

XEROSHOOES

この度はゼロシューズに興味を持っていただき、
またこのカタログをご覧いただきまして誠にありがとうございます。

サンダルからスタートしたゼロシューズは今、
サンダルだけでなく様々なスタイルのシューズを
展開するまでになりました。

目的や用途、色やデザインの好みなどから
自分のお気に入りの一足を見つけられるようになりました。

お気に入りのゼロシューズを履いて足も心も解放することで
本当の自分自身で歩き、生活することが出来るはず。

そして自分でも気が付かなかった自分の魅力にも
気付かれるはず。

足もとから生活に活力を。
さあ、XEROから始めよう！

ゼロシューズ ブランドマネージャー

EBFA認定

ヘアフットトレーニングスペシャリストレベル2

面川 聡 Satoshi Omokawa



プロフィール

1977年生まれ。

学生時代は野球に熱中。

卒業後は都内の某アウトドアショップに就職し、そこでアウトドアスポーツにハマる。

登山はもちろん、キャンプやクライミングも経験。最も熱中したのはテレマークスキー。

15年在籍しアウトドアギア全般の担当を経験、特にキャリア後半は登山靴をメインに担当、店長職も経験。

2015年株式会社ケンコー社に入社、シューズ販売の経験を活かしゼロシューズ担当に。

以降ゼロシューズの魅力をより多くの方に知ってもらうため奮闘中。

XERÜ

から始めよう



- 掲載の価格は税込価格で表示しております。
- このカタログに掲載されている商品の仕様、デザイン、価格等は、予告なく変更する場合があります。
- 諸般の事情により価格改定することがあります。
- 商品の写真は印刷物のため実際のカラーと若干異なる場合があります。

ゼロシューズ正規輸入代理店
株式会社ケンコー社



@xeroshoes_japan

2024
FALL-WINTER
XERÜSHOOES

本社 〒531-0072 大阪市北区豊崎1-3-11 TEL:06-6374-2788
東京営業所 〒179-0082 東京都練馬区北町6-21-8 TEL:03-3559-5991

ゼロシューズジャパンHP ゼロシューズジャパン インスタグラム

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、サンダルのイメージとして
「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・・・」

という方も多いのでは？

私たちはゼロシューズを初心者の方や歩きや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。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、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。

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。



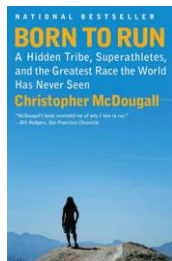
ナチュラルモーション

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。

OUR STORY

2007年、もともと陸上の短距離選手だったスティーブンは、30年のブランクを経てランナーとして競技復帰することを決めました。その時45歳。しかしそこからの2年間は怪我のために定期的に競技を休まざるを得ない状況でした。

そんなある時、スティーブンは友人から「Born To Run」という本を渡されます。そして裸足で走ってみることを提案されます。そこからインスピレーションを得て、スティーブンはクッションのある靴を脱ぎ捨て、素足からのフィードバックを得ました。スティーブンはそのフィードバックから、ケガなどの問題の原因を明らかにし、問題を解決する自然な歩行にたどり着きます。彼の怪我は和らぎ、その後マスターズオールアメリカンプリンターになりました。



自然な動きの快適さとメリットを常に感じたいと思った彼は、自分と妻のレナのためにミニマリストのサンダルを作りました。レナがウォーキングやハイキングをしていると、歩き方が変わり、歩幅が軽くなることを体感します。周りの友人たちはすぐに彼らのユニークなサンダルに気づき、そのサンダルを手に入れる方法を尋ねました。スティーブンは、Natural Movement（自然な動き）の楽しさとその利点を生かすこのサンダルのアイデアを愛し、すぐに友達のためにそれらを作りました。そして友人たちのネットワークによりこのサンダルは共有されていきます。そしてNatural Movementもそれと同じように広がりました。

スティーブンはその後、2009年11月にXeroshoesをスタートすることとなります。コロラド州ブルームフィールドに本社を置くXeroShoesは、現在97か国以上に顧客を持ち、米国でトップのペアフットスタイルシューズブランドに進化しました。ゼロシューズは、スポーツ、アウトドア、ライフスタイル、サンダルなど多くのカテゴリのスタイルを提供しているため、お客様はどこにいても人生を変える快適さとパフォーマンスを楽しむことができます。

創業 2009年
アメリカ コロラド



CEO スティーブ (写真左) とその妻でCFOのレナ (写真右)



ソールに自信あり

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。
保証対象と認定された場合は特別価格にて新しい商品をご用意させていただきます。

【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

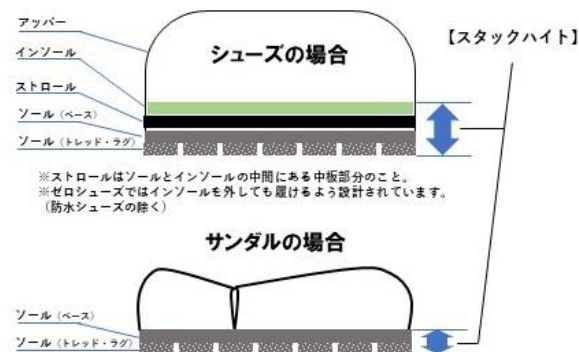
- ・購入店、購入時期、使用用途、使用距離など確認
- ・商品をケンコー社に送付いただき状態確認
- ・対応方法をケンコー社よりご連絡

【注意】

- ・この保証は「アウトソール」のみに適用されます。アッパーやヒモ、テープ類などは対象外となります。
- ・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も有効、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。

■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シューズなのかをこの数値からもみることができます。





ランニング&トレーニング

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、犬のお散歩等ウォーキング等マルチに活躍できるシリーズです。



HFS2

エイチエフエス2

¥16,500

(税抜価格 ¥15,000)

MEN WOMEN

薄いミッドソールを搭載したランニング向けモデル。ゼロシューズらしいダイレクト感に加え、スピードも感じながら走ることもできる楽しい1足。HFSは「HappyFeetShoes」「HyperFlexibleSoles」の略です。



WEIGHT

209.8g

- スタックハイト：12.5mm
- ソール：7.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：1.5mm
- 重量（片足）：209.8g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(24.5cm)~M12(30.0cm)
W's W5.0(22.0cm)~W9(26.0cm)
0.5cm刻み



BEST SELLER

PRIO

プリオ

¥12,980

(税抜価格 ¥11,800)

MEN WOMEN

シューズタイプのベストセラーモデル。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。



WEIGHT

243g

- スタックハイト：10.0mm
- ソール：4.5mm
- インソール：3.0mm
- ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：243g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M12(30.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9(26.0cm)
0.5cm刻み



NEXUS KNIT

ネクサスニット

¥14,850

(税抜価格 ¥13,500)

MEN WOMEN

優しく包み込むような極上のフィット感が特徴のトレーニングシューズ。シンプルなニットアッパーを採用し、運動時はもちろんオフの時も履きたくなるクールなデザインです。



WEIGHT

260.9g

- スタックハイト：10.5mm
- ソール：4.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：260.9g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(24.5cm)~M12(30.0cm)
W's W5.0(22.0cm)~W9(26.0cm)
0.5cm刻み





360

スリーシックスティ
¥15,400
(税抜価格 ¥14,000)

MEN WOMEN

360 (スリーシックスティ) はアグレッシブなアクティビティ・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。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。



アロイ/オブティクイエロー(M's)

フェデッドブラック(M's)

アスファルト(M's)



アロイ/オブティクイエロー(W's)

フェデッドブラック(W's)

アスファルト(W's)

- スタックハイト：13.0mm
ソール：7.0mm
インソール：3.5mm
ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：255.2g(27.0cm) **255.2g**
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M12(30.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9(26.0cm)
0.5cm刻み



FORZATRAINER

フォルツアトレナー
¥15,400
(税抜価格 ¥14,000)

MEN WOMEN

ゼロシューズのリフティングモデル。ミッドフットのストラップとサイドウォールにより高負荷を持った際の安定性を確保。ゼロドロップ構造によりあなたの自然なパワーを最大限発揮します。



ブラック(M's)

ブラック/アスファルト(W's)

- スタックハイト：10.5mm
ソール：4.5mm
インソール：3.5mm
ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：246.7g(27.0cm) **246.7g**
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9(26.0cm)
0.5cm刻み



XERO SHOES

ゼロシューズが試せるトレーニングジム「CREED PERFORMANCE」



CREED PERFORMANCE代表
友岡 和彦氏

【ゼロシューズの使い方】
主にウェイトトレーニングやサーキットトレーニングで使用しています

【ゼロシューズを履いた印象・感想】
足裏をしっかりと地面に接している感覚を持ち、自分でしっかりと足部で安定させようとする感覚を持つことができる。特に片足支持や重い重量を扱うエクササイズ実施時に、荷重する足裏の場所が意識しやすい。また、足趾を伸ばして正しいアライメントで立つことができるため安定感が増します。



東京神楽坂にあるトレーニングジム内ではレンタルゼロシューズを履いてトレーニング可能！



CREED PERFORMANCE

〒162-0818

東京都新宿区築地町20-2

東京メトロ東西線神楽坂 1b出口より徒歩約3分

■プロフィール
1971年生まれ。95年に立教大学を卒業後渡米し、98年にフロリダ大 Exercise&SportsScience 学科を卒業。99年から10シーズンに渡りメジャーリーグ 3 球団にて、ストレンクス&コンディショニングコーチを務める。2002年には日本人初となるメジャー球団にて7シーズンに渡りヘッドストレンクス & コンディショニングコーチを歴任。09年より20年までドームアスリートハウスでパフォーマンスディレクター兼ゼネラルマネージャーに就任し、プロアスリート、オリンピックアスリートなど数多くのアスリートをサポートしている。2018年平昌冬季オリンピックでは日本代表アルペンスノーボードチームに帯同。現在では、「自分に良いこと、他人に良いこと、そして地球に良いことをする」というミッションを掲げ、CREED PERFORMANCE株式会社を設立。アスリートのサポートに限らず、その経験を活かし子供からお年寄りまで一般の方たちの機能改善・向上を目的とした活動を行なっている。「日常生活に当たり前のように運動習慣を」をテーマに様々な現場でトレーニングサポートを行っている。

