

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。

世の中には様々な道具が存在し、日々進化しています。
道具は私たちの暮らしをサポートし、より便利に、より快適にしてくれます。

私たちが取り扱うゼロシューズもある意味で道具ではありません。
ですが趣は異なります。

ゼロシューズは私たちの「今のからだの状態」を教えてくれる道具であり、
また私たちが持つ「人間本来の機能を呼び覚まし、引き上げてくれる」ものです。

世の中にたくさんある便利な道具も、
使いこなす側の技量があるか無いかで、その効果は変わってくるはずです！
そしてゼロシューズは道具を使いこなす側、私たち人間のレベルを
引き上げるための道具だと思っています。

自分を見つめ直し、ゼロシューズとともに新たな1歩を踏み出してみませんか？
さあ、ゼロから始めよう！

ゼロシューズゼネラルマネージャー
EBFA 認定
ベアフッ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。

- 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



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
インスタグラム



ゼロシューズジャパン
HP

XERÜ

から始めよう



2026
SPRING-SUMMER
XERÜ SHOES

ゼロシューズを履くことが

START!

ベアフットシューズのイメージとして
「あんな薄いソールの靴で走れるなんて凄い」
「レベルの高い人が履くシューズなんでしょ？」
「まだ私にはベアフットシューズを履く脚力がないから・・・」
などのご意見をよく伺います。

私たちはゼロシューズを
ベアフット初心者や歩きや走りに悩みを持った方など
多くの方に履いていただきたいと思っています。

人間のからだは外的要因に適応します。
クッションやサポートに優れた靴を履けば
サポートされることが当たり前になってしまいます。
逆にクッションやサポートをなくすことで
自分のからだをうまく使って
自らからだのバランスを整えようと適応します。

からだ本来の機能を引き出すのに最適なシューズが
ゼロシューズです。
自分のからだを信じて、まずは履いてみませんか？

履くことがスタートです。

さあ、ゼロから始めよう！

We believe in Feet

私たちは足を信じています

足は素晴らしい機能を持っています。
からだの基礎部分として、安定して立つことができる構造としての強さ。
そして、地面からの情報を敏感にキャッチし、脳に伝達するセンサー機能。
この機能が発揮されることでからだはより自然に、より快適に動くことが可能に。
ゼロシューズはその足の機能を信じ、最大限発揮できるシューズを作り続けています。

足の機能

■ からだを支える基礎

小さな足に片足で 26 個、
両足で 52 個の骨が存在。
その骨とそれらを繋ぐ筋肉を
上手に使うことで安定性と
パワーを生み出すことが
できます。



■ 情報を脳に伝えるセンサー

足の裏にはメカレセプターと
呼ばれる感覚センサーが存在。
地面の傾きや凹凸、着地の
強さなど感知し、それを
瞬時に脳に伝達します。
その情報をもとに、脳は
からだに対して最適な
動きの指令を出します。



ゼロシューズの特徴

NATURAL FIT

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。

NATURAL FEEL

ナチュラルフィール



つま先とかかとの高低差が無い
ゼロドロップ構造。素足で立つ
感覚を靴を履いていても体感。

NATURAL MOTION

ナチュラルモーション



サポート性やクッション性を極力
排除し足の動きに対しなやかに
追従する柔らかさを実現。

OUR STORY

"Live Life Feet First"

ゼロシューズ (Xero Shoes) は、2009 年にアメリカ・コロラド州で誕生したベアフットシューズブランドです。創業者は、元短距離スプリンターのスティーブン・サシェンと妻のレナ・フェニックス。スティーブンは度重なる足の故障に悩んでいた際、友人に紹介された書籍『Born to Run』をきっかけに“裸足で走る感覚”の魅力と合理性に目覚めます。

彼は本の中で紹介されていた、極めてシンプルなサンダル (ワラージ) に着想を得て、自作のミニマルサンダルづくりを開始。仲間たちに提供するうちに評判が広まり、元 Nike・Reebok デザイナーの協力も得て、ついに 2009 年「XEROSHoes」がスタートしました。

当初は DIY キットのサンダルから始まりましたが、ブランドは急速に成長。2013 年には米国人気番組『Shark Tank』に出演し、一気に認知度が拡大。2016 年にはシューズを発売し、現在ではランニング、トレイル、ハイキング、ウォーキング、フィットネスなど多様なアクティビティに対応する製品を展開しています。

創業 2009 年
アメリカ コロラド州



創設者のスティーブン (写真左) とその妻のレナ (写真右)

あなたの毎日に
ゼロシューズを

365
DAYS
EVERYDAY
XEROSHoes
FEEL THE WORLD AT ALL TIMES

ゼロシューズは様々なシチュエーションで使える豊富なラインナップが特徴。晴れの日も、雨の日も、遊びも、仕事も、いつでも履いていたくなるそんなシューズです。

LINE UP

CASUAL

OUTDOOR

PERFORMANCE

SANDALS

KIDS

ソールの厚みについて

ソールの厚みを **スタックハイト** で表しています

【スタックハイトとは】

足裏から地面までの距離をスタックハイトといいます。この数値が小さくなるほど地面との距離が近くなり、素足感覚が増していきます。



サイズチャート

Men's

US(M)	5.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
JP(cm)	23.0	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

※M5.0,M6.5はサンダルのみ

Women's

US(W)	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
JP(cm)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0

Kid's

US	C6	C7	C8	C9	C10	C11	K12	K13	Y1	Y2	Y3	Y4
JP(cm)	13.5	14.5	15.0	15.5	16.0	17.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0



PERFORMANCE
For Training/Runnig/Walking and more...



