

“ 颯爽と美しく歩く ” 日常を目指して

- 特殊形状インソールを用いたバランスパフォーマンス改善効果 -

概要

『健康のための運動』は、皆良いものであると理解してはいるが、人々はそう簡単に運動を始められず継続はさらに難しい。運動の方法・効果を謳う提案は数多くあるが、それは人々の意欲に頼ったアプローチであり、実際に運動を始めるまでの行動変容を起こすまでのハードルは高い。

我々が目指すのは、**運動への意欲に頼らず自然な形で身体のパフォーマンスを向上させること**である。そのために、日常生活で当たり前で行う身体活動の中で、いかに自然に身体が良い動き・姿勢になるように誘導するのが重要である。

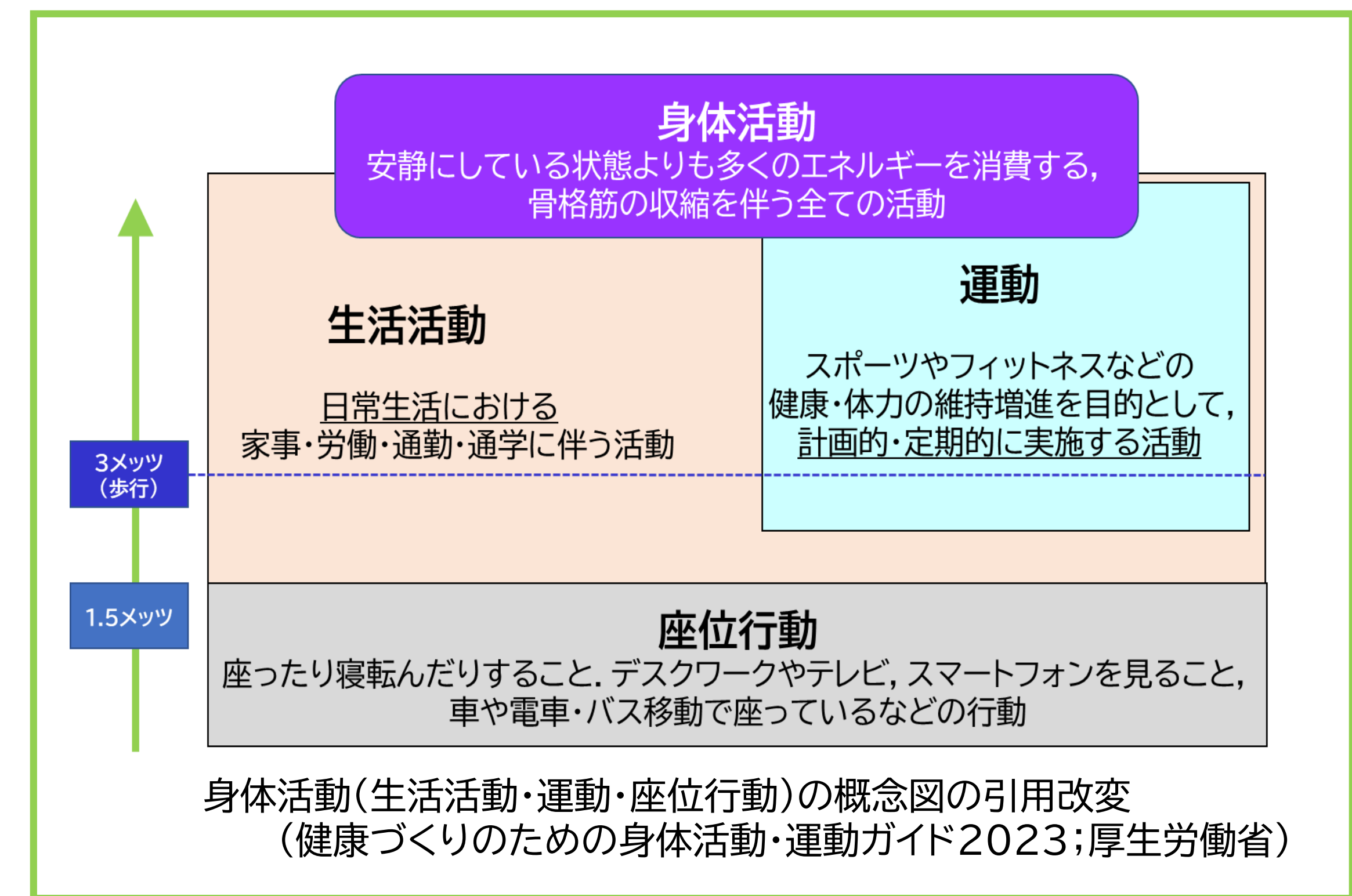
フォーマルな場面でパンプスや革靴を履く場合にでも、スニーカーでも、ルームシューズでも使用可能な【超薄型+特殊形状】のインソールでどのように身体にトレーニング効果をもたらすことができるのか？
立位時間の多い方やアスリートの日常生活を足下から支え、美しさから健康を目指していきたい。

