

XERO から



Instagram: @xeroshoes_japan

始めよう

We believe in feet!

「私たちは足を信じています！」

足は身体の基本・基盤となる部分です。

体中の骨と関節のうち、じつに4分の1が足にあります。

そして手の指先同様、多くの末梢神経が集中しており、情報を敏感に感じ取るセンサーの役割を持っています。

どのように立ち、どのように歩くことが最も自然なのか、頭で考えるより先に、足は感じる力を備えています。

そんな優秀な機能を持った足の動きを妨げずに、自然な動きを実現させるためには靴選びが重要となります。

ゼロシューズは私たちの足を信じ、足の機能を最大限に活かすことができる靴を作り続けます。

ゼロシューズの特徴



ナチュラルフィット

ゆとりのあるつま先構造で自然なフィット感を実現。

「バランスをとる」「踏み出す」「踏ん張る」などの動作に欠かせない指の動きを妨げません。

親指から小指までのびのびと動かすことが可能です。



ナチュラルフィール

つま先とかかとの高低差が全くないゼロドロップ構造で、素足で立っているのと同じ姿勢を実現。

また5～10mmと非常に薄いソール構造で地面との距離もとても近く、よりダイレクト感を感じることができます。



ナチュラルモーション

足をサポートするような機能はほとんどありません。

足の動きにしなやかに追従するやわらかさ。自由に、自然に足を動かすことができる開放感を楽しんでください。

■ソール厚さ表記について

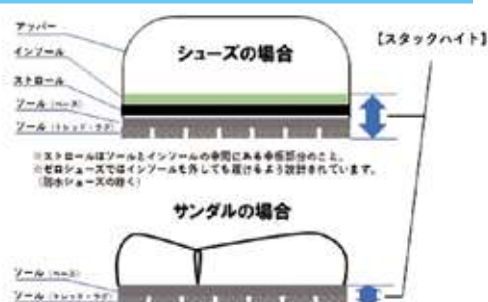
本カタログ上ではスタックハイトを表記します。

スタックハイトは足裏から地面までの距離を指す数値です。

ゼロシューズではアウトソールとインソールの厚み、

またその中間に位置するストロール(中板)の厚みを表記、その合計をスタックハイトとしています。

ゼロシューズがどれだけ地面に近いシューズなのかをこの数値からもみることができます。





ゼロシューズの原点、サンダルシリーズ。
薄いソールで大地の起伏を敏感に感じるだけでなく、空気感も敏感に感じ取ることができます。
限りなく素足に近いその履き心地と抜群の開放感を体感してください。

GENESIS

ジェネシス



ピタースウィートレッド
(BSW)

ブラック
(BLK)

グリザイユ
(GSL)

ソーダライトブルー
(SUB)

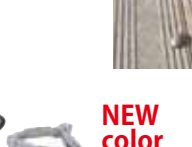
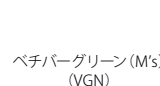
GEN ジェネシス ¥7,260 (税抜価格: ¥6,600)

重 量 (片足) / 130g (27.0cm) カラー/ブラック (BLK)、ピタースウィートレッド (BSW)、グリザイユ (GSL)、ソーダライトブルー (SUB) サイズ (ユニセックス) / M5/W6 (23.0cm) ~ M11/W12 (29.0cm) 1サイズ刻み
ソール厚 / スタックハイト: 4.8mm (ソールベース: 2.8mm ソールラグ: 2.0mm)

AQUA CLOUD

アクアクラウド

ソールを一新しクラウドが進化しました! アクアの名の通り、ウォータースポーツでのグリップを向上する新ソールパターンを採用。フットベットのベアフォームもヒール部まで延長されより快適性が向上。まさにクラウド(雲)のような履き心地に!