NEW
STYLE

X1 Low

ゼロシューズからバスケットボールシューズが登場。ゼロシューズらしい素足感を残しつつ、よりクイックな動きや、前後左右の激しい動きに対応できるデザインに。バスケットボールに限らず、バレーボールやハンドボールなど様々なコートスポーツでも使用可能。



スタックハイト	重量	サイズ
15.5mm	M's 334g	M's 25.0-30.0cm

15.5mm M's 334g M's 25.0-30.0cm

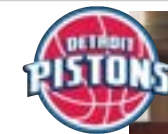
¥29,700 (税抜 ¥27,000)

COLOR LINEUP

MENS



ホワイト



デトロイト ピストンズ所属
アイザイア・スチュワート着用モデル



NEW
STYLE

360Rally

人気モデル360がアップデート！
前後左右の動きに対応する安定性はそのままに
アッパーがよりしなやかになり、フィット感が向上。
従来のトレーニング使用はもちろんのことピクニック
ボールなどのラケットスポーツにおススメ！

スタックハイト	重量	サイズ
12.5mm	M's 255g W's 226g	M's 25.0-30.0cm W's 22.5-25.0cm



COLOR LINEUP

¥ 18,480 (税抜 ¥ 16,800)

MENS



ブラック



ホワイト / アスファルト

WOMENS



シーモス



ホワイト / アスファルト



BEST SELLER!

PRIO

プリオはどんなアクティビティにも対応する多用途で
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、日常使いまで幅
広いシーンで活躍します。迷ったらまずコレ！

スタックハイト	重量	サイズ
10.0mm	M's 246g W's 207g	M's 24.5-30.0cm W's 22.5-26.0cm



COLOR LINEUP

¥ 13,200 (税抜 ¥ 12,000)

MENS



ブラック



ブラック / ホワイト



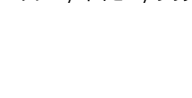
ヴァンテージインディゴ



ルナー



ホワイトキャップ
グレー / ネイビー / ブラック



WOMENS



ブラック



ブラック / ホワイト



ダスティブルー



ルナロック



NEXUS KNIT

やさしく包み込むようなフィット感が特徴のトレーニングシューズ。ニット素材のシンプルなデザインで運動時にも日常でも使いたくなるようなシューズです。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	M's 260.9g W's 209.8g	M's 25.0-30.0cm W's 22.5-26.0cm



COLOR LINEUP

¥15,180 (税抜 ¥13,800)

MENS

NEW COLOR



アーミーグリーン



ホワイト



ブラック / ブラック



モレル

WOMENS



ブラック / ブラック



シルバーライニング



ホワイト



ピンクサンド

HFS2

薄いミッドソールを搭載したランニングモデル。適度な厚みのソールで快適なランニングやトレーニングが可能。HFS という名前は「Happy Feet Shoes」のそれぞれの頭文字から。

スタックハイト	重量	サイズ
12.5mm	M's 209.8g W's 167.3g	M's 25.0-30.0cm W's 22.5-26.0cm



COLOR LINEUP

¥16,500 (税抜 ¥15,000)

MENS



ブラック / アスファルト



ルナロック / アロイ



ヴァンテージインディゴ
レッドオーク

WOMENS



ブラック



ルナロック / アロイ



HANDS FREE



PRIO NEO

ベストセラー商品であるプリオのニットタイプ。通気性に優れ柔らかいニットアッパーを使用し、トゥガードやサイド補強は熱溶着を施しています。



スタックハイト	重量	サイズ
10.0mm	M's 255.2g W's 207.0g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 14,850 (税抜 ¥ 13,500)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック



アロイ

WOMENS



ブラック / ホワイト

PRIO COAST

NEW STYLE



HANDS FREE

ベストセラーモデル PRIO のハンズフリー着脱が可能なモデルが新登場！手を使う事なく着脱が可能で高齢者や妊婦の方にもストレスなく履いて頂けます。



スタックハイト	重量	サイズ
10.0mm	M's 255g W's 226g	M's 25.0-28.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 15,400 (税抜 ¥ 14,000)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック

WOMENS



ブラック / ホワイト

OUTDOOR

For Trekking/Hiking/Trail Running
and more...



SCRAMBLER LOW EV

ミシュランソールを採用し抜群のグリップ力を誇るシューズ。
高密度のメッシュアッパーにより耐久性が高く砂や小石が
シューズ内に侵入する事を防ぎます。

スタックハイト	重量	サイズ
15.0mm	M's 261g W's 210g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 25,300 (税抜 ¥ 23,000)



COLOR LINEUP

MENS



ブラック



アーミーグリーン

NEW COLOR

WOMENS



ブラック



アイリッシュクリーム / サニーライム



MESA TRAIL2

軽さ・柔軟性・グリップ力。すべてを研ぎ澄ませたゼロシューズのフラッグシップトレイルモデル。自然な動きを追求したゼロシューズらしい素足感に、トレイルで求められる耐久性と保護性を合わせた1足。



スタックハイト	重量	サイズ
14.5mm	M's 221g W's 190g	M's 25.0-30.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 16,500 (税抜 ¥ 15,000)

COLOR LINEUP

MENS



フォレスト



フォールンロック / ブラック

WOMENS



アスファルト / ラズベリー

MESA TRAIL WP



大人気メサトレイル 2 の完全防水モデル。独自の XEROTEX™ 防水メンブレンを使用することで、シューズ内を濡れから守ります。メサトレイルの軽快さと防水性能が合わさる事で遊びと冒険の可能性が広がりました。



スタックハイト	重量	サイズ
13.5mm	M's 272g W's 227g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 20,900 (税抜 ¥ 19,000)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック

WOMENS



ブラック



CASUAL

For Daily use, Life style
and more...