！ 日常の『歩行』は歩きやすい靴で行うとは限らない
ファッション重視の靴やフォーマルな靴は歩きにくい？



『インソール』で歩きをアシストできると
歩数や歩行時間の増加は期待できる

インソールが薄型であることの重要性
⇒ 着用するシューズの多様性
⇒ 一方で、薄型であるほど、衝撃緩衝の効果は少なくなる
シューズ内で足をどのように安定させられるか？
歩行時の推進力を補助することができるか？



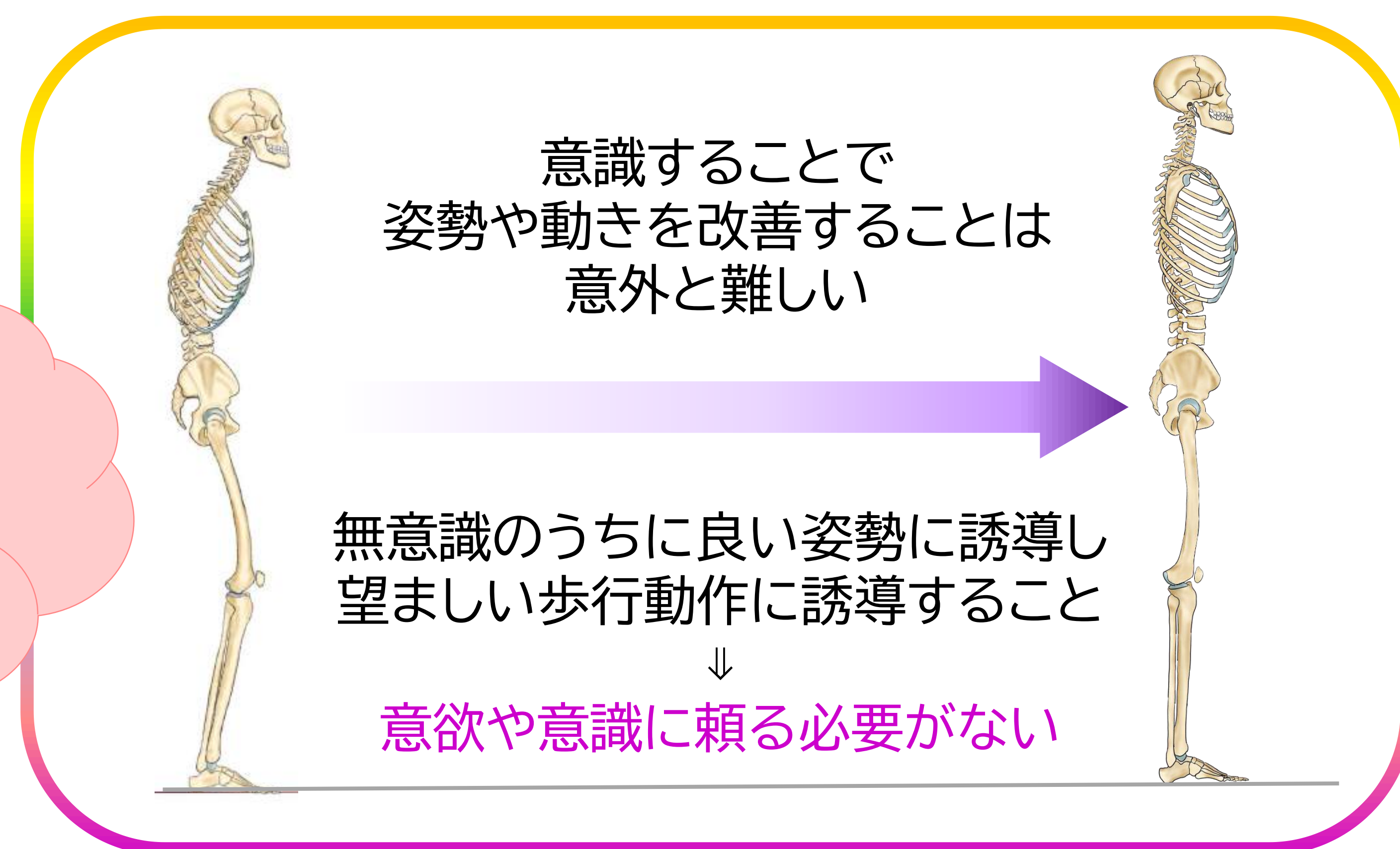
量を増やさずとも、既にある生活活動の『歩行』の水準を上げていくことができれば、「運動」へのハードルを越えなくとも、身体活動量を増加させることが期待できる。