ブルーサファイア
(BSA)

セーフティイエロー (M's)
(SYW)

ブラック (M's/W's)
(BLK)

モックオレンジ (W's)
(MOG)

ブルグロウ (W's)
(BGL)

ACM M's アクアクラウド ¥8,140 (税抜価格: ¥7,400)

重 量 (片足) / 147g (27.0cm) カラー/ブラック (BLK)、ブルーサファイア (BSA)、セーフティイエロー (SYW)、ベチバググリーン (VGN) サイズ (メンズ) / M6 (24cm) ~ M11 (29cm) 1cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 6.5mm (ソールベース: 4.5mm ソールラグ: 2.0mm)

ACW W's アクアクラウド ¥8,140 (税抜価格: ¥7,400)

カラー/ブラック (BLK)、ブルグロウ (BGL)、モックオレンジ (MOG) サイズ (レディース) / W5 (22cm) ~ W8 (25cm) 1cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 6.5mm (ソールベース: 4.5mm ソールラグ: 2.0mm)

Z-TREK II

Z-トレックII

最も多用途に使用できるモデルでシーズン、シチュエーション問わず一年中履きたくなる1足です。

リサイクル素材を採用したテープは非常にしなやかで、かつチューブラー構造のため足当たりがとても自然で優しいのが特徴です。素足でもソックスを履いても使えるデザインで場所やシーズンの制限を受けません。

ZKM

M's Z-トレックII ¥9,240 (税抜価格: ¥8,400)

重量(片足) / 204g (27.0cm)

カラー / ブラック (BLK)、フォレスト (FGN)、ブラウン (BRN)、ナゲット、(NGT)
サイズ(メンズ) / M6 (24cm) ~ M11 (29cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 6.0mm (ソールベース: 4.0mm ソールラグ: 2.0mm)

ZKW

W's Z-トレックII ¥9,240 (税抜価格: ¥8,400)

カラー / ブラック (BLK)、グリーン (GRN)、ポーセレンブルー (POR)

サイズ(レディース) / W5 (22cm) ~ W8 (25cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 6.0mm (ソールベース: 4.0mm ソールラグ: 2.0mm)



Z-TRAIL EV

Z-トレイルEV

耐久性に優れたオリジナルのFeelTrue®ソール、軽さとフレックスの軸となるEVAミッドソール、足あたりの優しさを生み出すトップシートと3層構造のソール構造が抜群の快適性と開放感を生み出します。テープにはリサイクルナイロンを採用、環境への配慮も忘れません。

TTM

M's Z-トレイルEV ¥12,100 (税抜価格: ¥11,000)

重量(片足) / 147g (27.0cm)

カラー / マルチブラック (MBLK)、マルチブラウン (MBRN)、ソーダライトブルー (SBU)、フォレスト (FGN)、ベティバググリーン (VGN)

サイズ(メンズ) / M6 (24cm) ~ M11 (29cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 11.0mm (ソールベース: 7.0mm ソールラグ: 4.0mm)

TTW

W's Z-トレイルEV ¥12,100 (税抜価格: ¥11,000)

重量(片足) / 122g (24.0cm)

カラー / マルチブラック (MBLK)、ダスティローズ (DSR)、マゼンタ (MAG)

サイズ(レディース) / W5 (22cm) ~ W8 (25cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 11.0mm (ソールベース: 7.0mm ソールラグ: 4.0mm)



NABOSO TRAIL

ナボソトレイル

フットベットの細かな突起が足裏の感覚器官を刺激し本来の足の機能を弾き出してくれます。Zトレイルのスタイルをベースにしながらソールを薄くししなやかな履き心地となっています。



コールブラック (M's) (CBBK)

コールブラック (W's) (CBBK)



トップシート
突起が足裏を刺激。足裏の感覚器官を呼び覚ましてくれます。

NTM

M's ナボソトレイル ¥14,960 (税抜価格: ¥13,600)

重量(片足) / 153g (27.0cm)

カラー / コールブラック (CBBK)

サイズ(メンズ) / M6 (24cm) ~ M11 (29cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 8.5mm (ソールベース: 6.5mm ソールラグ: 2.0mm)

NTW

W's ナボソトレイル ¥14,960 (税抜価格: ¥13,600)

カラー / コールブラック (CBBK)

サイズ(レディース) / W5 (22cm) ~ W8 (25cm) 1cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 8.5mm (ソールベース: 6.5mm ソールラグ: 2.0mm)



ランニング・ フィットネスシューズ

素足感覚を存分に味わえる
ナチュラルランニングシューズ。
フラットなソールでロードランニングはもちろん、
ジムトレーニングやフィットネス、お散歩やウォーキングなど
マルチに対応するシリーズです。