WYNN

レトロスニーカーのスタイルにゼロシューズのDNAを注ぎ込んだ古くて新しいスニーカーです。90年代のようなナイロンのデザインやシュータンにつけられたクラシックなデザインのパッチなど、ヴィンテージスニーカーのようなテイストが魅力！



スタックハイト	重量	サイズ
13.0mm	M's 261g W's 221g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

COLOR LINEUP

¥ 16,500 (税抜 ¥ 15,000)

MENS



アロイ / スチールグレー



ブルー / グレー / レッド

WOMENS



アロイ / スチールグレー



タン / ピンクサンド / レッド



NEW
STYLE

GLENN DRESS



天然皮革

グレンのスムーズレザーモデルが新登場！
レザーシューズとは思えない軽快さでフォーマル
シーンでもベアアフトをお楽しみいただけます。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	M's 279g	M's 24.5-30.0cm

¥23,100 (税抜 ¥21,000)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック



ブラウン

GLENN



天然皮革

ジャケットにもジーンズにも合わせる事が
出来ます。ビジネスでもオフでも履ける
デザインが魅力。自然な装いで自然な
履き心地を体感ください。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	M's 278g	M's 25.0-28.0cm

¥23,100 (税抜 ¥21,000)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック



DILLON KNIT

飾らないシンプルなスタイルで気軽に履けるシューズ。
キレイめに履くもよし、ラフに履くもよし。
年齢問わず履けるベーシックなカジュアルシューズ。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	M's 294g W's 232g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 15,950 (税抜 ¥ 14,500)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック



ホワイト

WOMENS



ブラック



ホワイト



DILLON CANVAS

シンプルなコットンキャンバススニーカー。
BCI 認定コットンを採用し環境に配慮。
自然な風合いがゼロシューズの履き心地とマッチします。

スタックハイト	重量	サイズ
10.0mm	M's 255g W's 210g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 14,300 (税抜 ¥ 13,000)

COLOR LINEUP

MENS



ブラック / ガム



ナチュラル / ガム

WOMENS



ブラック / ガム



ナチュラル / ガム



DILLON LEATHER



天然皮革

清潔感のあるホワイトレザーで大人の雰囲気を持つ1足。カジュアルの中に高級感があり様々なシーンで活躍します。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	M's 334g W's 272g	M's 25.0-29.0cm W's 22.5-25.0cm

¥ 25,300 (税抜 ¥ 23,000)

COLOR LINEUP

MENS



ホワイト

WOMENS



ホワイト



CASSIE KNIT



カジュアルからきれいめまで幅広いファッションにマッチ。通気性も高く、季節問わず快適な履き心地を提案します。

スタックハイト	重量	サイズ
11.0mm	W's 150g	W's 22.5-25.0cm

¥ 13,750 (税抜 ¥ 12,500)

COLOR LINEUP

WOMENS



ブラック



PHOENIX KNIT

“自然な動き”を日常生活に溶け込ませるために開発された、スタイリッシュな1足。街歩きからオフィス、週末のリラックスシーンまで、あらゆる日常に快適さを提供します。



スタックハイト	重量	サイズ
11.0mm	W's 150g	W's 22.5-25.0cm

¥ 11,000 (税込 ¥ 10,000)

COLOR LINEUP

WOMENS



ブラック



アイリッシュクリーム



グレー



XEROSHoes
for Everyday Life.

XEROSHoes

SANDAL

The roots of "XEROSHOES"



BEST SELLER!

GENESIS

ゼロシューズはここから始まった。
ゼロシューズの原点。裸足感覚を極限まで追求し、余計な機能をそぎ落とすことで、足が本来持つパワーとしなやかさを最大限に引き出します。

スタックハイト	重量	サイズ
5.0mm	136g	23.0-29.0cm (1cm単位)



COLOR LINEUP

¥7,260 (税抜 ¥6,600)

UNISEX



ブラック



ストーン



シーモス



ラズベリー



AQUA CLOUD

ウォータースポーツに対応するように独自のソールパターンとトップシートにフォーム材を使用。濡れた状況でも高いグリップを発揮します。また、落水時に水に浮く事で紛失も防ぎます。

スタックハイト	重量	サイズ
6.5mm	M's 147g W's 124g	M's 24.0-29.0cm W's 22.0-25.0cm (1cm単位)



COLOR LINEUP

¥8,140 (税抜 ¥7,400)

MENS



WOMENS



Z-TREK

リサイクル素材のテープは非常にしなやかでとても足当たりが優しいのが特徴。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問わずお使いいただけます。

スタックハイト	重量	サイズ
6.0mm	M's 209g W's 153g	M's 24.0-29.0cm W's 22.0-25.0cm (1cm単位)



COLOR LINEUP

¥9,240 (税抜 ¥8,400)

MENS



WOMENS





Z-TRAIL EV

Feeltrue® ソール、EVA ミッドソール、トップシートからなる3層構造で抜群の快適性と開放感を生み出します。

スタックハイト	重量	サイズ
11.0mm	M's 147g W's 122g	M's 24.0-29.0cm W's 22.0-25.0cm (1cm単位)



COLOR LINEUP

¥ 12,100 (税抜 ¥ 11,000)

MENS



マルチ - ブラック



ダークフォレスト / ジャヴァブラウン

WOMENS



マルチ - ブラック



ダスティローズ



NEW COLOR
フューシャパープル

D-TRAIL

シンプルなダブルストラップサンダルで日常に溶け込むデザイン。11mmと薄いソールながら深いラグで悪路でもしっかりとグリップしてくれます。オンもオフもこれ1足で。

スタックハイト	重量	サイズ
11.0mm	M's 187g W's 147g	M's 24.0-29.0cm W's 22.0-25.0cm (1cm単位)



COLOR LINEUP

¥ 14,300 (税抜 ¥ 13,000)

MENS



ブラック / アスファルト

WOMENS



ブラック / アスファルト

KIDs
Build Your Natural Feet !