アウトドア

歩き慣れたはずのトレイルもゼロシューズで歩くと新たな発見の連続です。小さなギャップや勾配の変化、路面の湿り気によるグリップの違いなどを足裏から感じ取り、新鮮な気持ちで歩くことができます。



MESA TRAIL2



メサトレイル2

¥16,500

(税抜価格 ¥15,000)

MEN

WOMEN

トレイルでも素足感覚を楽しみたい方におすすめのモデル。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。



フォレスト(M's)



スチールグレー/オレンジ(M's)



リリーパッド(W's)



フロストグレー(W's)



WEIGHT

- スタックハイト：14.5mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：221.2g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M12(30.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み

221.2g

SCRAMBLER LOW

スクランブラーロー

¥23,100

(税抜価格 ¥21,000)

MEN

WOMEN



ミシランソールを搭載し、高いグリップ力を誇るトレイルシューズ。ゴム素材でのフリップ力だけでなく、独自のオフロードタイヤのようなパターンで悪路での高いトラクション性も発揮します。



WEIGHT

260.8g

- スタックハイト：15.0mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：3.0mm
- 重量(片足)：289.1g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み



レジオンブルー/オレンジ(M's)



ブラックシェル(M's)



ターマックグレー(W's)

NEWカラー

RIDGEWAY MESH LOW

リッジウェイメッシュロー

¥20,900

(税抜価格 ¥19,000)

MEN

WOMEN



ハイテックとローテックを融合させたようなユニークなデザインのハイキングシューズ。ステッチの無いスムーズなアッパーを採用し、ほつれなどの故障リスクを軽減、また広いトゥボックス構造で指先を自由に使うことができます。



WEIGHT

289.1g

- スタックハイト：15.5mm
- ソール：10.0mm
- インソール：3.0mm
- ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：289.1g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み



フェデッドブラック(M's)



オリーブ(M's)



フェデッドブラック(W's)

NEWカラー

MESA TRAIL WP



¥19,800
(税抜価格 ¥18,000)

MEN WOMEN

完全防水

メサトレイルWPは、ベストセラーのトレイルシューズ「メサトレイル」の完全防水モデル。マチ付きタンク、シームシールされたインナー、独自の防水メンブレンでシューズ内をドライな状態に保ちます。メサトレイルの軽快さと防水性能が組み合わせられることで遊びと冒険の可能性が大きく広がりました。

- スタックハイト：13.5mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：1.5mm
- 重量(片足)：272g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm)
- 0.5cm刻み



WEIGHT

272.2g



NEWカラー

ブラック(M's)

スチール(M's)



NEWカラー

ブラック(W's)

パシフィック(W's)

RIGDEWAY

リッジウェイ
¥26,400
(税抜価格 ¥24,000)

MEN WOMEN

完全防水

懐かしさを感じるレトロな雰囲気、いい意味で力が抜けたスタイルの防水ハイキングシューズ。

「天気がいいし、ちょっとハイキング行く？」くらいの気軽な使い方や普段使いにおすすめ。

- スタックハイト：15.0mm
- ソール：10.0mm
- インソール：3.0mm
- ストロール：2.0mm
- 重量(片足)：374g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(24.5cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
- 0.5cm刻み



WEIGHT

368.6g



フォーレンロック(M's)

グレイズドンジャー(M's)

ブラックアスファルト(M's)

オリーブ(M's)



キャメルブラウン(W's)

インシグニアブルー(W's)

NEW SCRAMBLER MID2 WP

¥33,000
(税抜価格 ¥30,000)

MEN WOMEN

完全防水



スクランブラーミッドの防水モデルが登場。防水素材にはeVentを採用。防水性に加え透湿性にも優れた素材でシューズ内の蒸れを軽減し快適なハイイクを持続できます。もちろんミシュランソールを採用。



WEIGHT

345.9g

- スタックハイト：15.0mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：3.0mm
- 重量(片足)：345.9g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm)
- 0.5cm刻み



ブラック/アスファルト(M's)



アスファルトシーモス(W's)

NEW SCRAMBLER MID2

¥26,400
(税抜価格 ¥24,000)

MEN



ミシュランソール搭載のスクランブラーミッドがアップデート。目の細かいメッシュアッパーに変更され耐久性とフィット感が向上。足首周りのホールド性も良くなり、よりハイキングシューズとして使いやすくなりました。



WEIGHT

328.9g

- スタックハイト：15.0mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：3.0mm
- 重量(片足)：328.9g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- 0.5cm刻み



モデル(M's)





カジュアル

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。

NEW DILLON LEATHER

ディロンレザー

¥23,100

(税抜価格 ¥21,000)

MEN WOMEN



ディロンにレザーモデルが登場。清潔感のあるホワイトレザーで大人のスニーカーという雰囲気。カジュアルの中にも高級感がある1足です。



WEIGHT

334.5g

- スタックハイト：10.5mm
ソール：5.0mm
インソール：2.5mm
ストロール：3.0mm
- 重量(片足)：334.5g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(25.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm)
0.5cm刻み
- フルグレインレザー使用



ホワイト(M's)



ホワイト(W's)



DILLON

ディロン

¥15,400

(税抜価格 ¥14,000)

MEN WOMEN



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。



WEIGHT

294.9g

- スタックハイト：10.5mm
ソール：5.0mm
インソール：2.5mm
ストロール：3.0mm
- 重量(片足)：294.9g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm)
0.5cm刻み



ブラック(M's)



アロイ(M's)



ホワイト(M's)



ブラック(W's)



アロイ(W's)



ホワイト(W's)



PRIO SUEDE

プリオ スエード

¥16,500

(税抜価格 ¥15,000)

MEN WOMEN

ベストセラーのプリオのスエードアッパーモデル。スポーツテイストと高級感が交じり合ったレトロな風合いが魅力です。スエードとメッシュ部分のカラーを合わせ、高級感を演出、大人な着こなしにも対応します。また、天然革ならではの耐久性も忘れてはいけない特徴の一つです。



WEIGHT

266.5g

- スタックハイト：11.0mm
ソール：5.5mm
インソール：3.0mm
ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：266.5g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(25.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm)
0.5cm刻み



スチールグレー(M's)



ブラックガム(M's)



クアイエットグレー(W's)



GLENN

グレン

¥23,100
(税抜価格 ¥21,000)

MEN

グレンは、ジャケットでもジーンズでも対応、大人の雰囲気とカジュアルさを併せ持ったシューズです。周りの人は決して体のこと、足のことを第一に考えたシューズだと気づかないでしょう。自然な装いで自然な履き心地、自然な歩きを。



WEIGHT

277.9g

- スタックハイト：10.5mm
- ソール：5.0mm
- インソール：2.5mm
- ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：277.9g(27.0cm)
- サイズ：M's M6.5(25.0cm)~M11(29.0cm) 0.5cm刻み
- フルグレインレザー使用



ブラック(M's)

グレー(M's)

NEWカラー



PHOENIX KNIT

フェニックスニット

¥10,780
(税抜価格 ¥9,800)

WOMEN

上品な女性用フラットで、履いているのを忘れてしまうほど快適です。しなやかなソールと足の形にそったトゥボックスで、一日中足元をリラックスさせてくれます。特別なナノコーヒータン繊維ブレンドから作られたニットアッパーは、通気性、防臭性、吸湿発散性に優れます。



WEIGHT

150.3g

- スタックハイト：11.0mm
- ソール：5.0mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：150.3g(24.0cm)
- サイズ：W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm) 0.5cm刻み



グレー(W's)

ブラック(W's)

SUNRISE

サンライズ

¥9,900
(税抜価格 ¥9,000)

MEN

WOMEN

マイクロファイバー製のアッパーがまるでタオルに包まれているようなソフトな履き心地を実現、キャンプサイトや下山後のリラックスタイムを過ごすのに最適なペアフットスリッパ。



WEIGHT

158.8g

- スタックハイト：9.0mm
- ソール：4.0mm
- インソール：2.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：158.8g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm) 0.5cm刻み
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み



ブラウン(M's)

グレー(M's)

ブラック(M's)

NEWカラー



フォレスト(W's)

ブラック(W's)

NEWカラー



ブラック(M's)

ブラック(W's)

PAGOSA

パゴサ

¥10,780
(税抜価格 ¥9,800)

MEN

WOMEN

ウール素材のシンプルなスリッパが登場。ルームシューズとして、キャンプのリラックスタイム用として、テント場用として、旅行のセカンドシューズとして、様々な状況で活躍してくれそうです。



WEIGHT

164.5g

- スタックハイト：9.0mm
- アウトソール：4.0mm
- インソール：2.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：164.5g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm) 0.5cm刻み
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み





GRACIE

¥9,900
(税抜価格 ¥9,000)

WOMEN

完全防水

シンプルなショートタイプのラバーブーツ。「重い」「硬い」「疲れる」といったラバーブーツのイメージを一新するモデルです。雨の日用としてはもちろん、キャンプやフェス、ガーデニングなどでも活躍！※女性用サイズとなります。



ブラック(W's)

ハンター(W's)



- スタックハイト：14.5mm
- ソール：8.5mm
- インソール：3.5mm
- ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：351.6g(27.0cm)
- サイズ：W's W5(22cm)~W9(26cm) 1.0cm刻み



WEIGHT

351.6g

ALPINE

¥21,780
(税抜価格 ¥19,800)

MEN

WOMEN

防寒

完全防水

「防寒ブーツ=重くて歩きにくい」という認識を一変させる新感覚防寒ブーツ。ポリエステルインサレーション200gとヒートリフレクティブインソールで足を寒さから守りつつもゼロシューズらしいフレキシブルさで軽快な歩きを実現。(-25°C対応)



WEIGHT

411.1g

- スタックハイト：17.0mm
- ソール：9.5mm
- インソール：5.0mm
- ストロール：2.5mm
- 重量(片足)：411.1g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.0(25.0cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W9.0(26.0cm) 0.5cm刻み



ブラック(M's)



アスファルト/ブラック(W's) ラバーブラウン/エッグシェル(W's)