！ 身体が良い動き、積極的な動きをすることに
意欲や努力度を下げて挑みたい

一般的なインソールに期待する効果

- ・ 衝撃緩衝
- ・ 疲労軽減
- ・ アーチサポート
- ・ 防臭
- ・ バランス調整
- ・ プロネーション調整 etc

いつのまにか
トレーニング
されていたら
良いのでは？



人は健康のために運動するのか？

「歩きたい」気持ちはどのように生まれる？

「美しく歩く人」「颯爽と歩く人」になりませんか？

その日常の先に、心身の健康がもたらされることを目指す

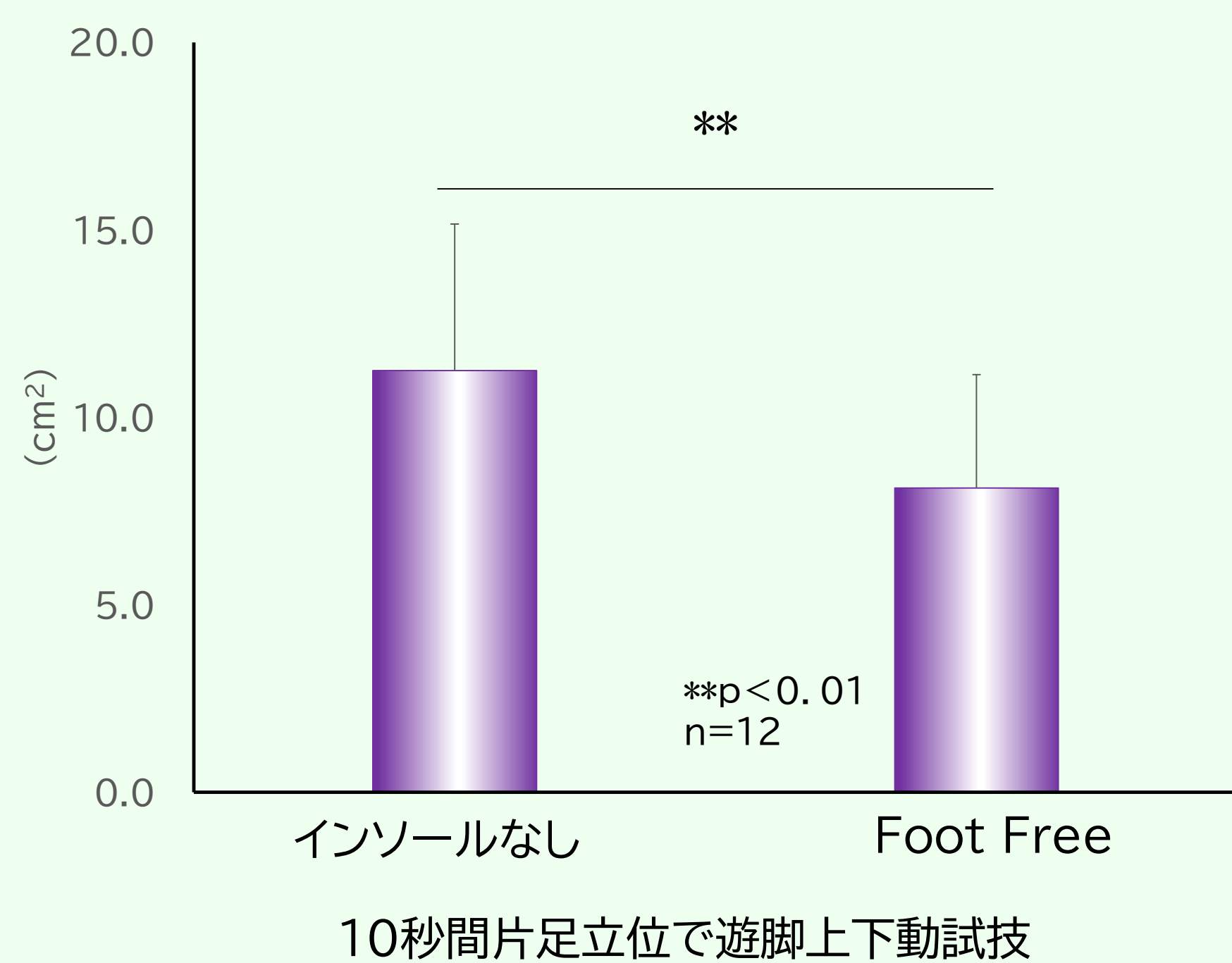


健康のために整える・鍛えることと、ファッションの楽しみや美しさを追求することを両立させる

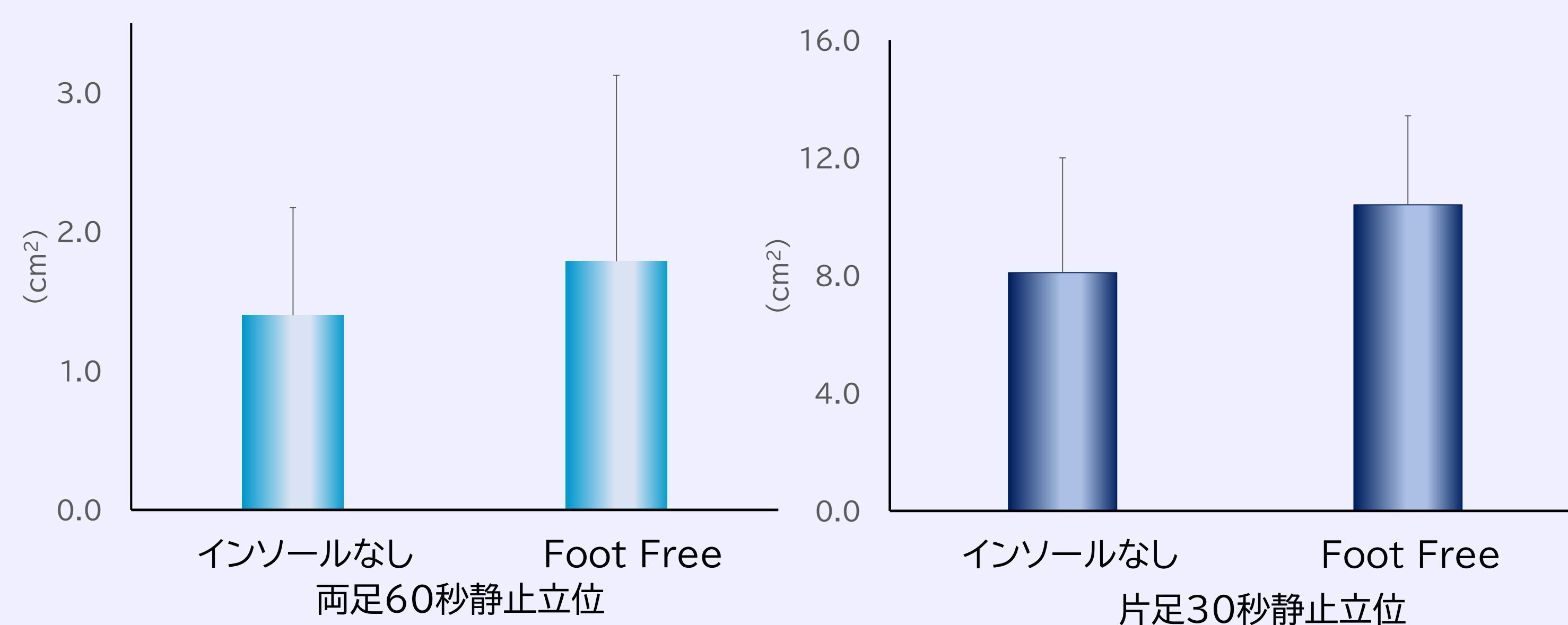