PRIO プリオ

プリオはあなたが行うすべてに対応するもっとも多用途で快適なシューズです。ランニング、ウォーキング、ハイキング、フィットネスジム、スラックライン、日常生活 など幅広いシーンで活躍します。「気が付いたらプリオしか履いていないかも」という日が続くくらいに。オンもオフもすべてをこなすオールラウンダー、迷ったらまずはプリオから。



ルナー (M's)
(LNR)

ブラック/ホワイト (M's)
(BLW)

ブラック (M's)
(BLK)



ルナー (W's)
(LNR)



ブラック (W's)
(BLK)



ブラック/ホワイト (W's)
(BLW)

PRM **M's プリオ ¥12,980** (税抜価格: ¥11,800)

重 量 (片足) / 243g (27.0cm)

カラー/ブラック/ホワイト (BLW)、ブラック (BLK)、アスファルトブルー (ASB)、ルナー (LNR)

サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み ソール厚 / スタックハイト:

11.5mm (ソールベース: 3.5mm ソールラグ: 2.0mm インソール: 3.0mm、ストロール3.0mm) 生産国/中国製

PRW **W's プリオ ¥12,980** (税抜価格: ¥11,800)

重 量 (片足) / 181g (24.0cm)

カラー/ブラック/ホワイト (BLW)、ブラック (BLK)、ルナー (LNR)

サイズ (レディース) / W5 (22.0cm) ~ W8 (25.0cm) 0.5cm刻み ソール厚 / スタックハイト:

11.5mm (ソールベース: 3.5mm ソールラグ: 2.0mm インソール: 3.0mm、ストロール3.0mm) 生産国/中国製

HFS エイチエフエス

「HFS」は「HappyFeetShoes」「HyperFlexibleSoles」の略です。5.9oz / 210g (M9) と軽量なHFSは、その軽さだけでなくソールやアッパーも手抜きはありません。タイヤにインスパイアされたトレッドパターンが足元の安定性とグリップを確保、また吸湿発散性のある裏地と通気性のあるメッシュが足を涼しく保ちます。ランニングシューズとして、またジムフィットネス等の室内履きとしても活躍する シューズです。



ドングレー (M's)
(DGY)



NEW color
ビクトリーブルー/
サルファー (M's)
(VBS)



ブラック (M's)
(BLK)



ピューター (M's)
(PWT)



NEW color
ソーダライトブルー/
ピンクグロー (W's)
(SBP)



スチールグレー (W's)
(STG)



ブラック (W's)
(BLK)



サポートアスリート
ボクシング
栗原慶太選手使用モデル

HFM **M's エイチエフエス ¥16,280** (税抜価格: ¥14,800)

重 量 (片足) / 209g (27.0cm) カラー/ピューター (PWT)、ブラック (BLK)、ドングレー (DGY)、ビクトリーブルー/サルファー (VBS) サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み、ソール厚: 5.5mm ソール厚 / スタックハイト: 11.5mm (ソールベース: 2.0mm ソールラグ: 3.0mm インソール: 3.5mm ストロール3.0mm) 生産国/中国製

HFW **W's エイチエフエス ¥16,280** (税抜価格: ¥14,800)

重 量 (片足) / 165g (24.0cm) カラー/スチールグレー (STG)、ブラック (BLK)、ソーダライトブルー/ピンクグロー (W's) サイズ (レディース) / W5.5 (22.0cm) ~ W8 (25.0cm) 0.5cm刻み、ソール厚: 5.5mm ソール厚 / スタックハイト: 11.5mm (ソールベース: 2.0mm ソールラグ: 3.0mm インソール: 3.5mm ストロール3.0mm) 生産国/中国製

360 スリーシックスティ

360はアグレッシブなトレーニングに取り組む足元にピッタリの1足です。応答性の高い全方向性のトレッドにより、あらゆる動きに対して優れたトラクションが得られます。高耐久メッシュアッパーは通気性を確保するだけでなく、伸びが少ない素材感を採用することで耐久性と全方位の動きに対してのレスポンスの良さを実現しています。



ネイビー (M's)
(NAV)



アスファルト (M's)
(ASP)

スチールグレー/タイム (M's)
(SGT)



アスファルト (W's)
(ASP)

TSM **M's 360 ¥15,950** (税抜価格: ¥14,500)