キッズ・ユース

足育。

プレゴールデンエイジ(3~8歳) ゴールデンエイジ(9~12歳) この期間にほぼ100%の神経伝達機能が発達と言われています。大切な時期を過ごすお子様の足元にゼロシューズを。



PRIO YOUTH

プリオユース

¥8,800

YOUTH

(税抜価格 ¥8,000)

定番のプリオをユース向けにリデザイン。抜群の軽快さで、履いた瞬間に走り出してしまう。お子さんはこの快適さに慣れるのに多くの時間を必要としないかもしれません。



ライラックピンク



ブラックホワイト

- スタックハイト：11.0mm
- 重量(片足) 178.7g(21.0cm)
- サイズ：17.0~22.0cm 1.0cm刻み



WEIGHT

178.7g

Z-TRAIL YOUTH

Zトレイル ユース

¥7,700

YOUTH

(税抜価格 ¥7,000)

Z-TRAILのユース向けモデル。大人モデルより少し薄い作りで、違いとしてはアウトソールは全てFeelTrueSoleとなっています。



ブラック/マルチブラック



チャコール/レッドベッパー



マルチブルー

- スタックハイト：8.0mm
- 重量(片足)：136.1g(21.0cm)
- サイズ：17.0~22.0cm 1.0cm刻み



WEIGHT

136.1g

サンダル



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る事が出来ます。
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。



ストーン

ブラック

GENESIS

ジェネシス
¥7,260

UNISEX (税抜価格 ¥6,600)



WEIGHT
130g

- スタックハイト：4.8mm
- 重量(片足)：130g(27.0cm)
- サイズ：M5(23.0cm)~M12(30.0cm)
※1.0cm刻み

ゼロシューズの原点となる非常にシンプルなモデル。シンプルだからこそ自分の身体を使う感覚をより感じ取ることができ、ナチュラルムーブメントを実感しやすいモデルになっています。



ブラック(M's)

ブルーサファイア(M's)

ベチバーグリーン(M's)

ブラック(W's)

ブルーグロウ(W's)

AQUA CLOUD

アクアクラウド

¥8,140

(税抜価格 ¥7,400)

MEN WOMEN



WEIGHT
147g

- スタックハイト：6.5mm
- 重量(片足)：147g(27.0cm)
- サイズ：M's M6(24.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5(22.0cm)~W8(25.0cm)
※1.0cm刻み

ウォータースポーツに対応するよう、アクアクラウド独自のソールパターンを採用。濡れた場所でも高いグリップ力を発揮します。トップシートに貼られてフォーム材が高いフィット感を生み出すとともに、落水時に浮くことで紛失を防いでくれます。



ブラック (M's)

ブラック (W's)

H-TRAIL

H-トレイル

¥12,650

(税抜価格 ¥11,500)

MEN WOMEN



WEIGHT
158g

ジェネシス+ZトレイルEV=Hトレイル!
人気モデルを融合させた新作!
鼻緒以外はソフトなテープ素材で足にしなやかに
フィット。サイズ調整も簡単に行うことができます。

- スタックハイト：9.5mm
- 重量(片足)：158g(27.0cm)
- サイズ：M's M6(24.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5(22.0cm)~W8(25.0cm)
※1.0cm刻み



ブラック(M's)

フォレスト(M's)

ブラウン(M's)

ナゲット(M's)

ブラック(W's)

グリーン(W's)

ポーセレンブルー(W's)

Z-TREK 2

Zトレック2

¥9,240

(税抜価格 ¥8,400)

MEN WOMEN



WEIGHT
204g

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。

- スタックハイト：6.0mm
- 重量(片足)：204g(27.0cm)
- サイズ：M's M6(24.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5(22.0cm)~W8(25.0cm)
※1.0cm刻み



マルチブラック(M's)

マルチブラウン(M's)

ベチバーグリーン(M's)

ソダライトブルー(M's)

マルチブラック(W's)

ダスティローズ(W's)

Z-TRAIL EV

ZトレイルEV

¥12,100

(税抜価格 ¥11,000)

MEN WOMEN



WEIGHT
147g

- スタックハイト：11.0mm
- 重量(片足)：147g(27.0cm)
- サイズ：M's M6(24.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5(22.0cm)~W8(25.0cm)
※1.0cm刻み

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。

RUN&TRAIN

	重量 (27.0cm) 単位:g	スタック ハイト 単位:mm	軽さ	屈曲性	剛性	素足感
① プリオ	246.7	10.0 (7.0)	☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆☆☆
② HFS2	209.8	12.5 (9.0)	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆
③ ネクサスニット	260.9	10.5 (7.0)	☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆☆
④ 360°	255.2	13.0 (9.5)	☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆

() 内はインソール無し



- プリオ** 何でもこなすオールラウンダー。迷ったらコレ！
- HFS2** ランニング向けに設計、軽さと屈曲性が魅力！
- ネクサスニット** 抜群の履き心地。トレーニングはもちろん普段履きもおすすめ！
- 360°** トレーニング特化型モデル。室内での高いグリップ力と剛性感が特徴

OUTDOOR

	重量 (27.0cm) 単位:g	スタック ハイト 単位:mm	軽さ	屈曲性	剛性	素足感	防水
① メサトレイル2	221.2	14.5 (11.0)	☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆	×
② メサトレイルWP	272.2	14.0 (10.5)	☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆	○
③ リッジウェイメッシュロウ	289.1	15.5 (12.5)	☆☆	☆☆	☆☆☆	☆☆	×
④ リッジウェイ	368.6	15.0 (12.0)	☆	☆	☆☆☆☆☆	☆	○
⑤ ス克蘭ブラーロウ	260.8	15.0 (11.5)	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	×
⑥ ス克蘭ブラーミッドWP	345.9	15.0 (11.5)	☆	☆☆	☆☆☆☆☆	☆	○

() 内はインソール無し



- メサトレイル2** アウトドアモデルの中では最も軽量で素足感に優れます！
- メサトレイルWP** 軽快ながら防水性を備え、幅広い状況や季節で活躍！
- リッジウェイメッシュロウ** ローカットシリーズでは最も厚みがあるモデル
- リッジウェイ** 日常からハイキングまで幅広く対応
- ス克蘭ブラーロウ** 軽量ながら高い剛性感と素足感を両立。グリップ力も抜群！
- ス克蘭ブラーミッドWP** ス克蘭ブラーロウに防水性と足首安定性を加えたハイキングモデル

足をもっと知ろう！ 《足の機能って凄いんです》

足はとても優れた機能を持っています。
レオナルド・ダ・ヴィンチは「足は人間工学上最大の傑作であり、最高の芸術作品である」という言葉を残しています。
全身の骨の数はおよそ200個あまり。その中で足の骨は片足で26個、両足で52個とくるぶし以下の部分のみで実に全身の25%(4分の1)の骨があります。
骨が多いということは関節やそれを動かす筋肉も多いということで、片足で33個の関節、100近い筋肉が存在しています。
足はこれらの骨や関節を使って体を支え、運動を行っているのです。



足を知ろう① 傾きや圧力を感知するセンサー機能

足裏にはメカノレセプターと呼ばれるセンサー機能が備わっています。
センサーは右図の色掛け部分に多く分布しており、凹凸や傾き、着地時の圧力を感知しその情報を即座に脳に伝達します。
情報を受けとった脳はそれに合わせてバランスを取ったり踏ん張ったりなどの指令を全身の筋肉に送ります。



センサーが分布している箇所

これはとても大切な機能です。
厚底シューズや底の硬いシューズを履いていると足のセンサー機能がうまく働かず足裏で地面の状態を感じにくくなってしまいます。

★イメージしてみてください★

スキーグローブのような分厚い手袋を着けていると持ったものが硬いのか、柔らかいのか分かりづらく、どのくらいの力を入れてモノを持てばいいのかといった感覚がつかみにくなってしまいます。



足も同様です。
素足に近い感覚で足裏のセンサー機能がしっかりと働く事で身体のバランスがとりやすくなり、スムーズに身体を動かすことができます。

👉 ポイント

足裏のセンサー機能が反応するのは「振動刺激」です。
地面からの衝撃(振動刺激)が足裏のセンサー機能を介して脳に伝わります。
靴やソックスの厚みがあると、センサーの感度が鈍くなってしまいます。
また、皮膚の乾燥も振動を妨げる要因の一つで、保湿を行い振動が伝わりやすい足の状態を保つことも大切です。
お風呂上りは足裏の感度も上がっているはず？
足裏のスイッチを常にオンにして、多くの信号をキャッチしましょう！

足を知ろう② 安定性の基礎となるアーチ構造

足にはアーチ構造と呼ばれる機能が存在します。
A:横アーチ(母指球と小指球を結ぶ)
B:内側縦アーチ(かかとと母指球を結ぶ)
C:外側縦アーチ(かかとと小指球を結ぶ)



この3つのアーチが形成され動くことで、安定性やクッション性などを発揮、体を支え推進力などを生み出してくれます。

●アーチ構造が崩れると…

このアーチ構造が崩れてしまうと、姿勢のアンバランスにつながります。内側アーチの低下は一般的に扁平足として知られていますが、これにより着地時の安定性の低下や衝撃吸収がうまくできなくなるといったことが起こり、結果として膝や股関節、腰などに負担をかけてしまうことも。

アーチの形成は骨と骨を繋ぐ筋肉が行っています。
運動不足はもちろん、靴による過度のサポートで足がサボり筋力低下を起こしていることも。筋肉は動かすことで成長していきます。
ゼロシューズは足の動きを妨げないので、細かな筋肉にもしっかりと刺激が入ります。
足の骨、筋肉をひとつひとつ動かすような意識ができるといいですね。



今回は足の持っている素晴らしい機能をご紹介しました。
ゼロシューズはこれらの足の機能を最大限に引き出すことができるシューズです。
ゼロシューズを履いて素足感覚で歩く楽しさを体感してみてください！



Total Body Conditioning
SAMURAI
パルクリアソロジー創始者
代表 金山富英 先生

1974年東京豊島区生まれ
城北埼玉高校、日本柔整専門学校卒

卒業後はアメリカ、カルフォルニア州ロサンゼルスにわたり、ヒクソン・グレースーよりグレースー柔術を学ぶ。オリンピックナショナルチームの帯同も行う大手スポーツマッサージ会社での勤務、柔道金メダリストの専属トレーナーを経験。2003年より世界的なフィットネスジムであるGOLD'S GYM内にTotal Body Conditioning SAMURAIを開設。
パルクリアソロジー創始者。

