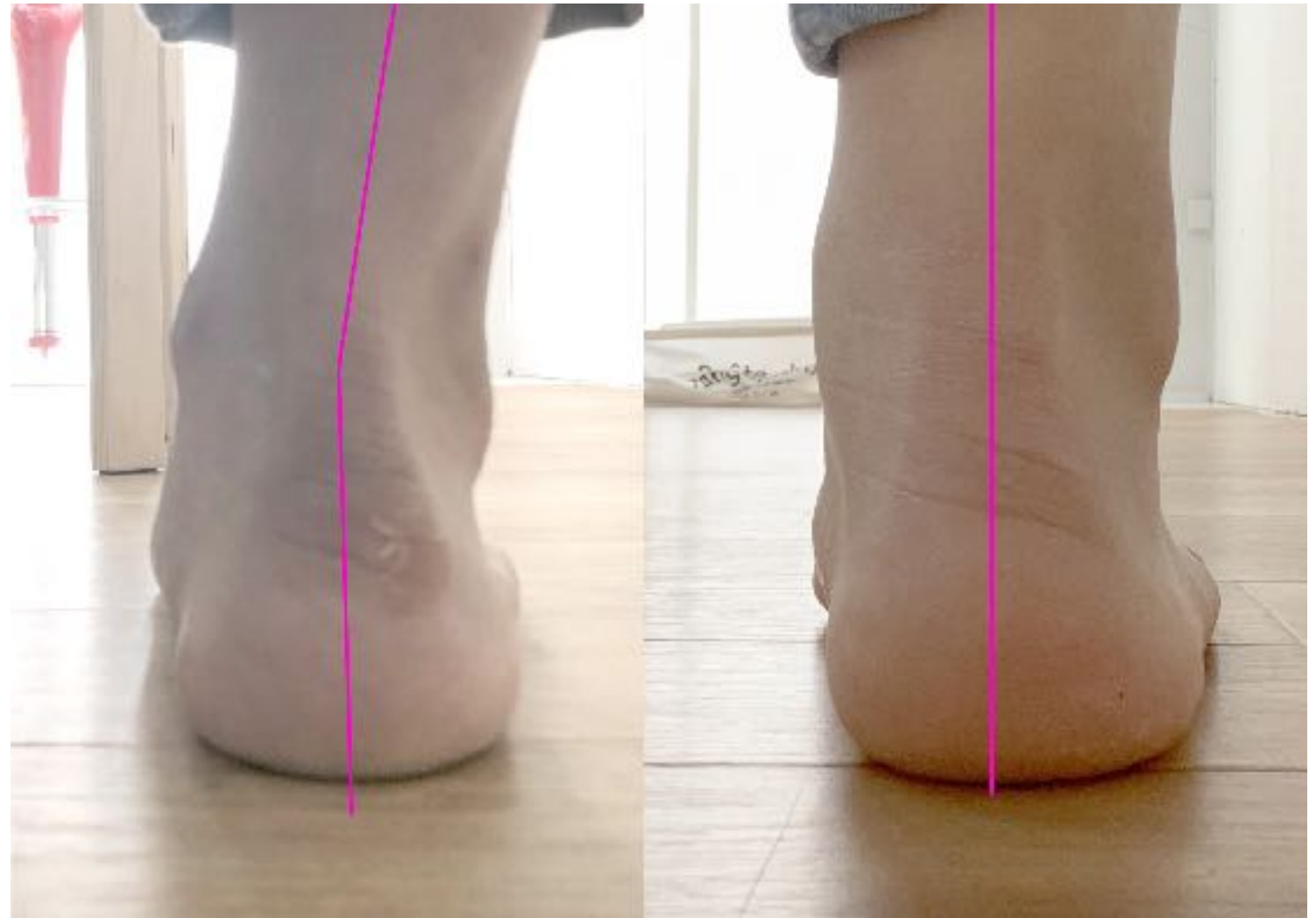


引っかかりがあるので
全て脱げる事は少ない。
数ミリの上下運動により
靴擦れは起こる。

足首の変形



- ・ かかとが脱げる
- ・ 足裏が痛くなる
- ・ 靴の劣化が早い
- ・ かかと側面の靴ズレ
- ・ 扁平足



足の裏の状態

開張足・ハイアーチの方



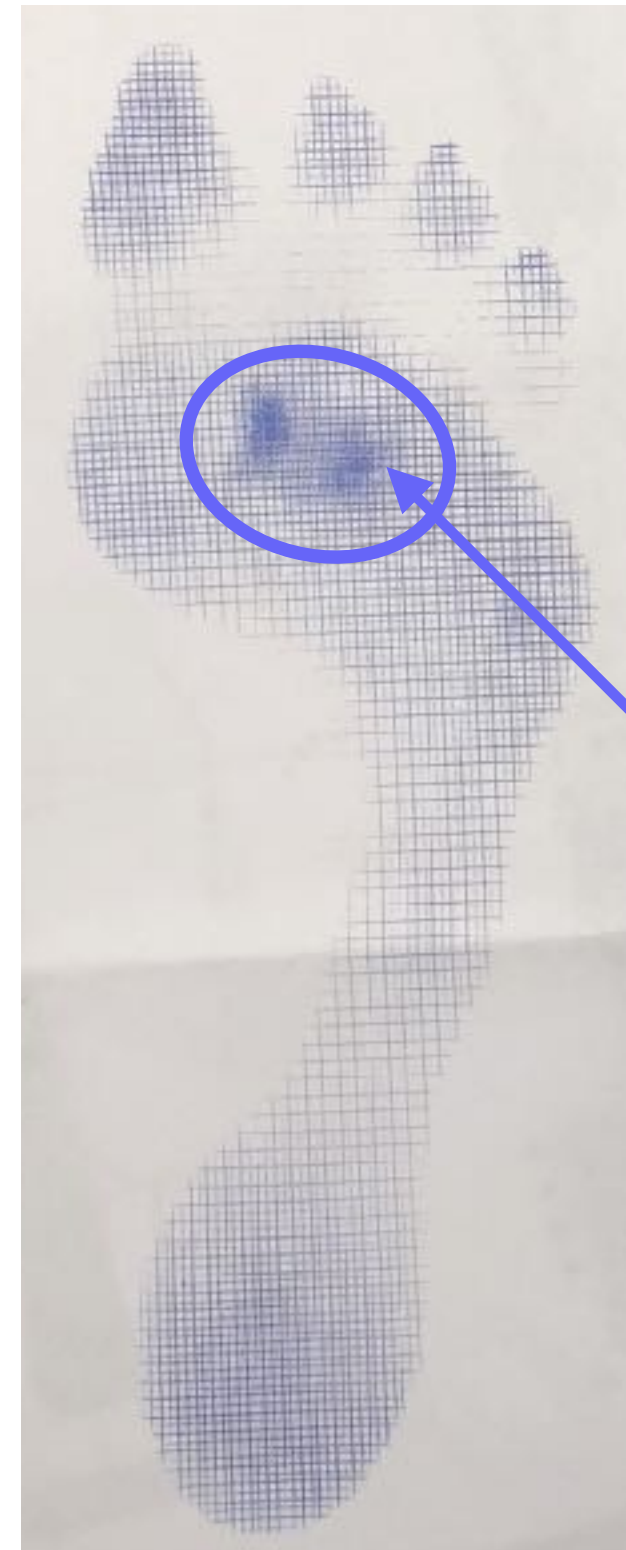
正常



横アーチの低下



開張足の典型的
なタコの位置



骨が飛び出し
てプリントに
写っている

CINDERELLA SHOES

Only me,it fits well.

歩行動画撮影

歩行不良が引き起こすトラブル

靴擦れ

巻爪

冷え性

指先の
痛み

タコ
魚の目

開張足

脛の張り

むくみ

CINDERELLA SHOES

Only me,it fits well.

圧痛チェック

足の圧痛



この辺が痛いのは...



靴のせいじゃなく
筋肉の硬直!!