Foot Freeによるバランス改善効果

10秒間片足立位で遊脚を5回上下動する試技において、COPの95%楕円信頼面積はFoot Freeインソール条件で有意に小さくなったことが認められた。

動きを伴う片足でのバランス機能をアシストする

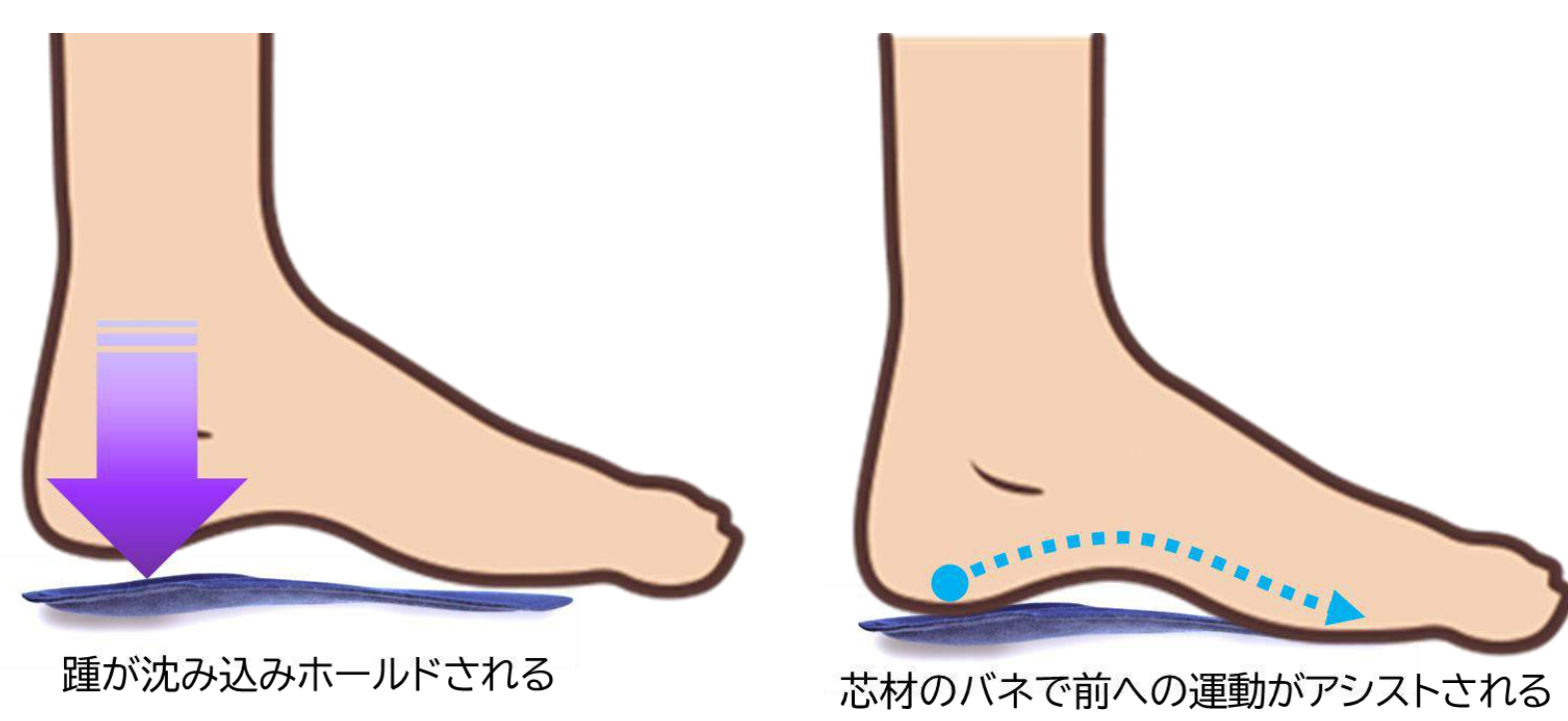


静止立位では、バランス評価項目であるCOPの95%楕円信頼面積に条件間での差は認められなかった。



