

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

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。

⑥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の少ないナチュラルな走りに近づきます。

⑦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。

⑧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！

●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6-28-8 TEL:03-3559-5991



@xeroshoes_japan

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

2023 Spring-Summer Catalog

ゼロ
XERO
から始めよう

XEROSHOOES

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。

XERO SHOES
Live Life Feet First!

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。
足の動きにしっかりと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。

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。



AQUA CLOUD

アクアクラウド

¥8,140

(税抜価格 ¥7,400)

MEN

WOMEN

ソールを一新しクラウドが進化！
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。フットベットのペ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！



WEIGHT

147g

- スタックハイト：6.5mm
(ベース：4.5mm、ラグ：2.0mm)
- 重量（片足）：147g
- サイズ：M's M6(24.0cm)~M11(29.0cm)
W's W5(22.0cm)~W8(25.0cm)
※1.0cm刻み



NEWカラー

ベチバーグリーン(M's)



ブラック(M's・W's)



ブルーサファイア(M's)



NEWカラー

セーフティエロー(M's)



NEWカラー

モックオレンジ(W's)



ブルーグロウ(W's)

GENESIS

ジェネシス

¥7,260

(税抜価格 ¥6,600)

UNISEX

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。



WEIGHT

130g

- スタックハイト：4.8mm
(ベース：2.8mm、ラグ：2.0mm)
- 重量（片足）：130g(27.0cm)
- サイズ：M5(23.0cm)~M11(29.0cm)
※1.0cm刻み



NEWカラー

ピタースウィートレッド



ブラック



NEWカラー

ソーダライトブルー



NEWカラー

グレイザイ

Z-TREK 2

Zトレック2

¥9,240

(税抜価格 ¥8,400)

MEN

WOMEN



WEIGHT

204g

定番のZトレックがリニューアル！ベッ
トボトルリサイクル素材のテープに変更
し環境にも配慮したモデルへ進化。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。



NEWカラー

グリーン(M's)



ブラック(M's・W's)



ブラウン(M's)



NEWカラー

ナグット(M's)



NEWカラー

グリーン(W's)



ポーセンプルー(W's)

Z-TRAIL EV

ZトレイルEV

¥12,100

(税抜価格 ¥11,000)

MEN

WOMEN

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。



WEIGHT
221g

- スタックハイト：11.0mm
アウトソール：ベース4.0mm+ラグ4.0mm
- 重量（片足）：221g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
0.5cm刻み



ソーダライトブルー(M's)

NEWカラー



マルチブラウン(M's)

ベティバググリーン(M's)

フォレスト(M's)

マルチブラック(M's・W's)

ダスティローズ(W's)

メンタ(W's)

NABOSO-TRAIL

ナボソトレイル

¥14,960

(税抜価格 ¥13,600)

MEN

WOMEN

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。



WEIGHT
153g

- スタックハイト：8.5mm
(ベース：6.5mm、ラグ：2.0mm)
- 重量（片足）：153g(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・W's)

【Nabosoテクノロジー】

米国足病医、動作のスペシャリスト、及びグローバルベアットサイエンスのリーダーであるニューヨークのエミリー・スプリカル博士によって設立されたテクノロジー。スポーツ選手のパフォーマンスアップはもちろん、ヨガやピラティス、リハビリなどの医療系でも使用されています。

ウォーターシューズ



海、川、湖・・・アウトドアレジャーから切っても切り離せない水のフィールドにゼロシューズの開放感で飛び出せるようになりました。これまで以上に水のフィールドを近く感じられるはずです。

AQUA-X SPORTS

アクアエックススポーツ

¥13,200

(税抜価格 ¥12,000)

MEN

WOMEN

ウォーターシューズとトレイルシューズを融合したハイブリッドシューズ。水を含まないアッパー素材を採用し、水から上がっても重くならにくくまた乾きも早いのが特徴。バックラフトでの旅の相棒にもおすすめです。



WEIGHT
221g



スチールグレー/ブルー(M's)