プロフィール

- ・ゼロシューズJAPANスペシャリティアドバイザー
- ・EBFA認定
ベアフットトレーニングスペシャリストレベル2
- ・厚生労働大臣認定 柔道整復師
- ・NPO法人 先端医療福祉開発研究会 副会長
- ・一般社団法人 日本環境保健機構認定
環境アレルギアドバイザー
シックハウス診断士
- ・環境アレルギアドバイザー
支援ネットワークさいたま中央支部長
- ・Total Body Conditioning SAMURAI代表
- ・柔道2段
- ・グレースー柔術青帯



パルクリアソロジーとは

2020年12月 柔道整復師である金山富英氏が、長い施術経験と研究により考案した手と脳の関連性と可能性に着目した新しい整体メソッド。
手や足に存在する自覚のない筋肉のコリを緩め、運動や感覚をつかさどる脳に強い影響を与えることで身体のバランスを整え、様々な痛みや不調の改善が期待できます。

Total Body Conditioning SAMURAI

埼玉県さいたま市中央区新都心8番地さいたまスーパーアリーナ6階
GOLD'S GYMさいたまスーパーアリーナ内

HPはこちら
www.samurai-seitai.com





ベアフットトレーニング

ゼロシューズを履くだけじゃもったいない！
エクササイズで足裏スイッチオン！

簡単にできるエクササイズをご紹介しますので
ぜひ試してみてください。



ショートフットエクササイズにチャレンジ！

ショートフットエクササイズは足の筋肉を活性化し、アーチ形成や足の安定を促すためのトレーニングです。
ショートフットエクササイズによって足部が安定することで、その安定が筋膜などを通じて上体にも伝達。全身の安定につながります。



a: 母指球と小指球を結んだラインと
かかとを近づけるイメージ。
b: 土踏まずの少しかかと寄りの位置を
上に引き上げるイメージ

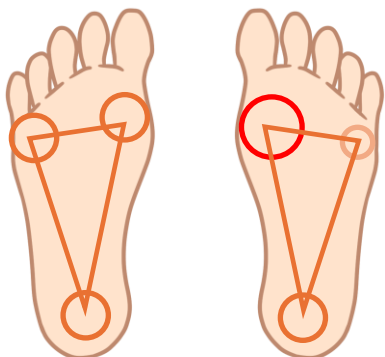
- ①立った姿勢で片足ずつ行います
- ②前に出した足でトライポッドポジションを作ります
- ③軽くひざは曲げおきます
- ④アーチを作る
 - a: 母指球と小指球を結んだライン（MP関節）と
かかとを近づけるイメージ。
この時指先が地面から離れないように。
 - b: もしくは土踏まずの少しかかと寄りの位置を
上に引き上げるイメージ
- ⑤その状態を10秒キープ
- ⑥10秒経ったらリラックスし、その後また10秒キープ
これを3回繰り返します。
- ⑦終わったら足を入れ替えて同じことを行います。

※立った姿勢が難しい方は座った状態でも構いません

トライポッドポジションで立とう！

立っている姿勢において足の基本姿勢とも言える「トライポッドポジション」。
かかと、母指球、小指球の3点でしっかりと立つ姿勢です。
この姿勢で立つことで指先にも力が入れやすくなり、足首・膝・股関節などの
関節も動かしやすくなります。また、アーチ形成にとっても重要です。

トライポッドポジション



3点均等に
立っている
状態

母指球に
荷重が
偏っている

【簡単！トライポッドポジション】

- ①素足になり立ち上がります。
- ②かかと→小指球→母指球→足指の順に
足裏をつけていきます。
(足指はなるべく広げた状態でつける)

【しっかり立っているかチェックポイント！】

- ①3点で均等に立っていますか？
 - ・かかと荷重になっていませんか？
 - ・小指球荷重になっていませんか？
 - ・母指球荷重になっていませんか？
- ②膝の向きは正面を向いていますか？
 - ・膝が内向き→母指球荷重になっていませんか？
 - ・膝が外向き→小指球荷重になっていませんか？

片足立ちにもチャレンジしてみましょう！

ペットボトルキャップで足指スイッチオン！

ペットボトルキャップを使って足指のスイッチを入れるエクササイズ。
独立して1本ずつ意識しにくい足指も身近にあるもので刺激を入れることで
意識しやすくなります。



キャップを踏む刺激がその指1本1本を
使っている意識につながります

- ①ペットボトルキャップを2つ用意。
- ②肩幅くらいの位置で両足で立ちます。
- ③トライポッドポジションで立ちます。

まずはこの状態での足裏の感覚を覚えておきましょう。

- ④親指の下にペットボトルキャップを置きます。
- ⑤真下に押し込むように5回踏みます。
- ⑥指を変え、小指まで繰り返して行きます。
- ⑦小指まで終わったらキャップを外して素足で立ちます。

最初に立った時と足の感覚は変わりましたか？

【アドバイス】

- ・外反母趾や寝指などでペットボトルキャップに指を
乗せにくい方は手でサポートしても構いません。
- ・キャップを踏む指だけ踏むのは難しいので
5指すべてで押し込んで構いません。
キャップがあることで自然とその指に刺激が入ります。

Team XEROSHONES! サポートアスリートご紹介

様々なフィールドで活躍する方々がゼロシューズを履いてくださっています。その方々の一部をご紹介させていただきます。どのように使用しているのか、どんな感覚を持ちながらトレーニングに活かしているのかなど、参考にしてみてください。



ボクシング
栗原 慶太
Keita Kurihara

■プロフィール

IBFアジアバンタム級チャンピオン
第48代・第51代・第53代・第55代
東洋太平洋バンタム級チャンピオン

■活用シーン

HFSを室内トレーニング用とロードランニング用で2足履き分けて使用しています。

■印象・感想

ソールが薄く足趾含め圧迫感がないので素足感が凄いです。ボクシングシューズも元々ソールが薄いので近い感覚で履いていますが、ゼロシューズの方がソールが柔らかく足裏の感覚が分かりやすいため、重心の位置など意識がしやすいです。普段履きでも、長時間歩く時に今までの靴ですと私は股関節が張ってきてしまっていたのですが、ゼロシューズを履いているとそれがありません。ソールが薄いので長時間は辛いかと思っていたのですが、長時間の時ほど良さを実感しています。



ラグビー
青木 蘭
Ran Aoki

■プロフィール

神奈川県茅ヶ崎市出身 25歳
横河武蔵野アルテミ・スターズ所属
○3歳の時に、父と兄の影響でラグビーを始める
○神奈川の親元を離れ15歳で単身島根へ 石見智翠館高校進学
○石見智翠館高校 全国大会2連覇 MVP獲得
○慶應義塾大進学 同大学初的女子ラグビーチーム「IRIS神奈川」創設
○2018年 太陽生命ウィメンズシリーズ入れ替え戦に昇格
○2019年 横河電機株式会社に就職 広告制作と社内広報誌の編集担当
○2020年 講談社主催ミスID2021デュアルキャリア賞を受賞
○2021年 プロラグビー選手として活動開始
○2022年 全国女子ラグビーフットボール選手権 単独初優勝
スタンドオフとして全試合フル出場

■活用シーン

ジムトレーニングシューズとして使用しています。練習の移動中やファッションの一部としても使用しています。

■印象・感想

素足で地面を踏む感覚に近く、足の調子を感じやすい印象があります。トレーニング時に複合的な動きをよくしますが、横ずれもなく、足の指を使って走る、止まるといった動作がストレス無くできるのが魅力です。最近は厚底のソールが主流になっていますが、フラットかつ薄いソールの方が足のもつ本来のエネルギーを発揮し、怪我を未然に防ぐ能力を養うことができると感じています。



■プロフィール

岩手県出身
母親の影響で3歳からスティックを握る。
岩手県不来方高校→奈良県天理大学→ソニーHC BRAVIA Ladiesでホッケーをし、2013年に日本代表さくらJAPAN入り。2016年からオランダのクラブチームOranje-Roodに期限付きで移籍したが2018年から完全移籍し、女子ホッケー界初のプロホッケー選手となる。2018年アジア大会初優勝を果たし、その年の年間アジア女子最優秀選手賞を受賞。2019年夏から東京ヴェルディホッケーチームに入団し、2019、2022年とオーストラリア最高峰リーグに参戦。2019年はリーグMVP、2022年はリーグベスト11に選ばれた。2021年に開催された東京オリンピックに出場、そして2024年もパリ五輪に出場。

■活用シーン

私は普段使い、トレーニング時両方使用しています。どの場面でも履いてることが多いです。

■印象・感想

自分の足で歩いている感じがして、最初は足が疲れないかなって思いましたが、今まで靴に頼っている部分が多かったと分かって今ではゼロシューズ履いていた方が足の疲れが出なくなりました！トレーニングの際は自分の足の力を入れるポイントを感じられるようになり、より一層トレーニングポイントをつかめるようになりました。ゼロシューズに出会ってトレーニングの質も上がった、プライベートの場面も足の疲労を感じることが無くなったため、たくさん色々な場所にも足を運べるようになりました。今ではゼロシューズが私の必需品になっています。これからもゼロシューズと共に色々な場所でも思い出を作っていきます。



ホッケー
及川 栞
Shihori Oikawa



ゴルフ
杉原 彩花
Ayaka Sugihara

■プロフィール

1998年7月23日生まれ
大阪府出身
小学1年生の頃からゴルフを始め、18歳のときに関西女子アマチュアゴルフ選手権で優勝。現在はオーストラリアを主戦場にして活動しています。海外選手にも引けを取らない平均飛距離270ydのドライバーを武器にしています。