重 量 (片足) / 252g (27.0cm) カラー/アスファルト (ASP)、スチールグレー/タイム (SGT)、ネイビー (NAV) サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み ソール厚 / スタックハイト: 13.5mm (ソールベース: 5.0mm ソールラグ: 2.0mm インソール: 2.0mm ストロール3.0mm) 生産国/中国製

TSW **W's 360 ¥15,950** (税抜価格: ¥14,500)

重 量 (片足) / 215g (24.0cm) カラー/アスファルト (ASP) サイズ (レディース) / W5.5 (22.0cm) ~ W8 (25.0cm) 0.5cm刻み ソール厚 / スタックハイト: 13.5mm (ソールベース: 5.0mm ソールラグ: 2.0mm インソール: 2.0mm ストロール3.0mm) 生産国/中国製



サポートアスリート
ラグビー 青木蘭選手使用モデル



トレイルシューズ

素足感覚を存分に味わえる
ナチュラルランニングシューズ。
フラットなソールでロードランニングはもちろん、
ジムトレニングやフィットネス、お散歩やウォー
キングなどマルチに対応するシリーズです。

MESATRAIL II メサトレイルII

MesaTrailIIはアッパー構造をアップデートし、より進化しました。つま先とサイドウォールの補強を従来よりも薄く、より丈夫で耐久性のある溶着補強に変更しました。またメッシュアッパーも変更しより通気性が向上しました。従来品の良さも受け継ぎ、吸湿発散性のある裏地やシューレースと連動したサイドのサポート機能は健在です。薄くて頑丈なFeelTrue®ソールで足元をしっかりと感じつつ、内側に隠された3mmTrailFoam™レイヤーが急な突き上げや大荷物での衝撃を和らげます。



スチールグレー/オレンジ (M's)
(SGO)



フォレスト (M's)
(FGN)



ダークグレーサファイア (W's)
(DGS)



MEM M's メサトレイルII ¥16,500 (税抜価格: ¥15,000)

重 量(片足) / 232.5g (27.0cm)
カラー/フォレスト (FGN)、スチールグレーオレンジ (SGO)
サイズ / M7.0 (25.0cm) ~ M11.0 (29.0cm) 0.5cm刻み
生産国/中国製

【共通仕様】

ソール厚 / スタックハイト11.5mm (ソールベース2mm
ソールラグ3.5mm インソール3.5mm ストロール2.5mm)

MEW W's メサトレイルII ¥16,500 (税抜価格: ¥15,000)

重 量(片足) / 181.4g (27.0cm)
カラー/ダークグレーサファイア (DGS)
サイズ / W5.5 (22.5cm) ~ W8.0 (25.0cm) 0.5cm刻み
生産国/中国製

TERRA FLEX II テラフレックスII

テラフレックス2はアッパーの保護性能としなやかさのバランスをとった軽量トレイルシューズです。溶着による補強と深いラグで悪路での走破性を実現しつつ、ゼロシューズらしい軽快さを残しています。ソールの内側に3mmのTrailFoam™が隠れているため、ちょっとしたギャップはかき消してくれます。自然と調和するナチュラルなデザイン、カラーリングもテラフレックス2ならではの魅力です。



フォレスト (M's)
(FGN)



ブラック (M's)
(BLK)



TFM M's テラフレックスII ¥16,500 (税抜価格: ¥15,000)

重 量(片足) / 252g (27.0cm)
カラー/ブラック (BLK)、フォレスト (FGN) サイズ(メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.5mm (ソールベース: 2.5mm ソールラグ: 4.9mm インソール: 3.0mm
ストロール3.0mm)
生産国/中国製



XCURSION FUSION

エクスカージョンフュージョン

完全防水のハイキングモデル。しなやかな履き心地の中に適度なホールド感があり、長時間の歩行に安心感を与えてくれます。デイハイクからロングハイクまでこの一足で幅広くこなすオールマイティシューズです。



ブラックチタニウム (M's)
(BTM)



バイソン (M's)
(BIS)



アスファルト (W's)
(ASP)



ブラックチタニウム (W's)
(BTM)

XFM M's エクスカージョンフュージョン ¥19,800 (税抜価格: ¥18,000)