PRIO BIG KIDS



子どもの足の形状や動きに合わせて作られた専用設計で足の発達を妨げず、遊びや運動の時間を快適に過ごす事が出来るシューズです。

スタックハイト	重量	サイズ
9.5mm	179g	17-22.0cm (1cm単位)

COLOR LINEUP

¥7,920 (税抜 ¥7,200)

YOUTH



ブラック / ホワイト



ルナロック / サニーライム

PRIO LITTLE KIDS



薄く柔軟なソールと自然な動きを妨げない軽量構造でまだ発達中の足が本来の機能を伸ばせるようにサポートします。

スタックハイト	重量	サイズ
10.5mm	90.7g	13.5-17.0cm

COLOR LINEUP

¥7,480 (税抜 ¥6,800)

YOUTH



ピンク



ミルキーブルー



ルナロック / サニーライム



シルバーグリッター

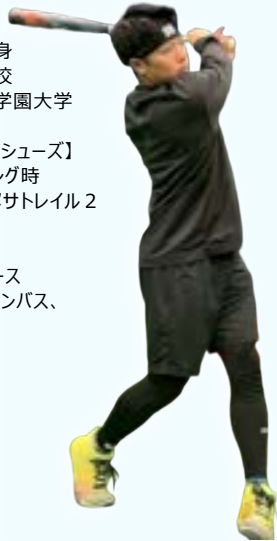
Profileプロフィール

北海道日本ハムファイターズ所属
右投げ / 右打ち
捕手

広島県出身
高陽東高校
広島文化学園大学

【主な着用シューズ】
・トレーニング時
HFS2、メサトレイル 2
X1、360

・タウンユース
ディロンキャンパス、
ジェネシス



BASEBALL

梅林 優貴

Yuki Umebayashi

©H.N.F.

@yuki.ume65



■印象・感想

ゼロシューズは指先にしっかり余裕がある作りなので、最初に履いたときから足がすごく楽でした。締めつけ感がなく、長時間履いてもストレスを感じにくいのが印象的です。

フラットなソールのおかげで、地面からの力をまっすぐ受けられる感覚があって、走るときもトレーニングのときも身体が安定します。変に補正される感じがなく、自分の力をそのまま出せるところが気に入っています。

特に野球のバッティング練習では、フラットで薄いソールのおかげで足裏の感覚がダイレクトに伝わり、スパイクに近いグリップ感も得られるので、実戦感覚に近い状態で動けると感じています。練習中であえてゼロシューズを履いて、「自分の重心がどこにあるか」を確認することもあります。

とにかく足への負担が少なく、「気づいたらずっと履いている」ような一足。これは実際に履くと良さがすぐにわかるシューズだと思います。

私服のときも、移動中も、トレーニング中も、ほとんどゼロシューズを履いています。

Photo Gallery



Profileプロフィール

第48代、51代、53代、55代
東洋太平洋バンタム級チャンピオン

■活用シーン

競技練習や室内トレーニング、ロードワーク、日常使い、全ての場面でゼロシューズを履いています。

■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。



BOXING

栗原 慶太

Keita Kurihara

@keita01930





Profile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。
岩手県不來方高校→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。
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。
2025年はスペインリーグで活躍。

■活用シーン
トレーニング時、普段使い両方で使用しています。

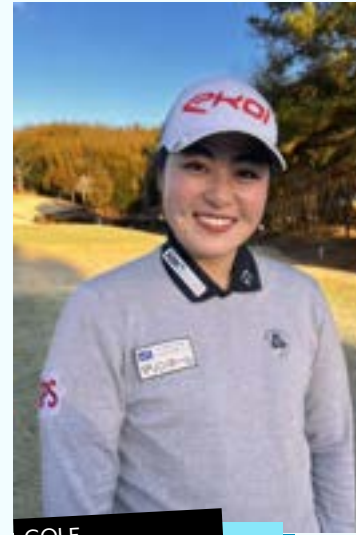
■印象・感想
自分の足で歩いている感じがして、最初は足が疲れないかと思って
履いて、今まで靴に頼っている部分が多かったなと分かって今ではゼロシューズ
を履いていた方が足の疲れが出なくなりました！
トレーニングの際は自分の足の力を入れるポイントを感じられるようになり、
より一層トレーニングポイントをつかめるようになりました。ゼロシューズに出
会ってトレーニングの質も上がり、プライベートの場面も足の疲労を感じる
ことが無くなったため、たくさん色々な場所にも足を運べるようになりました。
今ではゼロシューズが私の必需品になっています。これからもゼロシューズと
共に色々な場所で思い出を作っていきたいです。

HOCKEY

及川 栞

Shihori Oikawa

@shihori.3



Profileプロフィール

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。その後、プロゴルファーとしてWPGA ツアー（オースト
リアンツアー）プロとして活躍する。
4年連続の賞金シード活躍や3年連続で全豪オープン決勝ラウンド進出
など海外でも活躍。2026年はアメリカ EPSON TOUR に参戦。
ドライバーの平均飛距離は280ydと女子ゴルフ界でもトップレベルの飛距
離を誇る。

■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した。今では実際にゴルフコースでも着用、練習だ
けでなく大会でも着用しています。

■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
アに取り組みやすくなりました。
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とパフォーマンス
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反力に
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。
スイングスピードも上がり更なる飛距離アップが見込めると考えています。

ロゴもデザインも性能もお気に入りです！

GOLF

杉原 彩花

Ayaka Sugihara

@ayaka_sgolf



Profileプロフィール

神奈川県茅ヶ崎市出身 29歳
横河武蔵野アルテミ・スターズ所属
株式会社 KAGUYA 取締役

3歳からラグビーを始め、日本一を8度経験。女子ラグビーのアイコンと
して26年プレー。結婚、出産という女性のライフスタイルの変化を経験し、
再びトップレベルを目指す「前例のない挑戦」に取り組む。産後復帰を
目指す過程をSNS上で発信し、子育て世代に高い支持を獲得し、現在
Instagramのフォロワー2.9万人。2025年抹茶の卸し・Cafe事
業に取り組む株式会社 KAGUYA の取締役に就任。スポーツを軸にしな
がら、アスリート・経営・ママという3足の草鞋を履くマルチキャリアの形成
を発信している。