※COP95%信頼楕円面積
⇒ Center of Pressure (足圧中心)の軌跡が規定の時間中に動いた範囲の95%を示す面積

前後の動きを伴うバランスをアシストする

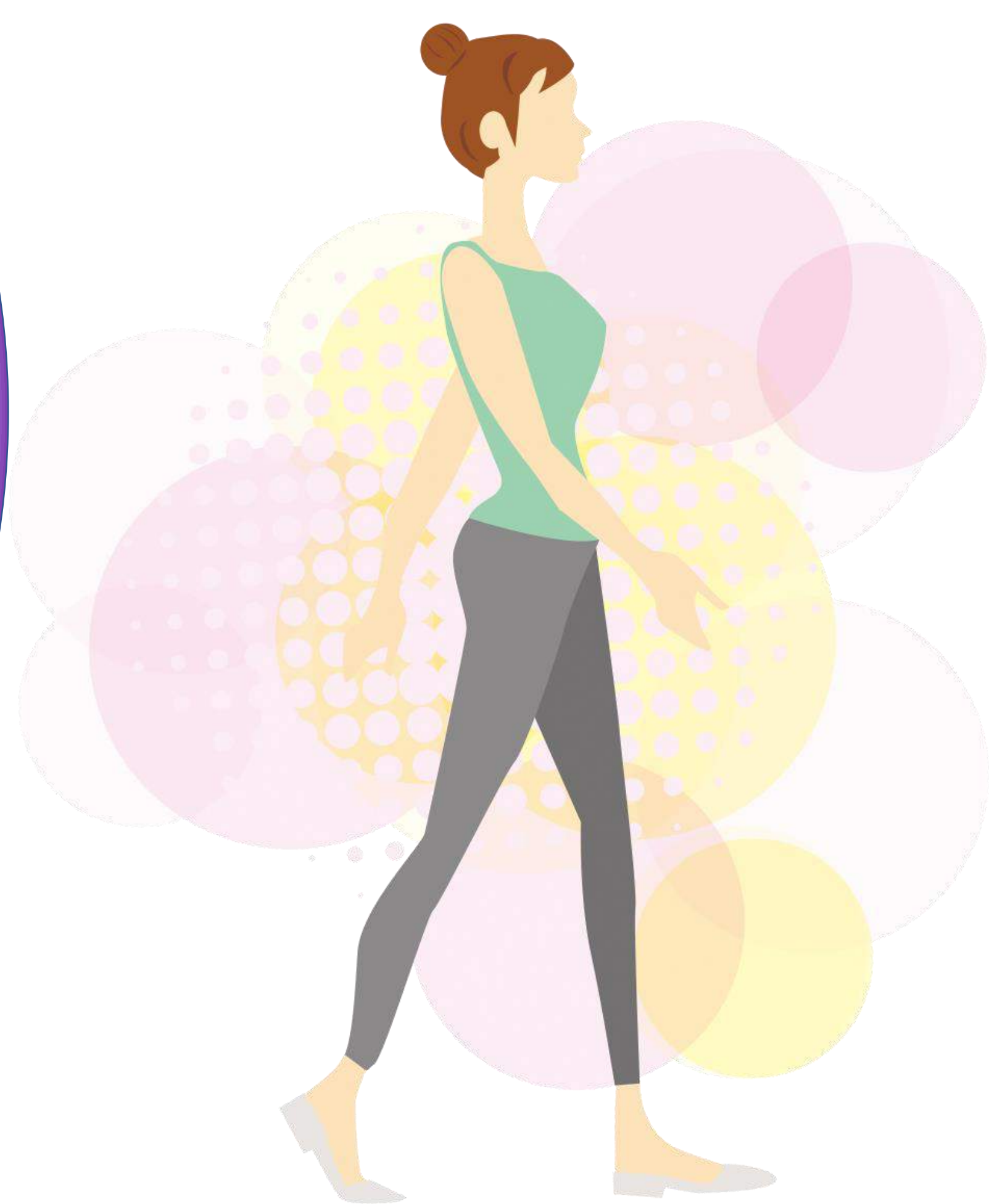


インソールに歩行がアシストされること
↓