重 量 (片足) / 374g (27.0cm)
カラー / ブラックチタニウム (BTM)、バイソン (BIS)
サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 16.0mm (ソールベース: 6.0mm ソールラグ: 4.0mm インソール: 3.5mm
ストロール 2.5mm)
生産国 / 中国製

XFW W's エクスカージョンフュージョン ¥19,800 (税抜価格: ¥18,000)

重 量 (片足) / 297g (24.0cm)
カラー / ブラックチタニウム (BTM)、アスファルト (ASP)
サイズ (レディース) / W5 (22.0cm) ~ W8.5 (25.5cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 16.0mm (ソールベース: 6.0mm ソールラグ: 4.0mm インソール: 3.5mm
ストロール 2.5mm)
生産国 / 中国製

AQUA X SPORTS

アクアXスポーツ

Aqua X Sportは、未知数の可能性を秘めたシューズです。基本性能であるウォーターシューズとしての機能として速乾性の裏地、非吸水性のタング、つま先ガードの排水口などを装備。調整可能なスピードレースシステムは、簡単にフィット感を調整できるだけでなくシューレースが解けてしまうトラブルや、逆に水を含んで解けなくなってしまうトラブルも解消します。また、ソールはベストセラーのメサトレイルと同じソール構造で未舗装路も対応。川や湖へのアプローチも楽々こなします。川遊び、カヤック、トレイルラン、ハイキング、キャンプ、日常使い、その他まだ見ぬ使い方を秘めた1足です。



ブラック (M's・W's)
(BLK)



NEW color



ブルー/イエロー (M's)
(BLY)



スチールグレー/ブルー (M's)
(SGB)

ARM M's アクアXスポーツ ¥13,200 (税抜価格: ¥12,000)

重 量 (片足) / 221g (27.0cm)
カラー / ブルー/イエロー (BLY)、スチールグレー/ブルー (SGB)、ブラック (BLK)
サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.0mm (ソールベース: 2.0mm ソールラグ: 3.5mm インソール: 3.5mm
ストロール 3.0mm)
生産国 / 中国製

ARW W's アクアXスポーツ ¥13,200 (税抜価格: ¥12,000)

重 量 (片足) / 204g (24.0cm)
カラー / ブラック (BLK)
サイズ (レディース) / W5 (22.0cm) ~ W8.5 (25.5cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.0mm (ソールベース: 2.0mm ソールラグ: 3.5mm インソール: 3.5mm
ストロール 3.0mm)
生産国 / 中国製





ライフスタイルシューズ



ライフスタイルにゼロシューズを取り入れることがナチュラルムーブメントを身につける近道。
シンプルでナチュラルなデザインが休日のラフなスタイルにマッチします。

HANA HEMP ハナヘンプ

生育が早く環境にやさしい素材として注目されているヘンプをアッパー素材に採用したカジュアルモデル。履き心地だけでなくライフスタイルもより自然に近づくことができる1足です。



ブラック (M's)
(BLK)



チャコール (M's)
(CHR)



HMM M's ハナヘンプ ¥12,100 (税抜価格: ¥11,000)

重 量 (片足) / 223g (27.0cm)
カラー / ブラック (BLK)、チャコール (CHR)
サイズ (メンズ) / M7.5 (25.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.0mm (ソールベース: 3.5mm ソールラグ: 2.0mm インソール: 3.5mm ストロール: 3.0mm)
生産国 / 中国製

APTOS アプトス

シンプルなスリッオンスタイルのシューズ。生育が早く環境にやさしい素材として注目されているヘンプをアッパー素材に採用。履き心地だけでなくライフスタイルもより自然に近づくことができる1足です。



ブラック (M's/W's)
(BLK)



アスファルト (W's)
(ASP)



NEW
color



スペクトラグリーン (W's)
(SGN)

APM M's アプトス ¥8,800 (税抜価格: ¥8,000)

重 量 (片足) / 229g (27.0cm)
カラー / ブラック (BLK)、アスファルト (ASP)
サイズ (メンズ) / M6.5 (24.5cm) ~ M11 (29.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.0mm (ソールベース: 3.5mm ソールラグ: 2.5mm インソール: 3.0mm ストロール: 3.0mm)
生産国 / 中国製

APW W's アプトス ¥8,800 (税抜価格: ¥8,000)