NEWカラー



ブラック(M's・W's)

ブルー/イエロー(W's)

- スタックハイト：12.0mm
アウトソール：ベース2.0mm+ラグ3.5mm
インソール：3.5mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：221g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
0.5cm刻み

ランニングシューズ・フィットネス

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。



ブラック(M's・W's)



ドングレー(M's)

ピューター(M's)

ピクトリーブルー/サルファー(M's)

スチールグレー(W's)

ソーダライトブルー/ピンクグロー(M's)

NEWカラー

NEWカラー

サポートアスリート
栗原慶太選手使用モデル



WEIGHT

209g

- スタックハイト：11.5mm
- アウトソール：ベース2.0mm+ラグ3.0mm
- インソール：3.5mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：252g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
- 0.5cm刻み

PRIO

プリオ

¥12,980

(税抜価格¥11,800)

MEN

WOMEN

もっとも多用途に使えるベストセラーシューズ。ランニング、ウォーキング、フィットネス、トレーニング、デリーユースなどこの一足で幅広く対応、「気づいたらいつも履いている」そんな1足です。



WEIGHT

243g

- スタックハイト：11.5mm
- アウトソール：ベース3.5mm+ラグ2.0mm
- インソール：3.0mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：252g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
- 0.5cm刻み



ブラック(M's, W's)



ブラック/ホワイト(M's, W's)

ルナー(M's)

ルナー(W's)

NEWカラー

NEWカラー



NEWカラー

ネイビー(M's)



アスファルト(M's)

スチールグレイタイム(M's)

サポートアスリート
青木蘭選手使用モデル



WEIGHT

252g

クロスフィットトレーニング向けに開発された360は全方向にグリップする新たなソールデザインを採用。ロープクライミング用のラバーを配したアッパーデザインも斬新。フラットなソールなのでランニングにも最適、トレッドミルとの相性も+

- スタックハイト：13.5mm
- アウトソール：ベース2.0mm+ラグ3.0mm
- インソール：3.5mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：252g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
- W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
- 0.5cm刻み

トレイルシューズ

歩き慣れたはずトレイルも
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感の違いなど
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

メサトレイルII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。タンク素材も一新し歩行時のタングのズレを軽減、高いフィット感を持続します。



WEIGHT

252g

- スタックハイト：12.5mm
アウトソール：ベース2.5mm+ラグ4.0mm
インソール：3.0mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：252g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
0.5cm刻み



スチールグレー/オレンジ(M's)



フォレスト(M's)



ダークグレーサファイア(W's)

XCURSION FUSION

エクスカージョンフュージョン

¥19,800
(税抜価格 ¥18,000)

MEN WOMEN

完全防水

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。



WEIGHT

374g

- スタックハイト：16.0mm
アウトソール：ベース6.0mm+ラグ4.0mm
インソール：3.5mm ストロール：2.5mm
- 重量（片足）：374g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm)
0.5cm刻み



バイソン (M's)



ブラックチタニウム(M's, W's)



アスファルト(M's, W's)

TERRA FLEX2

テラフレックス2

¥16,500
(税抜価格 ¥15,000)

MEN WOMEN

人気のテラフレックスがリニューアル！サイドの補強を合皮から樹脂溶着に変更することで軽さと柔軟性を向上させました。アッパー素材も変更し、より通気性に優れたシューズ内を快適に保ちます。



WEIGHT

252g

- スタックハイト：12.5mm
アウトソール：ベース2.5mm+ラグ4.0mm
インソール：3.0mm ストロール：3.0mm
- 重量（片足）：252g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
0.5cm刻み



ブラック(M's)



フォレスト(M's)

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/ハナヘンプ

¥12,100
(税抜価格 ¥11,000)

MEN

飾り気のないシンプルなデザインが履くシーンを選ばないカジュアルシューズ。じわじわと愛用者が増えており「気が付いたらいつも履いている」という方も。履きつぶしても2足目、3足目とリピートしたくなる中毒性があります。両足重ねてもかさばらないのでトラベル、