■活用シーン

室内でのトレーニング時に履いてみた感覚がよかったので、室内でのゴルフ練習でも着用しています。今後は実際にゴルフコースでも着用していきたいと考えています。

■印象・感想

ソールがすごく薄いので、足と地面が近く感じ、地面を踏んでいる感覚も感じ取りやすくなり、今までよりも地面を踏む方向や圧力、接地の仕方などにシビアに取り組むことができるようになりました。最初はジャンプの着地の時につま先に衝撃を感じたので、足の裏全体で着地をする意識をしたら衝撃を感じなくなり、ジャンプ高も上がるなどパフォーマンスアップを感じました！
ゴルフのスイング中には、地面の踏み込みの強さとそれによる地面半分にフォーカスしていたので、より強く踏めるようになったと感じています。それによりスイングスピードも上がり更なる飛距離アップが意図できると考えています。
私はXEROSHOOESのおかげで足の裏の感覚がかなり繊細に感じ取れるようになりました！スポーツをする人にはもちろん、しない人にもいい変化が起こるのではと思います！
ロゴもデザインも性能もお気に入りです！



トレーナー
久保 雄一郎
Yuichiro Kubo

■プロフィール

1987,7,16生まれ
広島県出身
米メジャーリーグの球団トレーニングコーチの元インターンシップを経験したのちに、現在はプロ野球選手やプロゴルファーのサポートをするなどアスリートのサポートを中心に国内外で活動しています。

■活用シーン

自分のトレーニング時には必ず着用しています。プライオメトリクスという瞬発力を高めるトレーニングやウエイトトレーニング時に着用しています。また、フィールドでのアスリートサポート時にも着用しています。

■印象・感想

ソールの厚みがかなり薄いことから地面との距離がかなり近く感じて足の裏の固有受容器が刺激される感覚が強い印象です。そのおかげで重心のコントロールのし易さや足のどこに圧をかけて体をコントロールしているのか、重心移動をどのタイミングでどの方向に出来ているのかを感じやすいものだと思います。
プロゴルファーをサポートしていますが自分のフィードバックと靴からのフィードバックの2つの目からのフィードバックを与えることができるのでアスリートのサポートのツールとしても大変優れています！
運動をするすべての人にそれぞれのシーンで役立つSHOESだと思います！
ロゴも可愛いのがお気に入りですし、お勧めのSHOESです！



杉原選手使用モデル 「メサトレイル2、メサトレイルWP」

ゼロシューズは様々なシーンで履かれています。サポートアスリートの杉原彩花選手は、トレーニング用としてゼロシューズを履き始めてくださいました。当初はプリオやHFSなどを主に室内トレーニングで履いてくださっていましたが、徐々にゼロシューズの履き心地に慣れてくる中で、コースに出る際のシューズも、より素に近いシューズが良いのでは？という意識に。そこでメサトレイル2を試していただいたところ、イメージ通り！今ではメサトレイル2、メサトレイルWPを練習はもちろん大会においても履いてくださっています！



杉原選手コメント

「メサトレイル2はゴルフシューズとしてとても良くて、ゴルフ場の少し濡れた傾斜に行っても滑らないですし、ゼロシューズ特有の地面の近さを感じられるので、スイング中にかけて力がそのまま伝わる感じがあってとても良いです！
メサトレイルWPはメサトレイル2に比べ素材が少し硬い分、より足元がしっかりしている感じがあって、スイング中の捻れにもヨレずにいてくれたのでスイングの安定感が増します！
朝露や夕方になって芝が湿ってきて中まで染み込んでくることもなく快適でした！
雨のラウンドが楽しみになります！」





トレーナー
友岡 和彦
Kazuhiko Tomooka

■プロフィール

1971年生まれ。95年に立教大学を卒業後渡米し、98年にフロリダ大学Exercise & Sports Science学科を卒業。99年から10シーズンに渡りメジャーリーグ3球団にて、ストレンクス&コンディショニングコーチを務める。2002年には日本人初となるメジャー球団にて7シーズンに渡りヘッドストレンクス&コンディショニングコーチを歴任。09年より20年までドームアスリートハウスでパフォーマンスディレクター兼ゼネラルマネージャーに就任し、プロアスリート、オリンピックアスリートなど数多くのアスリートをサポートしている。2018年平昌冬季オリンピックでは日本代表アルペンスノーボードチームに帯同。現在では、「自分に良いこと、他人に良いこと、そして地球に良いことをする」というミッションを掲げ、CREED PERFORMANCE株式会社を設立。アスリートのサポートに限らず、その経験を活かし子供からお年寄りまで一般の方たちの機能改善・向上を目的とした活動を行なっている。「日常生活に当たり前のよう運動習慣を」をテーマに様々な現場でトレーニングサポートを行っている。

現在
全日本スキー連盟情報医・科学委員
ISL(International Swimming League) Tokyo Frog Kings パフォーマンスコーチ
日本陸上競技連盟マイルリレーチーム パフォーマンスコーチ
一般財団法人日本スポーツ推進機構顧問
CREED PERFORMANCE株式会社 取締役

■活用シーン

主にウェイトトレーニングやサーキットトレーニングで使用

■印象・感想

足裏をしっかり地面に接している感覚を持ち、自分でしっかりと足部で安定させようとする感覚を持つことができる。特に片足支持や重い重量を扱うエクササイズ実施時に、荷重する足裏の場所が意識しやすい。また、足趾を伸ばして正しいアライメントで立つことができるため安定感が増します。

■プロフィール

2007年、大学時代に友人に誘われハーフマラソン大会に出場。陸上競技の経験なしで走り始め、次第に走ることが楽しくなり、フルマラソンなどロードレースに数多く出場。市民ランナーながら実業団選手に勝利する(北海道マラソン優勝)ことも。

2016年、山を走る魅力にひきこまれ、トレイルランニングやスカイランニングなど山岳ランニングレースで頭角を現し国内トップランナーとなる。トレイルランニング・マウンテンランニング・スカイランニングなど山岳ランニングの日本代表として数々の世界選手権に出場。プロマウンテンランナーとして競技中心の活動の傍ら、理学療法士の経験を活かし、走らないランニング教室やグループレッスン、パーソナルコーチングなどを行っている。

2021年【VK OPEN CHAMPIONSHIPS】パーティカルキロメートルオープンチャンピオンシップスで世界一に。現在は、距離や種目にとらわれず、超ロングレース(100マイル160km)や、ステアクライミングなど幅広いジャンルにチャレンジし世界一を目指す。

■活用シーン

室内トレーニングでの使用が主です。裸足感覚で足裏感覚がよく入るので、筋力トレーニングや体幹・バランストレーニングの時に履くと、しっかりと踏ん張りが効き、効果的なトレーニングができます。足裏感覚が研ぎ澄まされるので、スラックラインではゼロシューズを履いて歩くとバランスが取りやすく安定します。

■印象・感想

ソールがとても薄くて、裸足感覚が伝わり、足裏感覚がとてもよく入ります。きれいな重心移動をしないとうまく走ることができないように思います。正しい重心移動や無駄のないフォームの習得・故障や怪我予防・バランスの取れた走り方を身につけるためにこのシューズを履いて練習すると良いと思います。ただし、初めて屋外ランニングやトレイルランニングで使用する場合は、慣れないと足が痛くなったり長時間走ると疲れを感じやすくなることもあるため、少しずつ慣らしていくのが良いと思います。

プロマウンテンランナー
吉住 友里 (ずーみん)
Yuri Yoshizumi



CFSCトレーナー
相原 萌絵
Moe Aihara

■プロフィール

ゴールドジム、ティップネス契約インストラクター
ティップネス契約パーソナルトレーナー
(保有資格)

- ★cfsc Level1認定コーチ
- ★厚生労働省認可 全国整体療法協同組合認定セラピスト
- ★骨盤矯正美容整体師
- ★日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター
- ★TRX-FTC ★アンチエイジングプランナー
- ★スポーツフードスペシャリスト
- ★日本プロテイン協会プロテインマイスター
- ★日本プロテイン協会プロテインアワード審査員
- ★ランナーズマイスター★三好塾分子栄養学基礎編
- ★腸活コンシェルジュ
- *プロテイン moepro監修
- *ピリオネア(乳酸菌サプリ)プロデュース
- *O8酸水プロデュース

■活用シーン

シューズはランニングやトレーニングする際に使用しています。主に屋内利用です。サンダルは普段使いにも便利なため夏に使用しています。

■印象・感想

ソールが薄いため地面をしっかりと感じるができます。地面をしっかりと踏むことで筋肉が使われやすくなるためトレーニング時にはピッタリです。シューズが軽いため動きやすいのも特徴です。歩きやすく走りやすいので愛用中です。このシューズで大会出させていただきました！歩くだけでも筋トレになるシューズ、サンダルです。



モデル・元ミス日本代表
夏海
Natumi

■プロフィール

1992年大阪生まれ。
175cmの高身長を生きし、10代の頃からモデルとして活躍。
2019年に全くの未経験から世界五大ミスコンのひとつであるミスプラナショナルジャパン関東大会に初挑戦し優勝。
その後、東東京代表として全国大会出場し優勝を納め、日本一の座"Miss Supranational Japan"となる。
その後、世界から集まった約80カ国の代表とポーランドにて3週間に渡り競い合った。
現在は世界へ行った経験を活かしてウォーキング講師やライターなど幅を広げて活躍中。

■活用シーン

ボディメイクの一環で習慣でもある筋トレや有酸素運動をするときに愛用しています。たくさん歩く日やアクティブに動き回る忙しい日にも欠かせません。

■印象・感想

初めて履いたときは、その素足感に感動しました。足の指がしっかり使えるのでしっかりと踏ん張ることもできるし、体重移動もスムーズで疲れにくくなりました！ウォーキング講師をしていて感じるの、日頃から足を上手く使えていない人が多いということです。特に、足の指を上手く動かすことができないと、姿勢が崩れて美しく歩けなくなってしまいます。また、土台である足を正しく使えないことで体の機能が低下し、体型の崩れにもつながります。ゼロシューズは、普段の姿勢や体型に自信がない人にこそ使ってほしいと思っています。私は、本来の力を発揮できる健やかな体をゼロシューズで目指します！