重 量 (片足) / 176g (24.0cm)
カラー / ブラック (BLK)、スペクトラグリーン (SGN)
サイズ (レディース) / W5.5 (22.5cm) ~ W8.0 (25.0cm) 0.5cm刻み
ソール厚 / スタックハイト: 12.0mm (ソールベース: 3.5mm ソールラグ: 2.5mm インソール: 3.0mm ストロール: 3.0mm)
生産国 / 中国製



NEW

SUNRISE サンライズ

サンライズはあなたの究極の旅の道連れです。いつも玄関先にいるサンライズをバックパックに入れたり、出張カバンに入れたり、キャンプ道具と一緒にカバンに詰めたり、車の助手席に放り込んだり。アッパーは触り心地抜群のマイクロファイバー製。滑らかな感触で履き心地は抜群、ヒール部分を踏んでもまるでともとスリッパだったかのような自然な履き心地です。



ブラウン (BRN)



グレー (GTY)



フォレスト (FGN)

SRM

M's サンライズ ¥7,920 (税抜価格: ¥7,200)

重 量 (片足) / 159g (27.0cm)

カラー / ブラウン (BRN)、グレー (GTY)

サイズ (メンズ) / M7 (25.0cm) ~ M10 (28.0cm) 0.5cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 9.5mm (ソール: 3.5mm ソストロー: 2.5mm インソール: 3.5mm)

生産国 / 中国製

SRW

W's サンライズ ¥7,920 (税抜価格: ¥7,200)

カラー / フォレスト (FGN)

サイズ (レディース) / W5.5 (22.5cm) ~ W8 (25.0cm) 0.5cm刻み

ソール厚 / スタックハイト: 9.5mm (ソール: 3.5mm ソストロー: 2.5mm インソール: 3.5mm)

生産国 / 中国製

NEW

DILLON ディロン

ディロンは、オーソドックスなスニーカーのシルエットながらXeroDNAが注ぎ込まれた1足です。足を滑り込ませればその柔軟で自然な履き心地に、「これはゼロシューズだ!」と気づくはず。サラッと自然にゼロシューズを履く、シンプルなミニマリストライフスタイルにピッタリのモデルです。



ブラック (BLK)



ホワイト (WHT)



ブラック (BLK)



ホワイト (WHT)

DLM

M's ディロン ¥13,860 (税抜価格: ¥12,600)

重 量 (片足) / 278g (27.0cm)

カラー / ブラック (BLK)、ホワイト (WHT)

サイズ (メンズ) / M5 (24.5cm) ~ M10 (28.0cm) 0.5cm刻み

生産国 / 中国製

DLW

W's ディロン ¥13,860 (税抜価格: ¥12,600)

カラー / ブラック (BLK)、ホワイト (WHT)

サイズ (レディース) / W6 (22.5cm) ~ W8 (25.0cm) 0.5cm刻み

生産国 / 中国製

ゼロシューズを履くことが スタートです

ベアフットシューズ、サンダルイメージとして
「あんな薄いソールの靴で走れるなんてすごい!」
「レベルの高い人が履くシューズなんでしょ?」
「まだ私はゼロシューズを履く脚力がないから...」
というお声をよく耳にします。

しかしゼロシューズは、初心者の方や歩き・走りに悩みを持った方にも履いていただきたいと思っています。

わたしたち人間の身体は外的環境に自然と適応します。

クッションやサポートに優れた靴を履けば無意識にそれに頼ります。逆にクッションやサポートを無くすことで自らバランスを整えようと身体は適応していきます。

その能力を引き出すのに最適なシューズがゼロシューズです。自分の身体を信じて、まずは履いてみませんか?