WEIGHT

223g

- スタックハイト：12.0mm
- アウトソール：ベース3.5mm+ラグ2.0mm
- インソール：3.5mm ストローロール：3.0mm
- 重量（片足）：223g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm) 0.5cm刻み



チャコール(M's)



ブラック(M's)



APTOS

アプトス

¥8,800
(税抜価格 ¥8,000)

MEN

WOMEN

シンプルなスリッポ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。



WEIGHT

229g

- スタックハイト：11.5mm
- アウトソール：ベース2.0mm+ラグ3.0mm
- インソール：3.5mm ストローロール：3.0mm
- 重量（片足）：229g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm) W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み



ブラック(M's・W's)



アスファルト(M's)



NEWカラー

スペクトラグリーン(W's)

NEW SUNRISE

サンライズ

¥7,920
(税抜価格 ¥7,200)

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のペアフットスリッパ。



WEIGHT

159g

- スタックハイト：9.5mm
- アウトソール：3.5mm
- インソール：3.5mm ストローロール：2.5mm
- 重量（片足）：159g(27.0cm)
- サイズ：M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm) W's W5.5(22.5cm)~W8(25.0cm) 0.5cm刻み



DILLON NEW

ディロン
¥13,860
(税抜価格¥12,600)

MEN

WOMEN



WEIGHT

278g

- 重量(片足) : 278g(27.0cm)
- サイズ: M's M7.5(25.5cm)~M11(29.0cm)
W's W5.5(22.5cm)~W8.0(25.0cm)
0.5cm刻み



ブラック(M's)



ブラック(M's・W's)



ホワイト(W's)



サイズ表

以下の換算表を参考にサイズをご確認ください。
ジェネシスとクラウド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。

MEN	US	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
WOMEN	US	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



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、それにより転倒を招いたりつま先を引っ掛けず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こととよいと思います。

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。

※上記のポイントはあくまでも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。
ご試着されて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より確認いただけます。裏表紙QRコードからご確認ください。

ゼロシューズHPにて
確認いただけます



サンダル



シューズ

ソールに自信あり



5,000マイル ソール保証

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。2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】

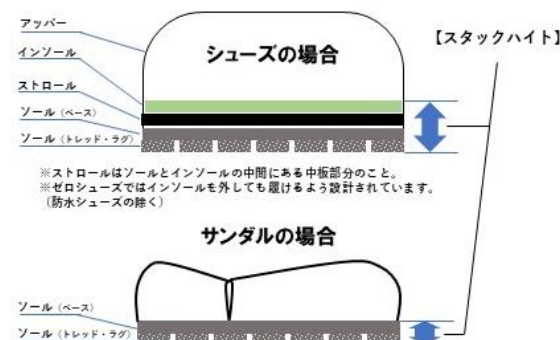
- 基本的に購入されたお客様とケンコー社で直接やり取りさせていただきます
- ・購入店、購入時期、使用用途、使用距離など確認
 - ・商品をケンコー社に送付いただき状態確認
 - ・対応方法をケンコー社よりご連絡

【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。

■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。



※ストロールはソールとインソールの中間にある中板部分のこと。
※ゼロシューズではインソールを外しても履けるよう設計されています。
(防水シューズの除く)



治療家が考えるゼロシューズの特徴・魅力って？

さいたま市にある治療院「Total Body Conditioning SAMURAI」では来院された方の状態に応じてゼロシューズをおすすめ、販売しています。代表の金山先生にお話を伺いました。

XERO SHOES

まずは金山先生が思うゼロシューズの特徴を教えてくださいませんか？

最大の特徴はソールの薄さですね。

足の裏にはバランスを感知する固有受容器（メカノセプター）というセンサーがあります。ゼロシューズはソールが薄いことでセンサーの感度を高くすることができます。なので地面の傾き、凹凸を感知しやすい作りになっています。今自分のからだ・足は外側重心なのか、前重心なのかを瞬時に感じ取ることができるので、もし姿勢が崩れてもすぐに修正することができます。

