2019 Autumn / Winter

SPORTS MITSUHASHI

暑い夏が終わり、少しずつ気温と湿度が過ごしやすくなり、
景色の変化も楽しいスポーツの季節がやってきましたね！
身体を動かすのが好きな人も、スポーツまでは ... と気になるけど敬遠しがちな人も
涼しくなり運動するのにいい季節です！

身体を動かすのが好きな人へ ...

目指せ、一日、

+5,000歩

3km・30分

歩く → 走る！

日差しも優しく、運動しても快適な気候。
ランニングシューズを履いて走り出そう！

運動は気になるけど敬遠しがちな人へ ...

無理なくできる、一日、

+1,000歩

700m~1km・10~15分

運動ゼロ → 歩く！

運動不足 ... ちょっと歩くから始めよう！
日常生活の中に気楽に、プチ運動。

目指せ、一日、

+5,000歩

3km・30分

歩く → 走る！

日差しも優しく、運動しても快適な気候。
ランニングシューズを履いて走り出そう！

ランニングシューズで走る大切さ ...

ランニングをすると、足にかかる負担は体重の "3 倍以上" といわれます。その負担を和らげるクッション性の高さや、足にフィットすることでの軌道れを予防する伸縮性の高さなど、走っている間の「負荷や快適性を考慮したシューズ」がランニングシューズです。足にフィットするシューズを選ぶことは、気持ちよく走るために大切！最適なシューズを知ることは、ランニングライフの始まりです♪

京都フラッグシップストア・禅 -TASUKI- にて

まずは、ランニングシューズ選び！

京都・御池通のミツハシに到着！

※色々な、60 度前後、湿度半分以下で 動きやすい 気候になるらしい。ここは本当、熱帯雨林 モチベーションアップだ！ミツハシへ GO！

スタート！
足形測定をしよう！
足の形も人それぞれ、シューズもさまざまです。まずは機械で自分の足の形・特徴を知ろう！
さらに...
計測代 2,000円 (税込)
走行測定をしよう！
実際にトレッドミルとでの走行を撮影し、ランニング時の足の選びを分析します！
測定になって計測
staff: まずは、数値パートに必要事項をご記入ください。
測定になっていただいて、ぬがくに測定箇所のシールを貼りますね。これで準備 OK です！
1 次元足形計測機
staff: 3 次元で足をスキャンできるものです！足長や足囲、かかと幅など 7 箇所の足の特徴を機械に計測してのせます。（左足をスキャン中 .....）しばらく動かないでください！
立体画像/評価図に
staff: 計測中の足体の足が画面に表示されてます。両足を測ますので足を入れ替えてください。（右足をスキャン中 .....）結果が出ましたので測定終了です。
staff: 分析シートをプリントアウトします。靴下を脱いでお待ちください... なるほど。足の特徴がよくわかりますね。詳しくご説明は、後ほど ...
分析シート
足囲
足長
テスト用を履いて
staff: 靴下のままでテスト用のシューズを履いてトレッドミルにとまってお待ちください ...
実際に走ります
staff: さぁ、走行スタート！足の動き背面しますので背面側（側面の無いせ）をしてください。（走行中 .....）
測定中
staff: 今、走った映像が画面に、測定中ですので、しばらくお待ちください。
staff: ランニングシューズ選びは、足の形・特徴・走り方・目指せ！ペースを考慮して、ご提案させていただきます。
測定結果
"足の計測料金" は 2,000 円 (税込) です。お支払 (ペイ) ください！
今なら、アプリ会員限定！(入会無料) 計測代 2,000円 無料！
SPORTS MITSUHASHI

さてさて...

測定結果発表 ...

スタッフが測定結果をもとに足の形状や、走り方のクセなどを解説し、シューズをご提案。

staff: ランニングシューズを選びたき、1つ目に大切なのが、足長&足幅を正確に知ることです。

5 さんはこの測定で、右足 <26 cm左足 <26 cm と 標準的な印象で、右足 <25.5cm 左足 <25.5cm 左足の方が 0.5cm ぶんだけ足のサイズに差が出るとかがいました。（足形測定より）

2 つ目に大切なのが、どんな走り方をしているかです。5 さんはこの測定で、右足がオーバープロネーションタイプで左足がニュートラルタイプでわかりました。（走行測定より）

左足が親の指内側、踵にかかる負担が大きくなる傾向があるので、安定性やクッション重視しながら、軽量性や弾性性の高いシューズで、快適なランニングをオススメします。

これを踏まえて実際に履き心地や好みなどで選んでみてください。

走行測定からわかる 3 つのプロネーションタイプ

プロネーションとは ...
ランニング時に着地衝撃を緩衝するために、かかとが内側に倒れこむ現象のこと。
足本来の機能で、このかかとの倒れこみの度合いによって、3 つのタイプに分類できます。

オーバープロネーション
着地の際に、かかとがオスの指に傾いぶる傾向があります。
着地が不安定になること、指の側内側で足に重心がかかる傾向が大きくなる傾向があります。

ニュートラルプロネーション
着地の際に、かかとが直線に内側に傾いぶることが無い。
安定性がかかりにくい。スムーズな足の運びをします。

アンダープロネーション
着地の際に、かかとが小の内側の側内はみ出す傾向。
着地が不安定&重心がかかりにくい。大きな衝撃力を立ひかえ、身体への負担が大きくなる傾向があります。

目指せ、一日、+5,000 歩

あなたはどのタイプ？

スタート！

さぁ、始めよう！

●ランニング
●ウォーキング
を意識している。
Yes / No

スポーツをしなければいけないと感じている。
Yes / No

健康になりたいと思う。
Yes / No

シューズが欲しいor 買い替えようと思っている。
Yes / No

なかなかピッタリ合うシューズに出会わない ...
Yes / No

街中で履けておしゃれでラクな履きやすいシューズに興味がある。
Yes / No

ケガをしたことがある。(ヒザや腰など)
Yes / No

いろいろなシューズにチャレンジしたいと思う。
Yes / No

お任せ
経験豊富なプロスタッフにお任せください！

好奇心旺盛
約 500 種類のシューズがあるので、あなたに合った一足に出会えます！

安全安心(測定)
測定ができます。タイツ、ソックス、インソールなどサポートアイテムも充実！

個性派
HOKAONEONE、on など普段は見かけないブランドもあります！
※ショップによって、お取り扱いの無いブランドもございます。

ミツハシには、走ることが大好き、経験豊富なプロスタッフが揃ってます！
測定器での客観的なデータと、豊富な知識からアドバイスいたします！

staff:
マラソン大会出場回数 15 回
京都・大阪・神戸などに出場。
ランニング歴 8 年 最長は、
東京都、92 ～ 93km走ってます。
フルマラソンの自己ベスト記録は
5 時間 43 分です。

staff:
約 10 年間、陸上競技部で短距離をしていました。
今は健康のために、
週に 1 ～ 2 回、のんびりとランニングをしています。

staff:
陸上競技歴 10 年です。
今は、休日に趣味でランニングをしています。
本格に公園マラソン大会等！
目指せ！サブ 3 です。

SPORTS MITSUHASHI

無理なくできる、一日、

+1,000歩

700m~1km・10~15分

運動ゼロ → 歩く！

運動不足 ... ちょっと歩くから始めよう！
日常生活の中に気楽に、プチ運動。

日差しも気にせず、運動しても快適な気候。汗の心配も無くなるから気軽に歩き始められます♪
会社への行き帰り、電車の駅 1 駅分、風を感じて歩いてみよう。

革靴、パンプスをランニングシューズに

履き替えて、さぁ、スタート！