「ゼロシューズを履く」という事を目標にする必要はありません。

履くことがスタートです。



ナチュラルランニングを始めよう

①フラットでしっかりとした路面で始めましょう

長く整備された路面のほうが一定のリズムで走りやすくフォームを意識しやすくなります。正しくないフォームで着地した場合、身体は違和感を感じます。その際に柔らかい路面だとその違和感が薄れ正しくないフォームで走り続けてしまうかも知れません。

②短い時間から始めましょう

まずは短い時間からOK。たった20秒でも十分です。ゼロシューズの素足感覚、開放感を感じながら走れたらそれはすでにナチュラルランニング！

③翌日の身体の調子を意識してみよう

走って翌日の身体はどうでしょうか？どこかに痛みはありませんか？痛みを感じている箇所には何が負担がかかっているのかも、痛みの場所、左右差などが教えてくれる正しくないフォームの要因を意識しながらまた走ってみましょう。

※「痛み」に関して
着地の衝撃が痛いと感じる場合は歩幅を狭くするなど調整してみましょう。
痛みが筋肉痛や張りなど筋肉なのであれば適切なケアで回復させることが可能です。運動後のケアも大切です。
また筋肉はトレーニングを継続することで強くすることも可能です。
膝や腰などの関節に痛みがある場合は姿勢の崩れやオーバーワークの可能性も。関節周りの筋肉をしっかりとケアし無理のないペースで進めてみましょう。
休息も必要です。
その違和感に早く気付くのもナチュラルランニングの強みです！

④気持ちよく楽しく走ろう！

ランブルですが一言大切なポイントです。
「痛い」「つらい」まま走っても楽しくありません。自分の身体を無理なく自然に動かして楽しく走ることが一番。③で感じた違和感や痛みを感じず「気持ちよく」「楽しく」走れるフォームを探しながら走ってみましょう！

ナチュラルランニングのポイント

①フォアフットもしくはミッドフットでの着地を心がけよう

着地は足の中足部付近で行うようにしてみましょう。かかとで着地をすると衝撃が大きくなりバランスも崩れやすくなってしまいます。
踏み出す足の足首が自分の膝よりも前に出ていないように意識してみましょう。

②足は踏むのではなく「置く」

着地する際は強く踏み込むのではなくやさしく「置く」ような意識で行ってみましょう。
強く踏み込んだほうがバネが生かされると思われがちですが、踏み込むことで足は伸び切った状態になりバネを生かすことができない姿勢となり、次の動作にも移りにくくなってしまいます。

③脚を持ち上げよう

前に進む際に地面を強く蹴り出すのではなく、足を前に持ち上げるように意識してみましょう。
「蹴って、上げて、踏む」よりも「持ち上げて置く」のほうが動作的にもシンプルで無駄な筋力も必要とせずロスが少ないナチュラルな走りになります。

④回転数を上げていこう

「持ち上げて置く」というシンプルな動作にすることで自然と足の回転数は上がってきます。
大股よりも小股で走ったほうが大きな体重移動や上下動を少なくすることができ、バランスを崩すリスクも軽減。カラダの負担を抑えることができます。
回転数を上げリズムミカルに走ってみましょう。素足感覚のゼロシューズなら自分の足音も自分の身体を通して聞こえてきます。

⑤リラックスして楽しむことを忘れずに！

色々ポイントはありますが、考えすぎても楽しくありません。
自分の足を信じて、足からの音が聞こえるようにリラックスして楽しく走りましょう！



ゼロシューズはFeelTrue®ソールに対して5,000マイル(8,000km)の使用まで保証をさせていただきます。

FeelTrue®ソールが5,000マイル使用前に残り1mmとなった場合

(かかとやつま先のエッジ部分ではなく、あくまでもソール。Zトレイルはラバー部分のみ)、保証の対象となります。
詳しくはケンコー社までお問い合わせください。

流れ

基本的に購入されたお客様とケンコー社で直接やり取りさせていただきます

- ・購入店、購入時期、使用用途、使用距離など確認
- ・商品をケンコー社に送付いただき状態確認
- ・対応方法をケンコー社よりご連絡

注意

- ・この保証は「アウトソール」のみに適用されます。ヒモまたはアクセサリには無効です。
- ・温度変化による損傷は対象外です。(暑い車の中や日光にさらすなど)
- ・保証は最初の購入者にのみ有効、譲渡されたものには無効となります。
- ・弊社は予告なしにいつでもこの保証条件を更新または変更する権利を保有します。

メンズ	サイズ	M5	M5.5	M6	M6.5	M7	M7.5	M8	M8.5	M9	M9.5	M10	M10.5	M11
	cm	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0
レディース	サイズ	W5	W5.5	W6	W6.5	W7	W7.5	W8	W8.5	W9	W9.5	W10	W10.5	W11
	cm	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0