そしてソールの柔軟性。

足をサポートする機能はないため、足指を自由に使うことができますよね。

もうひとつはソールの硬さ。

ここでいう硬さはゴム質の硬さです。高密度ラバーソールによって、足裏にある圧痛覚に関するセンサー（固有受容器）を守ることができます。耐久性の高さも魅力です。

XERO SHOES

なるほど！そんなゼロシューズと体のケアにどのような関係がありますか？

立ち方、歩き方、走り方がうまくできないことでからだに悪い影響が出てしまいますが、うまくできていないことに気が付けないシューズだとその解決が難しいんです。ゼロシューズは私が患者様に歩き方や姿勢を指導する際に、その動きを感じ取ってもらいやすく、正しい動きと正しくない動きの違いがハッキリとわかります。患者様も自分のからだの動きをイメージしやすくなりますね。

XERO SHOES

来院時だけでなく、日常での再現性も高くなりますね！ゼロシューズをおすすめしたい方やおすすめの使い方などはありませんか？

ゼロシューズは多くの可能性を持っていると思っています。

たとえば、スポーツ選手の競技能力向上、子供たちのバランス感覚向上、高齢者の転倒防止など幅広くおすすめできると思います。当院へ来られるスポーツ選手は格闘技やサッカー、相撲、競輪など色々ですが足の感覚は全てのスポーツにおいて重要です。

使い方も普段のウォーキングやトレーニング時に履くことで、正しい足の使い方を学習できるので使う場所も選ばないと思います。ゼロシューズを履くことで足本来の機能を高め、ケガを防ぐことができます。足や感覚神経を強化することで、本番のレースの際など高機能シューズを使用しても耐えられる、そのシューズを使いこなせるようになっていくと思います。



金山先生



XERO SHOES

ゼロシューズは「私たちは足を信じています」と表現していますが、金山先生が思う足とはどんなものですか？

足裏って凄いです。

足は本来手と同様に優れた感覚神経を持っています。しかし使いきれていない方がほとんど。手の感覚って常に使っているで力加減など考えずにできてしまうことが多いですね？

例えば生卵を渡されて、握りつぶしてしまうほどの力で持つ人はいないと思います。それは手の感覚神経と脳がしっかり連携して「これはどのくらいの力で持つと壊れてしまうからこのくらいの力で持ちましょう」という伝達ができているから。

足の感覚神経も普段からしっかりと使ってあげることで足裏からの刺激を感じ取る能力が高まっていきます。そうすることで段差や傾斜を感じた際にすぐに修正出来たり、状況に応じた最適な力の出力が可能になります。足を手と同じくらい敏感に働かせてケガを予防し、スポーツはもちろん、日常生活も快適に楽しく過ごしたいですね。ケガが減ると私の商売的には困りますが(笑)



XERO SHOES

貴重なお話、ありがとうございました！今後ともよろしくお願いいたします！

Total Body Conditioning SAMURAI 様では

その方に合ったオーダーメイドの施術をされており、オリジナル技術の**パルクリアソロジー®**を行っています。ご興味のある方は以下ご確認ください！足を運んでみてください！

今回お話を伺った方



Total Body Conditioning
SAMURAI

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・グレイ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。パルクリアソロジー®創始者。



プロフィール

- 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 常務理事
- 一般社団法人 日本環境保健機構認定 環境アレルギードバイザー
- シックハウス診断士
- 環境アレルギードバイザー
- 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
- グレイシー柔術青帯

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より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



ゼロシューズ 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。



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 同大学初の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。