積極的な歩行動作がトレーニングされる可能性に大きな期待ができる

※長期的トレーニング効果検証データ取得中

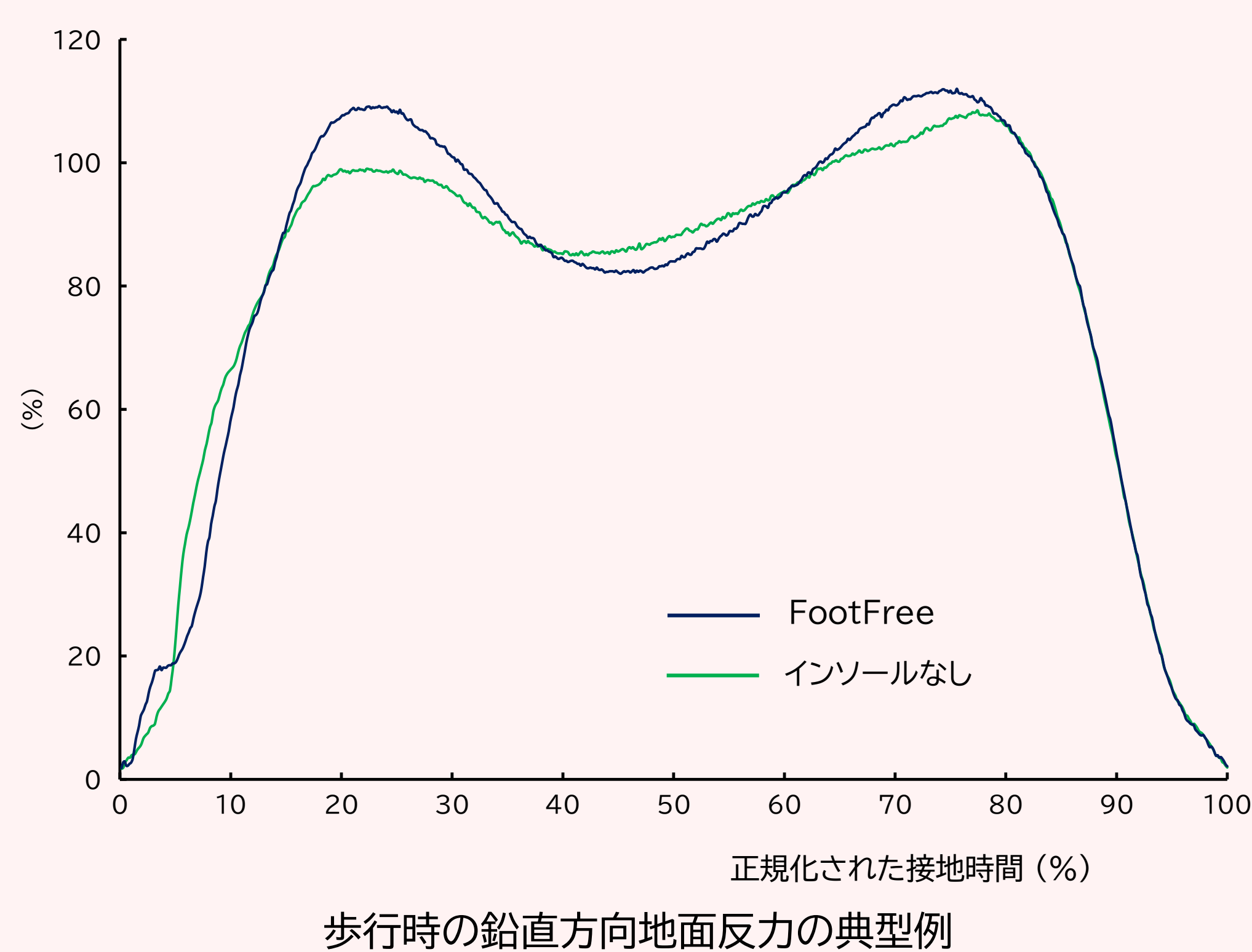


動的バランス > 静的バランス

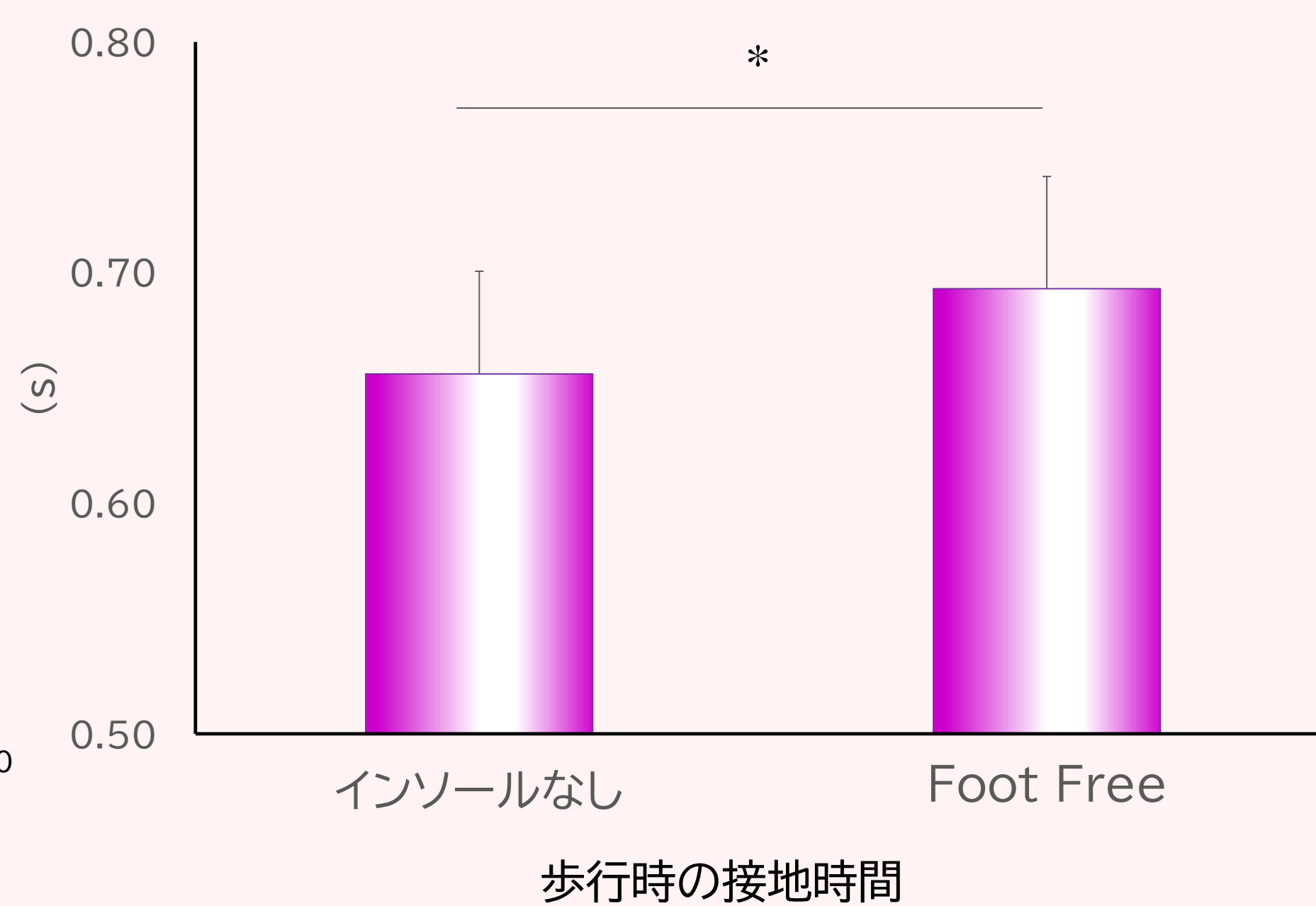


積極的な踵接地を促し推進力のある歩行へ

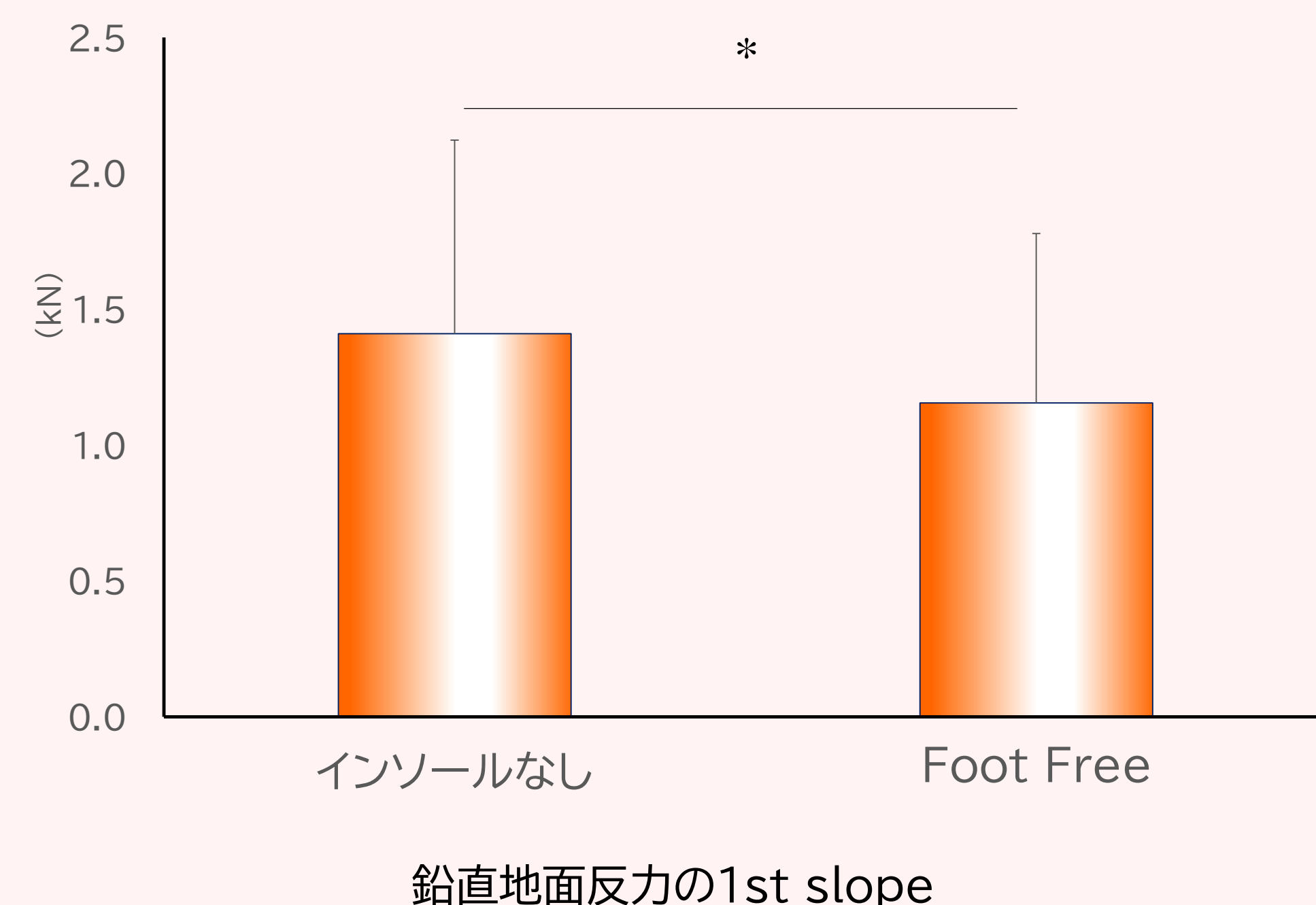
踵接地後、大きな地面反力を獲得して推進力を得る歩行



・Foot Free着用で、接地時間が長くなっている
⇒ 踵接地からつま先離地まで、しっかりと地面を捉えて歩行することができる



・Fz-1st slopeは有意に小さくなる
⇒ 接地直後踵-後足部-中足部-前足部と順を追って移行していくことができる



Foot Freeによる歩行改善効果