■活用シーン
室内トレーニング施設でのウエイトトレーニング中に履いています。

■印象・感想
自分の足を自分の意思で動かす。人間本来の機能である足を、自由に
コントロールできることの下支えに、ゼロシューズがあります。
フラットなソールが地面を強く踏む感覚を養い、まるで素足で走っているよう
に、自分の足指を使った動作を促してくれます。ゼロシューズを履いてから、
一度も足首を捻るという怪我をしていません。
子供を出産してからは、踵の不安定さが残る
子供の足にも着目しゼロシューズのコンセプトに
強い価値を感じています。
親として子供の体を守る一つのツールとして、
選ぶべきシューズです。

RUGBY

青木 蘭

Ran Aoki

@ran.aoki



Profileプロフィール

2006年からヨガインストラクターとして活動始める。
ケンハラクマ監修 白夜書房出版「キレイになるヨガ vol.2」
株式会社ユークヤン「通信教育用ヨガ教材」ではメインモデルとして出演。
2006年から2011年まで毎年ヨガフェスタに講師として参加。
インストラクターとしてオリジナルの「ヴィンヤサヨガクラス」の指導、また
julierのアンバサダー・イメージモデルとしても活動。

■活用シーン
普段からほぼ毎日履いています。
たまに海や川に行くと履いているので、むしろ他のシューズを履けなくらい
この靴を愛用しています。
冬の時期をシューズタイプとブーツタイプ、暖かくなったらサンダルタイプと、
一年中履いています。

■印象・感想
初めて履いたときはコンクリートの硬さなどをダイレクトに感じたので、無理せず
少しずつ慣らしていきました。いままでのシューズと違って裸足の様な感覚で歩
いているので色々な刺激を足の裏から感じられる様になりました。
ヨガをしているので裸足での活動が多すぎて慣れてきて、むしろ他の厚底シュ
ーズを履けなくなるくらい足の自由を感じています。またゼロシューズを履き始
めてから足の指が伸びた気がします。サンダルはソールがしっかりしているのと、
シンプルなのに足にフィットするので一般的なビーチサンダルと違う履き心地で
ほんとに裸に近いサンダルです。

YOGA

つぐみ

Tsugumi

@manmarumoonbird





TRAINER
友岡 和彦
Kazuhiko Tomooka

Profile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、ストレングス&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グス&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、その経験を活かして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。

全日本スキー連盟情報医・科学委員
ISL 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
足裏が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を実施する際に、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。



TRAINER
久保 雄一郎
Yuichiro Kubo

Profileプロフィール

1987年7月16日生まれ
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ェ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シューズだと思います！
ロゴも可愛いのがお気に入りです、お勧めのシューズです！



TRAINER
大久保 宗之介
Sonosuke Okubo

Profileプロフィール

1987年生まれ。2002年、西オーストラリアに留学。2007年、西オーストラリアの専門学校 TAFE に入学し、フィットネス科を専攻、パーソナルトレーナーの資格を取得。帰国後、日本国内の大手フィットネスクラブにてフリーランスのパーソナルトレーナーおよびフィットネスインストラクターとして活動を開始。2012年、湘南・茅ヶ崎に特殊な機能性トレーニングを専門としたパーソナルトレーニングジム「Energetic Fitness (イー・フィットネス)」を設立。予防と健康をテーマに、小学校・中学校、スポーツ団体、健康医療関連の協会に対して講演会を実施。

その経験に基づき、独自のトレーニングプログラムを開発。フィットネスクラブのインストラクターやトレーナーの教育者としても活動を展開している。現在は、世界的に注目されているトレーニングメソッドである WeckMethod や Landmine University の認定指導者として、最新トレーニングの普及と指導に力を入れている。

■活用シーン
日常生活全般 トレーニング指導中 トレーニング中 アウトドア

■印象・感想
とても履き心地がよくて、地面の感覚を明確に感じ取ることができます。構造もしっかりしているので格闘技の力強いピボット動作から、スプリントなどの激しいトレーニングまで対応してくれるのでとにかくトレーニングを気持ちよく行えます。



TRAINER
藤村 拓矢
Takuya Fujimura

Profileプロフィール

1992年7月9日生まれ
北海道札幌市出身
日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
専門学校を卒業後に上京し、大学アメリカンフットボール部の常任ヘッドトレーナー・プロ野球 S & C コーチを歴任したのちに独立。
現在はフリーランストレーナーとして、関東（東京・神奈川・山梨県）を中心に北海道から九州まで、プロ・アマアスリートだけでなく、一般の方々の健康回復・向上へ寄り添う活動をしている。

■活用シーン
ランニングやトレーニング実践時・指導時の他、日常生活から着用しています。リカバリーウォーキングの際など、屋内外問わず着用でき大変重宝しています。

■印象・感想
ソールの厚みが薄く、前足部も余裕がある為、重心の位置やどのように荷重が掛かり抜けているかの確認がわかりやすく、必要以上に足を支え補正されることがないので、たくさんの気づきを得られます。
しっかりと地面を踏み反力を得るための機能作りに重宝していると思います。パフォーマンスの向上・強化の他、リカバリーという観点でも、アスリートのみならず、健康増進や機能回復に重要な役割を果たすシューズだと思います。





CREED 代表 友岡和彦氏に聞きました！ 「ゼロシューズに慣れる近道」

基本姿勢を覚えよう

エクササイズ1【スクワット】

エクササイズの目的：体をスムーズに動かすことができる正しい接地位置を見つけ、その姿勢で動くことをからだに慣れていけるようにしていきましょう

まずは足の立ち方



かかと、母指球、小指球
3点でバランスよく接地する



3点でしっかり立てたら
足指を接地させていく



👉【ポイント】
左写真のようにグッと握ってしまうのではなく
右写真のように地面を押し込むように踏む
ことが大切です。

しっかり立てたら両足でスクワット



足裏をしっかり感じて立つ



ゆっくりとしゃがんでいく
深さは無理のない範囲で
10回程度



👉【ポイント】
膝の向きを気をつけましょう！
膝頭が薬指に向かっていくように曲げていきます。
膝が内側に入り込まないように。

正しい姿勢で運動を行うとその動きにおいて正しい筋肉が使われます。
そうすることで効率よく動くことができますし、ゼロシューズを履き慣れるのも
グッと早くなると思います