マウンテンランナー
高村 純太
Jyunta Takamura

■プロフィール

新潟県南魚沼市出身
越後の山々で雪山登山やトレイルランニングを楽しむ傍ら、雪国に住んでいる利点を活かしてスノーシューレースで活躍。
2020年からはスカイランニングに参戦。
階段種目「ステアクライミング」で日本代表として世界選手権に出場。
雪上種目「スカイスノー」でも世界での活躍が期待される。
●トレイルランニング
2021 モントレイル戸隠マウンテントレイル ロング 優勝
●スノーシュー
2017~2019 全日本スノーシューグランプリシリーズ 優勝
2020 スノーシュー世界選手権 16位
2023 全日本山岳スノーシューインングレース白山 優勝
●スカイランニング
2022 スカイスノー日本選手権 2位
2022 パーティカルランニング日本選手権 3位
2022 ステアクライミング世界選手権 6位
2022 東京タワー階段競走 2位

■活用シーン

ロードランニングや室内トレーニングで使用しています。冬は雪上でのランニングを行うことが多く、雪の上はフカフカなので足に刺激が入りません。なので普段のトレーニングではゼロシューズを履いて足裏への刺激や感覚を得ています。トレイルランニングにはメサトレイルを使用。メサトレイルを履くことにより、地面の凹凸や足裏への突き上げをより感じることができます。自然と身体全体で衝撃を吸収する良い動きや接地を修得できます。

■印象・感想

まさに裸足感覚！つま先もゆったりしているので、指先をしっかり使えて地面を捉えることができます。

■プロフィール

愛知県出身。
中学で武道、高校でスケートを経験し、その後本格的に、トライアスロン、トレイルランニングの大会に参加。
2018年 世界スノーシュー選手権(スペイン)43位
2019年 横浜・海の公園アクアスロン大会 ショート 優勝
2020年 世界スノーシュー選手権(妙高)20位
2022年 いしおかトレイルランショート 3位
2022年 南熱海アクアスロン大会 ショート 2位

■活用シーン

トレイルランニングの練習時や、トレーニングジムで使っています。また、買い物に行く時やテレワークのような時にも履いています。

■印象・感想

ゼロシューズを履くと足裏の感覚が敏感になっていくため、微妙なバランス感覚が養われます。また、経験として、足の疲労回復のスピードを早めてくれます。そのため、大会がある場合は、大会前と、大会後に履くことにより、パフォーマンスの向上と、疲労回復への期待ができます。ゼロシューズは様々な種類があり、用途に応じて豊富なラインナップが用意されています。疲れにくいシューズなので、走る方はもちろん、ジムでのトレーニング、スタジオでのダンス、日常生活、仕事中でもおすすめです！

マウンテンランナー
郡 恵樹
Satoki Kori

サイズ換算表

MEN	US	M5.0	M5.5	M6.0	M6.5	M7.0	M7.5	M8.0	M8.5	M9.0	M9.5	M10.0	M10.5	M11.0	M11.5	M12.0
	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	29.5	30.0
WOMEN	US	W5.0	W5.5	W6.0	W6.5	W7.0	W7.5	W8.0	W8.5	W9.0						
	cm	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0						
YOUTH	US	K12	K13	Y1	Y2	Y3	Y4									
	cm	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0									

こちらの換算表を参考にサイズをご確認ください。
ジェネシスはユニセックスモデルとなっており、製品にはM'sサイズ、W'sサイズ両方の表記がされています。25cmを選ぶ場合はM7/W8という表記の製品をお選びください。

サイズ選びのポイント

サンダルの場合

基本的に足の**実測値と同じサイズ**でお選び頂くことをおすすめいたします。
つま先の余りが大きすぎると歩行時に引っ掛けてしまう恐れがあり、それにより転倒をまねいたり、つま先を引っ掛けないように自然ではない歩きを無意識にしてしまうことにもつながります。
つま先の余りはほとんどないか数ミリ程度に抑えて頂くよいと思います。



■理想的なサイズ
つま先、かかとともに余りがなく足が乗っている状態。



■小さいサイズ
つま先がソールを超えてしまっている状態。足指の爪の部分がソールの端に乗ってしまっている状態に擦れやマメの原因に。



■大きいサイズ
つま先に1cm以上余りがある状態。この状態で歩くときソールがバタついてしまい、場合によってはソールの先が地面に引っ掛かり転倒などにつながる可能性も。

シューズの場合

基本的に足の**実測値に対して1.0cm程度大きめの表記サイズ**でお選びいただくことをおすすめいたします。
ゼロシューズのシューズモデルは表記サイズに対しての捨て寸をほとんど設けておりません。
例えば25.0cmという表記のシューズですと靴の内寸もほぼ25.0cmとなります。
足の実測値が25.0cmの方が履くとつま先がシューズに触れてしまいます。
ですので足の実測値に対して1.0cm程度大きめのサイズ表記でお選びいただくことでその分がつま先にゆとりができます。

●チェック時のポイント！

下の写真のようにインソールを抜いてかかとを合わせて足を乗せつま先の余り具合を確認するとわかりやすい！



■理想的なサイズ
つま先の余りが1cm程度、手の指1本分くらいのスペースが目安です。



■小さいサイズ
つま先の余りがほとんどない状態。この状態で履くと指先が靴に触れてしまいます。



■大きいサイズ
つま先の余りが大きすぎる状態。この状態で履くと靴の中で足がズレてしまう恐れがあります。

※上記のポイントはあくまで目安となっております。

足のサイズは長さだけでなく幅や厚みも加わった立体的なサイズです。ご試着されたからの購入をおすすめいたしますのでお近くのゼロシューズ販売店様までご相談ください。販売店様はケンコー社HPよりご確認くださいませ。裏表紙QRコードからご確認ください。

ゼロシューズHPでも確認いただけます



サンダル



シューズ

ゼロシューズを履いてのお出かけに おすすめしたい3ブランドをご紹介します！

**相性抜群！
おすすめソックス！**



injinji
THE ORIGINAL PERFORMANCE TOESOCK®
インジンジ

素足感覚をより体感するなら5本指ソックスがおすすめです。
全米シェアNo.1のインジンジソックスは自然な履き心地を重視した快適な履きと抜群の耐久性が特徴。
目的に合わせてたくさんのシリーズがあり厚みの種類も豊富です。
ゼロシューズとの相性は抜群です！

Injinjiはこんなソックス！



4ウェイトレッチで
快適な履き心地

アーチ部は優しく、
快適にフィット

丈夫で擦れにくい
立体的なヒールカップ

解剖学に基づく立体デザインで
自然なフィット

履く人を励ます
メッセージ刺繍入り
※一部モデルのみ

自然な履き心地のランニングソックス！

過酷なトレイルから足を守る！

ウールブレンドの快適ソックス！



ランシリーズ

トレイルシリーズ

アウトドアシリーズ

その他製品や
詳しい説明は
こちらから！



インジンジHP



HydraPak

ハイドラパック

いつでもどこでも安心して給水できる、
そんな頼れる水筒をお探しなら
ハイドラパックをつかってみませんか？



ECOフレンドリーボトル

コンパクトボトル！

素早く給水！



リーコンシリーズ

フラックスシリーズ

フラスクシリーズ

その他製品や
詳しい説明は
こちらから！



ハイドラパックHP



extremities® エクストリミティーズ

軽量テントでおなじみのテラノヴァ社が
展開するアパレルブランド。
豊富なラインナップでさまざまな状況に
対応できるので目的に合った製品が
必ず見つかるはず！



アクティブな用途におすすめ！

反射板付き・防風グローブ

夜間での安全性が高い反射素材付き



フラックスグローブ

メイズランナーグローブ

メイズランナーヘッドバンド

その他製品や
詳しい説明は
こちらから！



エクストリミティーズHP

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を始めましょう

硬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で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

走ってみた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か負担がかかっているのかも。痛みの場所、左右差など体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ける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！

シンプルですが一番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！

⑤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体への衝撃が大きくなり

バランスも崩し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かないように意識してみましょう。

⑥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きましょう。

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、バネを生かしきれない姿勢となり、次の動作にも移りにくくなってしまいます。

⑦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近づきます。

⑧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くるはず。

大腿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。

⑨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、足からの声が聞こえるようにリラックスして楽しく走りましょう！

●ランニングではなく、ウォーキングでもOK！

基本姿勢などはランニングを同様ですのでウォーキングでもお試しください！

メンテナンス方法をご紹介

長く履いていただくためにメンテナンスは重要です。
基本的なメンテナンスをご紹介しますので参考にしてみてください。

メンテナンスの基本は
この3ステップ！

- ①クリーニング（汚れ落とし）
- ②防水・撥水（汚れ防止）
- ③消臭・脱臭

①クリーニング

メンテナンスの基本はクリーニング！
シューズ専用のクリーナーがあります。

クリーナーは靴に付着したチリやホコリ、汗などの汚れを落とし靴を清潔に保ちます。
靴を綺麗にすることで見た目はもちろん、通気性も改善しますので足も快適！
気持ちもリフレッシュされモチベーションも向上にも繋がります。

Before



After



Collonil
シャンプーダイレクト
¥1,540 (税込)



使い方・ポイント

容器をよく振り、シューズに押しあて、よく泡立えます。
汚れた部分を付属のスポンジで擦り汚れを落とします。
その後泡をよくふき取ってから完全に乾くまで陰干しをします。

NIKWAX
サンダルウォッシュ
¥990 (税込)



使い方・ポイント

ジェルを汚れた部分につけブラシで擦ると泡が立ち汚れを落とします。
その後クロス等で泡をふき取り完全に乾くまで陰干しをします。
シューズの中敷きの除菌消臭も可能です。

ブラシはシューズ専用の他、使い古した歯ブラシなどでもOK

②防水・撥水(汚れ防止)

防水スプレーは通気性や柔軟性を損なうことなく、水濡れからシューズを守ってくれます。
また、防汚効果もありますのでこまめに使用することでシューズを清潔に保ってくれます。

Before



20cmほど離れたところから
全体にスプレー

After



しっかり撥水！

Collonil
カーボンプロ
¥2,860 (税込)



使い方・ポイント

容器をよく振り、20cmほど離れて表面が軽く濡れる程度にスプレーします。
スプレー後20分ほどで乾燥します。
購入後すぐ、新品のうちからスプレーすると汚れが付きにくくメンテナンスしやすくなります。

注意

- ・屋外で行いましょう！
- ・サンダルにスプレーすると履いた際に滑りやすくなる場合がありますのでテープやひものみにスプレーしましょう。

靴の臭いの原因は
汗と細菌!?

