正しいポジションが出る靴なら疲れは最小限に抑えられる。

そのキーになるのがカカトの位置。それが僕がカカトを重視する理由です。理想的な位置でカカトを固定すると力は逃げない。たとえば、ペダリングをしてヒザが痛くなる人は、力が逃げているのが原因かもしれません。100の力で踏んでいるのに70～80%しか伝わっていないなら、30%近い力が、どこかに逃げて、余計な負荷や故障の原因になっている可能性もある。

理想の靴を追い求めると、やはりオーダーシューズになります。石膏で足型を取って、一つひとつ手作りします。市販の靴と僕の靴の違いは、足がニュートラルな状態になるか、ならないか。市販品はプロネーションが大きくなってしまう傾向にある。それを解消するには、簡単に言うとカカトを絞った状態にすればいいんです。

けど、一般的な既製靴だと3割ぐらいしか履けなくなっちゃう。だから、カカトの部分を大きくして足を入れやすくする。こうすると6～7割の人に適合できる。

他にもオーダーの魅力はあります。足の形は歳を取ったり、運動不足で扁平足になります。インソールである程度は矯正できるとしても、やはり限界がある。その点オーダーなら、インソール込みの状態で足型を取れるし、インソールの分の容量を考えたラスト（木型）で作ることもできる。

専門的な話になってしまいましたが、もう少し話を聞いてください。ニュートラルプロネーションという言葉が広まらない理由は、アメリカでいう足病学が日本だと整形外科の範ちゅうになってしまい、特化した専門分野として発展しにくいからです。いろいろなインソールを出している会社もありますが、それぞれに独自の理論があって、どの骨が重要だとか、いろいろ意見もある。そのため統一性がなく、それも進歩を妨げている原因でしょうね。

話を元に戻しましょう。レーサーシューズは、サイドに踏ん張る必要もなければ、着地もない特殊なシューズです。けれど、力を発揮するときに、足で蹴る動作は一緒。歩いたり走ったりするとき、足は緩衝するために足が柔らかくなり、蹴り出すときに足が硬くなる骨の構造になっている。この蹴る状態が続くようにすればいい。

ニュートラルな状態だと、ダッシュするときも素早く動けるし、力も伝わる。アーチがつぶれていると、足は力を伝達しにくい柔らかい状態です。さらにプロネーションだと、力は逃げてしまう一方です。これでは効率的なペダリングはできない。

こうした修正はインソールで行なうのが一般的です。以前はドイツ式の考え方が主流でしたが、最近はちょっと流れが変わりつつあります。たとえば、扁平足のようにアーチが潰れているとしましょう。ドイツ式ではインソールにパッドを追加し、靴の中で理想とする足の形を作ります。

ところが、パッドで矯正したインソールで乗ると、体重や負荷がかかったときにパッドが潰れてしまったり、血流が悪くなって足先がしびれたりすることもあるんです。僕が考える問題の根本はカカトまわりにあって、それを解決してサポートしてあげるのが、大事だと思っています。

さて、皆さんがレーサーシューズを選ぶときの注意点ですが、カカトと拇指球の距離（ボール長）が、ソールの形状と合っているか確かめてください。一般的なスポーツシューズはソールが曲がるので問題ありませんが、レーサーシューズはソールが曲がりません。足長が合っていても、クリートの位置と拇指球がズレていると、効率的に力が伝わらない。足長が同じでも、拇指球の位置は人によって異なります。

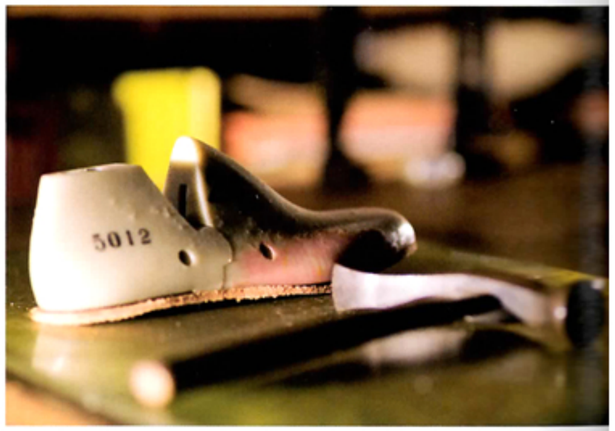
では、とても気に入ったレーサーシューズがあるけど、幅が少し狭い。そんなとき、どうしますか？

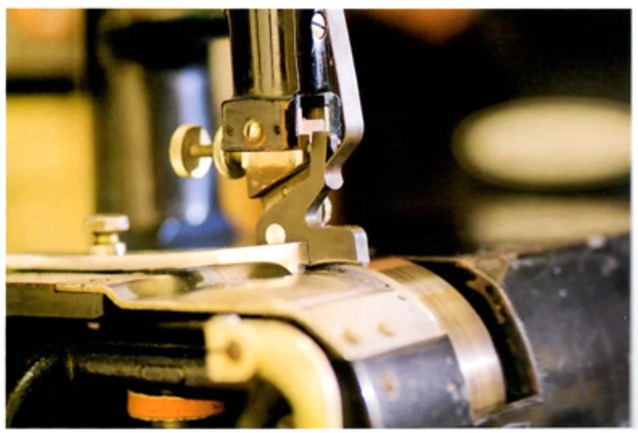
軽かったり、デザインが気に入っていると、つい大きなサイズで幅を合わせてしまうでしょう。でも、乗っているときは力点側に足が動いてしまいます。当然、カカトは抜けやすくなる。いいわけないですよね。だから、足長やアッパーのフィット感だけでなく、ソールの形状にも目を向けてください。合わない場合、インソールなどで調節する必要が出てきます。

靴の教室に来ている生徒さんで、ロードバイクに乗っている人がいます。彼がロングライドだとヒザが痛くなるというので、オリジナルレーサーシューズを作ってみました。そしたら重量も軽く、長距離乗っても痛みが出ない。

ニュートラルなポジションが決まっていれば、クリートが左右に動くか動かないかは関係ないんです。ただ、普通は疲れが出てくるとシューズの中でニュートラルも崩れてきます。100～200kmと乗ったときには、足のポジションが乱れてしまう。それを矯正するためには、クリートが動いたほうがいいし、固定されたままだとヒザなどに負担がかかる。

ソールの硬さについても、同じようなことが言えます。基本的に力が逃げるというのは、ペダリング効率から言うと、いいことではありません。僕が作ったシューズはカーボンソール（オートクレーブ！）から注文で作ったモノですから、硬くて剛性が高くても足に余計な負荷がかからない。既製靴で、ペダリングが乱れがちな初心者が乗った場合はどうなるか。そう考えると、負担の逃げを作るという意味で柔らかいソールが評価されているのかもしれませんね。





野口マサジ

1970年生まれ　大学卒業後、公務員になるが靴職人に魅せられて退職。原宿にある"モゲ・ワークショップ"で靴作りを学ぶ。99年から注文靴の製作を開始し、2001年に神奈川県茅ヶ崎市に工房を構え、手作り靴教室を開講。自転車とのかかわりは大学時代にツール・ド・フランスを観て以来。現在はキャノンデール・スーパーシックスに乗る。2015年には工房を生まれ育った埼玉に移転する予定。

ノグチ靴工房

神奈川県茅ヶ崎市共恵1-11-15　☎0467・88・6967
E-mail:info@nogutsu.com　月曜・火曜日定休