素足感覚で、からだ本来の動きを実現しやすいゼロシューズ。
でもただ履くだけでは正しい姿勢を身につけるには時間が掛かり、場合によっては
挫折してしまう方も。
今回は「ゼロシューズに慣れる近道」として正しい接地ポジションを身につけるための
自宅でできる簡単クササイズをご紹介します。

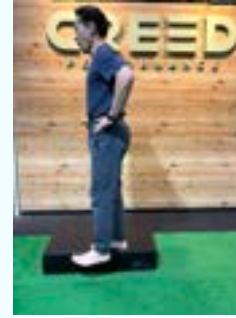


より実践向け！

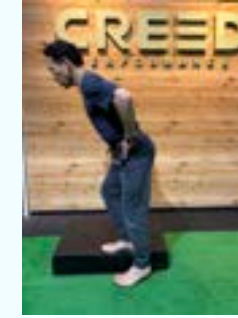
エクササイズ2【片足スクワット】

エクササイズの目的：歩きは片足立ちの連続。片足支持でも、しっかりと足裏の
母指球、小指球、踵の三点でバランスよく荷重することができるように！

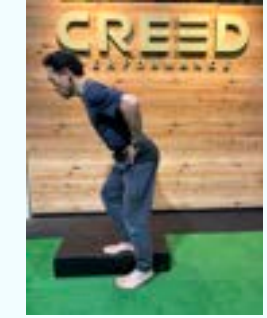
段差を使って片足スクワット



階段など、段差があるところで
片足立ち



立っている足の裏をしっかり
感じながら徐々にスクワット

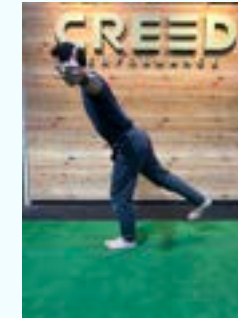


無理のない深さまで曲げ
10回程度行う

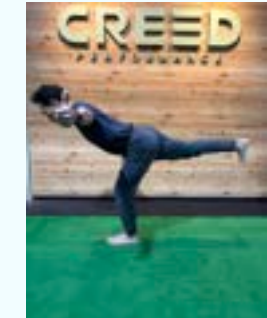
ちょっとレベルアップ



両手を左右に広げ立つ



片足立ちになり、頭から足先
までまっすぐに保ちながら前傾
していく



からだを地面と水平に。
立っている足裏をしっかり
感じましょう



動画解説



立ち方



スクワット



片足スクワット

今回ご紹介した動きを
動画でもご紹介！
是非ご覧ください。



寝指テープを応用！外反母趾対策！

大切なことは **構造と機能**
ストラクチャー ファンクション

変形によって失われた機能を取り戻そう！

これまで数多くの方々の足を診てきましたが、スポーツシューズやパンプスを履いていたことで足指の変形を起こしているケースが多くあります。足指の変形があると感覚神経系の情報が脳に上手く伝わらず姿勢のコントロールに問題が出る場合があります。また足指が上手く動かないと、ふくらはぎのポンプ機能が働かないため、足の冷えやむくみを引き起こすことも。パルクアソロジー寝指テープとニューハレ AKT の 3.75センチテープを組み合わせることで足指の位置を正しい位置に戻し、ゼロシューズを履いて歩くことで足指の筋肉を鍛える事ができます。



【まずは今の状態をセルフチェック！】

足指はしっかり開きますか？



足指を開こうとすると、足裏などがつきやすい人は指が上手く使えていないケースが多いです。

足指の曲げ伸ばしはできますか？



握って、開いて！

曲げる際に他の指と重なっていませんか？

親指の曲げ伸ばしはできますか？



外反母趾の場合、親指と人差し指が重なってしまったり思っている方向に動かせない場合があります

指の腹で地面は押せますか？



OK 地面を真下に押せている

NG 強く握ってしまっている

タオルギャザリングのように指先だけ曲げるのではなく地面を真下に踏むように押せているか確認しましょう

【テープの貼り方】
親指を正しいポジションに！

親指を正しい位置に補正する張り方をご紹介します！

用意するもの
・寝指テープ
・ニューハレ
AKTテープ
(3.75幅)



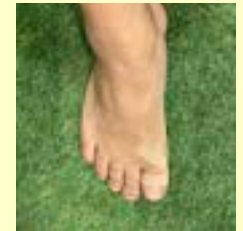
親指を広げる貼り方

寝指テープを10～12cmの長さにカット。親指の付け根付近から少し引っ張りながらかかと方向に貼る。



親指のねじれを矯正する貼り方

寝指テープを10～12cmの長さにカット。親指の爪の下あたりから内側を通りパイラル状にテープを引っ張って貼る。(寝指テープの応用)



完成！

横アーチを持ち上げる！

横アーチができてきている状態を再現する張り方をご紹介します！



ニューハレテープ AKT3.75幅を足の甲から足裏に向けて貼る。この際、足の横アーチを作るため手で寄せるように足を握る事がポイント。

足の甲で重なるように貼って完成 (この際テープは引っ張りず乗せるように貼る)

※寝指テープと併用して貼ると効果的

※足の横アーチを作るテープは寝指テープでも可。この際、足裏の足指の根本部分ではなく土踏まずに近いところにテープがくるように意識しましょう



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

- プロフィール
- Total Body Conditioning SAMURAI代表
- ・厚生労働大臣認定柔道整復師
- ・ゼロシューズJAPANスペシャリティアドバイザー
- ・EBFA認定
- ・ペアフィットトレーニングスペシャリストレベル2