③消臭・脱臭

人間の足の裏は1日にコップ1杯分（約200ml）の汗をかくとされています。
その汗はソックスだけでは吸収しきれず、代わりに靴が吸収しています。
シューズに残った汗が臭いや水虫等の原因になるとされています。
靴の内側も清潔に保ちましょう！

finetrack
マルチ消臭スプレー
¥1,210 (税込)



使い方・ポイント

インソールを抜きます。
内側の汚れやほこりをブラシなどを用いて取り除きます。
靴から20~30cm程離れて、表面が全体的に少し湿り気をおびる程度にスプレーをします。
スプレー後はよく乾かしてください。
使用目安：靴1足10回プッシュ程度



服は毎日洗濯し清潔に保っていますが、靴は洗わない人が多いのでは？
靴も日々お手入れをして清潔な状態で維持し、
気持ちよく出かけましょう！

ベアフット系シューズを履く方の疑問！ かかと着地は絶対ダメ?!

ベアフット、フォアフットという言葉から「かかと着地は絶対にダメ！」というイメージを持つ方が多いのではないのでしょうか？
その疑問、不安を解消します！

「こちらの写真、どちらもかかと着地ですが...」

左の着地はOK！ 右の着地は**要注意！**



かかとの真下で着地すると地面との接地は「面」での着地になり安定。また重心の真下での着地となり膝や足首が使いやすく体のクッションもしっかり使えます。足指も使いやすいポジションなのでバランスを崩しにくくなります。
この着地の場合、地面と接する際の衝撃は非常に少なく、ブレーキがかからずスムーズに次の一歩を踏み出すことができます。



かかとの後ろ側で着地すると地面との接地は「点」での着地になり不安定。また重心よりも前方での着地になり膝が伸び切ってクッションが使えず衝撃を吸収しにくい姿勢に。せっかく前に進みたいのにブレーキとなってしまうことも。また、赤い矢印の方向に足が倒れる際に足首や足全体が過剰に内側に倒れたり捻じれたりすることで足に負荷がかかってしまうこともあります。

ここを意識してみよう！



走る際もかかとは**自然と地面に接地**します。ベースが遅いときは足裏全体で着地するイメージにすると自然と重心の真下で着地でき、足指もしっかりと使って踏ん張ることができます。



走るペースが上がるとつま先側からの着地になりますがそのあとかかとも**地面に向かって動いて**いきます。そうすることでふくらはぎの筋肉もしっかりと伸び縮みしてバネの役割も果たし推進力にもつながります。



「かかとを接地させちゃいけない！」という意識になってしまうと**ふくらはぎの筋肉は常に縮んだ状態**となってしまい疲労感を感じやすくなります。

結論

「つま先とほぼ同時のかかと着地」
「つま先から着地した後のかかと接地」
は問題なし！

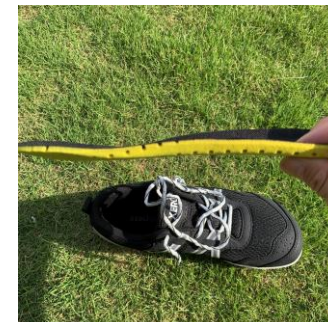
かかとのどの位置で着地するのか、そしてその時重心がどこにあるのかがとても重要なポイントになります。

ゼロシューズを履くとその感覚を探ることが簡単になり、そして楽しくなってきます。

**自分のカラダを実験台にして
色々な着地を試してみよう！**

ゼロシューズに履きなれてきたら試してみよう！ インソールを外すと 素足感さらにアップ！

ゼロシューズのインソールは着脱可能。インソールを外した状態でも履けるように内張が張られています。たった数ミリの薄いインソールですが、外すだけで素足感覚が数段アップします！
地面をより感じて、より軽快に歩くことができますので是非試してみてください！



スッと引き抜くだけで簡単に外すことができます。

User Voice お客様のお声

イベント開催時などにお客様から頂きました声の一部ご紹介させていただきます。



50代
男性

今までに履いたことのない感覚だったので目から鱗でした。



30代
女性

地面を踏む新感覚がとても面白く、興味が湧きました！



10代
男性

履いていてすごく気持ちよかったです！



50代
女性

足の指が動く感覚や地面を感じて歩くなど楽しく歩くことができます！

ありがとうございました！

よくあるご質問（FAQ）

質問	回答
サンダルのサイズはどのように選べばよいですか？	なるべく足の実寸サイズに近く、余りの少ないサイズでお選びいただくことをおすすめしています。余りが大きいと地面に引っかけしまいバランスを崩すなどの心配があるためです。サイズ選び用のテンプレートを用意していますのでご活用ください。 ※参考までに 普段履いているシューズと同じサイズ、または1サイズ下で選ばれる方が多いかと思います。

シューズのサイズはどのように選べばよいですか？	靴の中で指先に0.5～1.0cm程度のスペースができるサイズが良いと思います。インソールを抜いて足を乗せ、指先のスペースを測ると確認しやすいかと思います。幅や厚みといったボリュームも影響しますのでお近くの販売店様でのご試着をおすすめいたします。 ※参考までに 普段履いているサイズより0.5～1.0cm大きいサイズを選ばれる方が多いかと思います。
--------------------------------	---

シューズはすべて同じサイズで履けますか？	モデルによりフィット感が異なる場合がございますのでサイズが変わる場合があります。モデルによってのアップー素材の違いや、幅や厚みのボリューム感によって変わってきます。基本的につま先からかかとまでの長さは、おなじサイズであればどのモデルもほぼ同じです。しかしアップー素材の硬さが固く感じるモデルは少しくつく感じることがありますのでその場合はサイズアップが必要です。表記サイズはあくまでも参考数値としてとらえ、サイズを履き比べてストレスなく快適に履けるサイズをお選びください。
-----------------------------	---

ジェネシスとアクアクラウドはどう違いますか？	ソールの形状、使用している素材が異なります。ジェネシスは5.5mmのFeelTrueソールでシンプルな構造なのに対し、クラウドは3mmのFeelTrueソールと3mmのEVAを組み合わせたハイブリッドソールとなっています。アウトソールのパターンにも違いがあり、アクアクラウドは濡れた岩場などでも滑りにくいように細かな溝が入ったソールパターンとなっています。また、アクアクラウドは小さなヒールカップがありますが、ジェネシスにはなくよりシンプルな構造になっています。
-------------------------------	---

プリオとHFS2はどう違いますか？	プリオは幅広い用途に対応するオールマイティなシューズ、HFS2はランニング向けに設計されたシューズです。プリオはアップー部分にテープや合成皮革などで補強がされており前後左右様々な動きに対応するようなデザインになっています。比べてHFS2はサイドの補強はほとんどなく、ランニング時の屈曲性や軽さを考えたデザインです。ランニングに限らず、ジムトレーニングやフィットネスなど用途を限定せずいろいろ使いたい！という方にはプリオ、ベアフットランニングを楽しみたい！という方はHFS2がおすすめです。
--------------------------	--

メサトレイル2でどの程度の山まで行けますか？	靴にサポート機能を持たないゼロシューズですので、履かれる方の脚力や登山技術によって大きく異なります。まずは低山のハイキングからスタートし、徐々にステップアップされることをおすすめします。また、メサトレイル2でどの山に行けたかどうかが問題ではなく、メサトレイル2で山をどう歩き、どう楽しんだかが大切だと思います。低山でもメサトレイル2で歩いたからこそ気付ける素晴らしいところがあるので楽しんでみてください。
-------------------------------	--

質問	回答
サンダルで走れますか？	はい、走れます。ただし、走る際の強い踏み込みや強い蹴り出しはサンダルと足のズレを引き起こし靴擦れの原因となります。少しずつ慣らしながらのランニングを心がけてください。足が風を感じるサンダルランは気持ちいいですよ！

疲れたり足が痛くなったりしませんか？	履き始めのころは疲労感や痛みを感じることもあるかと思えます。疲労感に関してはゼロシューズを履くことで姿勢が変わり、普段あまり使えていなかった筋肉に刺激が入り筋肉痛などの疲労が起こりやすいと思います。痛みに関してはその疲労感の延長としての痛みの場合と、着地時の衝撃や地面の小石などの凹凸を強く感じてしまっの痛みがあるかと思えます。後者の場合は歩幅を狭くしたり、歩いたり走ったりするペースを落としていただき徐々にペースアップしていくことで軽減できると思います。「痛み」は体にとっての「エラー通知」のようなものです。ゼロシューズはクッションの良い靴に比べそのエラーを感知しやすいので、ケガがひどくなる前に走り方などの修正をすることが可能です。
---------------------------	--

走るのが速くなりますか？	ゼロシューズを履くことが「速さ」には直結はしないと思います。ですが、身体への負担を少なくするフォームを身につけることで痛みや故障のリスクを軽減できると思います。それが長い距離のレースなどで後半の疲労・痛みを以前より減らすことでペースダウンを防ぎ、結果としてタイムが伸びることもあるかと思えます。
---------------------	---

どのくらい履けば慣れてきますか？	個人差がありますので明確には回答できません。これまでソールの厚いクッションに慣れた靴しか履いていない方やあまり運動をしたことが無い方などは半年～1年、それ以上かかるかもしれません。サポートの少ないシューズを履いたことがある方は1～2か月ほどで慣れてくるかもしれません。ゼロシューズを履く目的はケガを減らし、楽しく運動したり日々の生活を送ることで、早く慣れることが正解ではありません。じっくり自分のからだの変化を楽しみながら履いていきましょう。
-------------------------	---

外反母趾ですが履けますか？	履いて頂いて問題ありません。ゼロシューズは指先をしっかり使えるようつま先回りにゆとりのあるデザインとなっていますので外反母趾がある方でも違和感が少なく履いて頂くことができます。また、足をしっかり使って歩くことを意識しやすしてくれる靴ですので外反母趾の方にとっては足指、足裏をしっかり使って歩く良いトレーニングになるかと思えます。
----------------------	--

高齢の方のウォーキングシューズとしても使えますか？	もちろん大丈夫です！筋肉は年齢に関係なく、動かして刺激を入れることで鍛えることが可能と言われています。足腰に不安が出てきた方などもゼロシューズを履いて自分の足で立つ喜びや楽しさを体感してみてください。ただし、筋力不足や疲労回復までの時間など加齢による影響はありますので短い時間からじっくり履き慣らして行ってください。
----------------------------------	--