1974年東京豊島区生まれ
城北埼玉高校、日体柔整専門学校卒
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・グレーシーよりグレイシー柔術を学ぶ。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。
パルクアソロジー創始者。

パルクアソロジーとは

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良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
samurai-seitai.com

ゼロシューズスペシャリティアドバイザー

金山富英先生監修

寝指テープ



パルクアソロジー®寝指テープとは？

柔道整復師金山富英先生が独自の整体法パルクアソロジーの理論を応用して考案したテーピングの手法。テーピングにより、足の小指のねじれをとることで、足の冷え、むくみ、腰痛、股関節痛、ひざ痛をはじめ、身体のバランス改善などが期待できます。テーピングの幅は、寝指の予防に適した独自の幅を採用しています。

予防が期待できるケガ

足首の捻挫、足指の骨折、第5中足骨骨折、疲労骨折、腓骨筋腱脱臼、膝関節捻挫による半月板や前十字靭帯損傷など
(ニーイン・トゥアウトに起因するもの)

転倒によるケガの予防

寝指の状態は身体のバランスがとれずらく、転倒のリスクがあります。高齢者における転倒は大腿骨頸部骨折などを引き起こし、寝たきりや認知症につながることもあります。

寝指とは？

足の小指や薬指の爪が外側に向くようにねじれている状態です。(英語ではCurlyToeと表現されています。) 体重が小指側にかかった際、バランスがとれずいため、ふくらはぎ、大腿側面、腎筋の過緊張、腰痛、背部痛、ふらつき、小刻み歩行などの要因となります。



寝指テープ ¥880



パルクアソロジー寝指テープ
長さ：5m 幅：1.8cm
素材：コットン97% ポリウレタン3%
糊剤：アクリル系樹脂
テープに薬剤等は使用していません
生産国：日本

☆テープの貼り方



1 テープを10～12cmにカット
テープの端を台紙からはがす
(4～5cm程度) 爪の下側に
テープを貼り、薬指の間を通
って外側に回す

2 小指の爪が真上を向くよう
に足指をねじり、テープに
テンションをかけながら小
指の付け根付近に貼り付け
る

3 小指が真上に向いていることを
確認し、残りのテープを斜めに
(30-45度くらい)に、テープ
を引っ張らず置くように貼る

4 完成！

☆こんな使い方も

突き指対策に！

足のマメ予防に！

外反母趾対策に！



隣の指とまとめるように貼りましょう
血流を妨げるほど強く巻き過ぎないよ
うに注意しましょう

マメができやすい指に事前に
貼っておきましょう

寝指テープと同じ貼り方を
親指にすることで外反母趾
対策になります

インジンジ × ベアフットシューズ

Best Match!

ベアフットシューズを選ぶならソックスにもこだわろう！

素足感覚のベアフットシューズと
インジンジソックスは相性抜群！

- 1 5本指なので指それぞれが動かしやすい！
- 2 シームレス構造で足当たりが優しい！
- 3 ヒールサポートやアーチサポートが無く
素足に近い自然なフィット感！

injinji®

アメリカ発、全米シェア No.1 の5本指ソックスメーカー。
「第2の皮膚」を目指した自然な履き心地はベアフットシューズとの相性抜群！
豊富なラインナップで様々なシーンで活用できます！

RUN

薄手で
素足感抜群！



ゼロシューズ
このシリーズにおすすめ



PERFORMANCE
CASUAL

TRAIL

丈夫で
クッション性抜群！



ゼロシューズ
このシリーズにおすすめ



PERFORMANCE
OUTDOOR

OUTDOOR

ウールを採用し
履き心地抜群！



ゼロシューズ
このシリーズにおすすめ



OUTDOOR
CASUAL



メンテナンス方法紹介

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！基本的なメンテナンス方法をご紹介しますので是非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！

- STEP 01 クリーニング
- STEP 02 防水・撥水
- STEP 03 消臭・脱臭

01

クリーニング

メンテナンスの基本はクリーニング。クリーニングをしっかりとすることで、次のステップで行うメンテナンスの効果もしっかり発揮されます。

「ブラッシング」



まずはブラッシング。表面の汚れをしっかりと落とします。



「しつこい汚れはシャンプーで」

シューズ用のシャンプーで繊維の奥の汚れをきれいに！



Collonil
シャンプーダイレクト
¥1,540 (税込)



NIKWAX
フットウェアフレッシュ
¥1,100 (税込)



02

防水・撥水

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ります。また、防汚効果もあるのでシューズを清潔に保ちます。

「スプレーするだけ！」



20cmほど離れたところから全体にスプレーします。

Collonil
カーボンプロ
¥2,860 (税込)



20cmほど離れたところから全体にスプレーします。全体がしっとり濡れるくらい吹きかけます。スプレー後20分ほどで乾きます。

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

「しっかり撥水！」



スプレーするだけでしっかり撥水！水だけでなく、汚れの付着も防いでくれます。

おすすめ！
購入後すぐ、新品のうちにスプレーすることできれいな状態をキープ！

03

消臭・脱臭

人間の足の裏は1日にコップ1杯分(約200ml)の汗をかかれています。ソックスで吸収しきれなかった汗は靴に残り、その汗が臭いの原因。

「スプレーするだけ！」



天然成分で出来ており、身体にも環境にも優しい

finetrack
マルチ消臭スプレー
¥1,320 (税込)



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ほど離して表面が全体的に少し湿り気を帯びる程度にスプレー。※使用目安：10プッシュ程度



詰め替え用も

おすすめ！
靴以外にも使用可能！洗濯できない登山や旅行などに！



サイズフィッティングのポイント

※あくまで一例です。実際にフィッティングしご自身に合ったサイズをお選びください。

シューズ

サイズ選び

ゼロシューズのシューズタイプは、表記サイズが足の実寸に近いサイズとなっています。足の実寸と同じサイズで履くと指先が当たる恐れがあります。サイズ選びは**0.5~1.0cmほど大きめ**を選ぶことをお勧めします。

サイズ合わせ

サイズ合わせの際は、**インソール**を抜いて足を乗せて指先の余り具合をチェック！



かかとを合わせ、つま先のスペースを確認
およそ1cmほど空いていればOK！

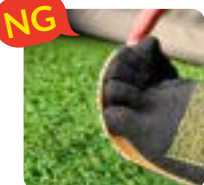
モデルの足のサイズ 実寸：26.8cm 合わせている靴のサイズ：M10(28cm)

ワンポイント！

足指を浮かした状態の足に合わせてインソールを曲げていくと、歩行時の指の状態を確認できます。



写真の**赤線**部分をチェック



指が出てしまっている



理想のサイズ感

サンダル

サイズ選び

ゼロシューズのサンダルタイプは、足の実寸と同じサイズくらいのサンダル。もしくは少し大きいサイズでフィッティングして頂くのが**おすすめ**です。

サイズ合わせ

かかとを合わせて足を乗せます。
鼻緒タイプのモデルは食い込まないかも確認。



つま先とかかとの余りは
それぞれ5mm以下くらいが理想

OK



真上から見てソールの端が少し見えている程度

サイズが合わない

大きい場合：サンダルがバタつき、場合によってはつまづきの原因に

小さい場合：指の腹がソールにあたりマメの原因に



大き過ぎる場合



小さ過ぎる場合



慣れてきたら Step Up!!

インソールを外して

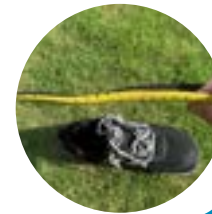
もっと素足に近づこう！

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くことができるように内張りが施されています。

ゼロシューズに付属しているインソールはおよそ3mm程度。
たった3mmのインソールを抜くだけで素足の感覚はより一層敏感に！

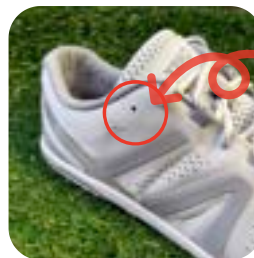
履き慣れてきて、さらにペアフィット感を楽しみたい方や
足裏のセンサー機能をより活性化したい方におすすめです！

是非お試しください。



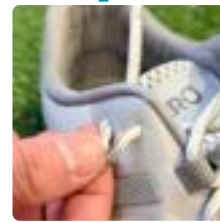
靴との一体感、更に Up!!

シューホールの使い方



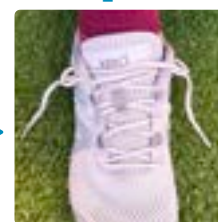
ランニングシューズやトレーニングシューズに多くある一番上からさらに奥にあるシューホール。こっちは実は靴との一体感を上げるためにすごく有用です。かかとから足首にかけてのホールド感が向上し、より一層足と靴の一体感が感じられます。

Step1



シューズの外側から内側に輪っかをつくりながらシューレースを通します

Step2



Step1で作成した輪っかにシューレースを通します

Step3



完成！
靴との一体感が更にUP！

よくあるご質問（FAQ）

質問	回答
Ms サイズと Ws サイズの違いは？	<ul style="list-style-type: none">・ シューズの場合 Ms サイズと Ws サイズは構造は同じですが幅や厚みが異なります。 Ms のほうが Ws に比べるとゆとりのある履き心地となります。・ サンドルの場合 ソールの幅が Ws の方が少し細身にデザインされています。 テーブストラップの幅も Ws の方が細いデザインとなっています。
キッズのサイズ感は？	ゼロシューズのキッズモデルは、足指が自然に広がりやすいように、一般的な子ども靴よりもゆったりとした幅広設計になっています。また、インソールを抜いても履けますので、成長により幅がきつくなっても調整して履くことが可能です。
シューズはすべて同じサイズで履けますか？	モデルによってのアップパー素材の硬さや、幅や厚みのボリューム感に違いがございます。それにより履き心地にも差があります。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。
サンダルとシューズではどう違いますか？	サンダルでもシューズでもベアフットシューズとしての素足感は体感して頂けます。サンダルは足の甲周りを押さえる構造が少ないので、よりサポート感がなく素足に近い感覚を体感できます。その分、前後左右の激しい動きやアップダウンなど起伏の激しい場所ではズレを感じます。シューズはアップパー構造によりサンダルよりも激しい運動にも対応しやすい特徴があります。
ゼロシューズの中でも幅広のモデルはありますか？	ゼロシューズはモデルによって多少の差はありますが、どのモデルも一般的なシューズよりも広いトゥボックスを備えています。その中でもプリオは他のモデルと比べてゆとりのあるサイズ感かと思えます。とにかく圧迫感の少ないゆとりのある履き心地を求める場合は、プリオをお試しください。
メサトレイル2（ゼロシューズ）でどの程度の山まで行けますか？	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。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さがあるかと思えます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いますが、普段あまり使えていなかった筋肉に刺激が入り、筋肉痛などを感じることがあります。また、着地時の衝撃や地面の小石などの凹凸を痛みとして感じることもあるかと思いますが、まずは歩き走りのペースを落とさせていただき、徐々にペースアップしていくことで慣らしていきましょう。「痛み」は体にとっての「エラー通知」のようなものです。痛み=体の使い方にエラーがあるということ。痛く感じない歩きや走り、動きを見つけやすいのがゼロシューズを履く目的の一つだと思います。
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いますが。
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優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す。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と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、足指をしっかりと使って歩くことを意識しやすくしてくれる靴ですので外反母趾の方にとっては足指、足裏をしっかりと使って歩く良いトレーニングになるかと思えます。
高齢の方でも履けますか？	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。また、足裏のセンサーをしっかりと活用することができ、脳にも刺激が入りますので、脳の活性化も期待できます。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いきましょう。