XERO SHOES® 販売店リスト (2024年9月現在)

地域	販売店名	サンダル	シューズ	地域	販売店名	サンダル	シューズ
北海道	秀岳荘 北大店	○	○	東京都	さかいヤスポーツ シューズ館	○	○
北海道	秀岳荘 旭川店	○	○	東京都	V I C 2	○	○
北海道	秀岳荘 白石店	○	○	東京都	石井スポーツ 新宿西口店	○	○
北海道	石井スポーツ 札幌店	○	○	東京都	アートスポーツ 本店	○	○
北海道	F L H Q	○	○	東京都	石井スポーツ 吉祥寺店	○	○
北海道	ストライドラボ ニセコ	○	○	東京都	アートスポーツ 吉祥寺店	○	○
青森県	グリーンハウス八戸店	○	○	東京都	石井スポーツ 大丸東京店	○	○
秋田県	石井スポーツ 秋田店	○	○	東京都	石井スポーツ 立川店	○	○
岩手県	石井スポーツ 盛岡店	○	○	東京都	石井スポーツ 登山本店	○	○
岩手県	KNOTTY	○	○	東京都	石井スポーツ 神田本館	○	○
岩手県	徳風	○	○	東京都	石井スポーツ 新宿西口店	○	○
宮城県	石井スポーツ ヨドバシ仙台店	○	○	東京都	WILD-1 多摩ニュータウン店	○	○
宮城県	WILD-1 仙台泉店	○	○	東京都	WILD-1 テックス東京ビーチ店	○	○
宮城県	WILD-1 仙台東インター店	○	○	東京都	ファンクションジャンクション渋谷本店	○	○
宮城県	アワーシング	○	○	東京都	ハイカーズデポ	○	○
宮城県	On the Earth	○	○	東京都	Run Boys!Run Girls!	○	○
山形県	野遊び道具舎 マウンテングリラ	○	○	東京都	ストライドラボ本店	○	○
山形県	自然満喫屋 天童店	○	○	東京都	トリッパーズ	○	○
新潟県	石井スポーツ 新潟店	○	○	東京都	connected 代官山	○	○
新潟県	WEST 新潟店	○	○	東京都	L-Breath 新宿店	○	○
新潟県	WEST 三条店	○	○	東京都	L-Breath 御茶ノ水店	○	○
新潟県	WEST 上越店	○	○	東京都	L-Breath 吉祥寺店	○	○
新潟県	WEST 長岡店	○	○	東京都	RUNPOYA	○	○
新潟県	パーマーク	○	○	東京都	好日山荘 池袋西口店	○	○
新潟県	ストライドラボ 妙高	○	○	東京都	WALK STYLE JIYUGAOKA	○	○
福島県	WILD-1 郡山店	○	○	東京都	ストライドラボ高尾	○	○
長野県	石井スポーツ 松本店	○	○	神奈川県	石井スポーツ ヨドバシ横浜店	○	○
長野県	石井スポーツ 長野店	○	○	神奈川県	アートスポーツ 横浜店	○	○
長野県	HIKEyatsugatake	○	○	神奈川県	WILD-1 厚木店	○	○
長野県	FOREST BASE	○	○	神奈川県	ストライドラボ 横浜店	○	○
長野県	信州トレイルマウンテン	○	○	神奈川県	好日山荘 さしか屋藤沢店	○	○
長野県	おきび堂	○	○	山梨県	石井スポーツ ヨドバシ甲府店	○	○
長野県	ITOMIZU	○	○	山梨県	サンデー	○	○
栃木県	石井スポーツ ヨドバシ宇都宮店	○	○	山梨県	道がまっすぐ	○	○
栃木県	WILD-1 宇都宮駅東店	○	○	山梨県	エルク	○	○
栃木県	WILD-1 小山店	○	○	静岡県	A T C Store	○	○
栃木県	WILD-1 西那須野店	○	○	静岡県	SWEN 三島店	○	○
栃木県	WILD-1 西川田店	○	○	静岡県	SWEN 富士中央店	○	○
栃木県	リュネッツ	○	○	静岡県	SWEN 焼津店	○	○
栃木県	アークステイツ	○	○	静岡県	SWEN 浜松入野店	○	○
栃木県	ヌルク	○	○	静岡県	SWEN 島田店	○	○
栃木県	ストライドラボ那須店	○	○	静岡県	サンカクスタンド	○	○
栃木県	瓦奇岳	○	○	富山県	石井スポーツ 富山店	○	○
群馬県	山とスキーの店石井ドリームボックス	○	○	富山県	S A L L Y S R U N N I N G D E P T	○	○
群馬県	石井スポーツ 高崎店	○	○	富山県	オンス	○	○
群馬県	石井スポーツ 太田店	○	○	富山県	モルゲンロート富山	○	○
群馬県	WILD-1 高崎店	○	○	富山県	マンゾク	○	○
群馬県	WILD-1 伊勢崎店	○	○	石川県	モルゲンロート金沢	○	○
群馬県	WILD-1 前橋みなみモール店	○	○	福井県	遊山行	○	○
群馬県	田中商店	○	○	福井県	THE GATE MOUNTAIN	○	○
茨城県	WILD-1 水戸店	○	○	愛知県	ムース	○	○
茨城県	WILD-1 イオンモールつくば店	○	○	愛知県	モンタニア	○	○
茨城県	ナムチエバザール 水戸店	○	○	愛知県	石井スポーツ 名古屋店	○	○
埼玉県	石井スポーツ ヨドバシさいたま新都心駅前店	○	○	愛知県	WILD-1 名古屋守山店	○	○
埼玉県	WILD-1 入間店	○	○	愛知県	ストライドラボ名古屋店	○	○
埼玉県	WILD-1 ふじみ野店	○	○	愛知県	RUN-WALK Style 名古屋店	○	○
埼玉県	WILD-1 越谷レイクタウン店	○	○	愛知県	Superb	○	○
埼玉県	リンパ	○	○	愛知県	スポーツバルトロ	○	○
埼玉県	TAKIBIYA	○	○	三重県	モテラート	○	○
千葉県	ヨシキスポーツ	○	○	三重県	パッドバームス	○	○
千葉県	WILD-1 印西ビッグホップ店	○	○	三重県	シャモニ	○	○
千葉県	WILD-1 幕張店	○	○				
千葉県	WILD-1 市川コルトンプラザ店	○	○				

地域	販売店名	サンダル	シューズ
京都府	WILD-1 京都宝ヶ池店	○	○
京都府	モンキークルー	○	○
京都府	石井スポーツ 京都ヨドバシ店	○	○
京都府	ウッディハウス	○	○
京都府	Departure デパーチャー	○	○
大阪府	石井スポーツ リンクス梅田店	○	○
大阪府	アートスポーツ リンクス梅田店	○	○
大阪府	山道具・谷ノ木舎	○	○
大阪府	スポーツタカハシ ビックステップ本店	○	○
大阪府	ソトアソ	○	○
大阪府	オグス 長堀橋店	○	○
大阪府	ランウォークスタイル	○	○
大阪府	エニテ	○	○
大阪府	好日山荘 グランフロント大阪店	○	○
大阪府	U T I L I T Y	○	○
大阪府	MOTTLE culture base	○	○
奈良県	YOSEMITE	○	○
兵庫県	フラテリイト	○	○
兵庫県	ハイマートベルク	○	○
兵庫県	ハイマートベルク ジェームスマウンテン	○	○
滋賀県	TOPPIN	○	○
和歌山県	オレンジ	○	○
和歌山県	キセンラアンドトレイル	○	○
広島県	アシーズブリッジ 福山店	○	○
広島県	アシーズブリッジ 広島店	○	○
広島県	アシーズブリッジ 東広島店	○	○
広島県	THE WALL	○	○
広島県	APORITO 広島店	○	○
岡山県	アシーズブリッジ 岡山店	○	○
鳥取県	アシーズブリッジ 米子店	○	○
島根県	クロスキャンパー	○	○
山口県	ハックレバリー	○	○
徳島県	アレックススポーツ	○	○
愛媛県	アウトドアーズ・コンパス	○	○
愛媛県	クロスポイント	○	○
愛媛県	FUKUYA SPORTS	○	○
高知県	ミッドランドシブ	○	○
高知県	T A G O - M A G O	○	○
大分県	アウトドアスポーツワールド山瀬本店	○	○
福岡県	ラリーグラス	○	○
福岡県	G R I P S	○	○
福岡県	石井スポーツ ヨドバシ博多店	○	○
福岡県	WILD-1 ブランチ博多店	○	○
福岡県	ストライドラボ福岡店	○	○
福岡県	mujina shouten	○	○
長崎県	マウンテンウエストピーク	○	○
長崎県	グローバルスポーツ 長崎店	○	○
長崎県	ネイティブグリーン	○	○
佐賀県	ベースキャンプ	○	○
熊本県	シェルバ本店	○	○
沖縄県	ランライドポイント	○	○

ゼロシューズ導入スポーツジム・治療院

地域	名称	業態
東京都	CREED PERFORMANCE	トレーニング
東京都	RUJWA	トレーニング
東京都	ceafスポーツ鍼灸整骨院	治療院
埼玉県	Total Body Conditioning SAMURAI	治療院
兵庫県	S&C BASE	トレーニング
広島県	Mac's Trainer Room	トレーニング
鹿児島県	オステオパシー治療院 Release Heart	治療院

※上記施設ではゼロシューズをトレーニングや治療にご活用いただいております。左記の小売店様とは業態が異なりますのでご注意ください。

ゼロシューズはこちらの販売店にてお取り扱い頂いております。お近くの販売店様にて履き心地を体感してください。取扱アイテムや在庫状況は販売店様により異なりますので、ご来店される前にご希望商品の取り扱い有無や在庫状況などお確かめ頂きますようお願いいたします。

本カタログの取り扱い店様リストは2024年9月現在のものです。下のQRコードからゼロシューズHPの販売店リストをご確認頂けますのでそちらもご覧ください。



販売店リスト