ボクシング
栗原 慶太
Keita Kurihara

■プロフィール

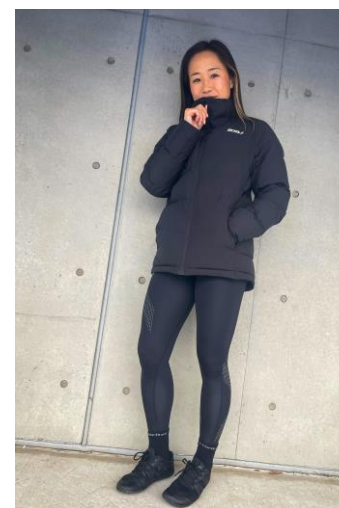
第48代・第51代・第53代
東洋太平洋バンタム級チャンピオン

■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。



ホッケー
及川 栞
Shihori Oikawa

■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し、今は来年行われるパリ五輪に向けて活動中。

■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いることが多いです。

■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など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し、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ます。



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。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XEROSHOSHES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く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！



マウンテンランナー
高村 純太
Junta 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加。
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、地面の凸凹や足裏への突き上げをより感じることが出来ます。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。



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

■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ター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なり安定します。

■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。



マウンテンランナー
郡 恵樹
Satoki Kori

■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、仕事中にもおすすめです！



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、その経験を生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
足裏をしっかりと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。



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！



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★三好塾分予栄養学基礎編
★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酸素水プロデュース

■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す！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の高身長を生かし、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ブナショナルジャパン関東大会に初挑戦し優勝。その後、東京都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踏ん張ることもできるし、体重移動もスムーズに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は、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う。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！

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步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に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。



走る際もかかととは**自然と地面に接地**します。ペ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**となってしまう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！



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！



自然な履き心地のランニングソックス！



ランシリーズ

過酷なトレイルから足を守る！



トレイルシリーズ

ウールブレンドの快適ソックス！



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



サンデーアフタヌーンズ

アウトドアで快適に活動するには
UVケアは欠かせません。
サンデーアフタヌーンズはUPF50+と
最高クラスの紫外線カットを誇る
アメリカの帽子メーカーです。

軽快に走り出そう！



ペイパーライトストライドキャップ

ハイキング、登山に！



ウルトラアドベンチャーハット

キャンプ、旅行に！



ハバナハット

その他製品や
詳しい説明は
こちらから！



サンデーアフタヌーンズ
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



リーコンシリーズ

コンパクトボトル！



フラックスシリーズ

素早く給水！



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

よくあるご質問（FAQ）

■製品に関して

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掛けて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利用ください。 ※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ひます。
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ひます。インソールを抜いて足を乗せ、指先のスペースを図ると確認しやすいかと思ひます。幅や厚みといったボリュームも影響してき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0.5～1.0 c m大きいサイズを選ばれる方が多いかと思ひます。

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。

ソールの構造に違いがあります。Zトレックは5.5mmのFeelTrueソールなのに対し、ZトレイルはFeelTrueソールとEVA、フォーム材を3層構造で組み合わせたソールです。アウトソールのパターンにも違いがあり、ZトレイルEVのほうが深いラグの形状となっています。耐久性やコンパクト性を重視されるならZトレック、軽さや柔らかい履き心地を重視されるならZトレイルEVがおすすめです。

テープ幅とソール幅に違いがあります。M'sは20mm、W'sは16mmのテープを使用しています。ソール幅もW'sのほうが幅の狭い構造となっています。男性の方でも幅の細い方はW'sモデルを、女性の方でも幅の広い方はM'sモデルをお選びいただいて問題ありません。

アッパーの作りに違いがあります。プリオはサイドに合皮の補強を入れていますがHFSは省いておりより軽量で屈曲性に優れています。どちらも非常に柔らかい靴ではありますがHFSの方がより直進する動きに対応したシューズで、プリオが全方向に動く使い方に対応したシューズかと思ひます。ランニングに使ったりより軽快に素足感を感じたければHFS、ランニングはもちろん、フィットネスやトレーニングにも使いたい方にはプリオがおすすめです。

■使い方に関して

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！
足は痛くなりませんか？	痛みを感じることもあるかと思ひます。しかし、その痛みは体に負荷がかかる姿勢であったり正しくない姿勢の場合に起こりやすいもので、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じやすいので、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。また、普段あまり使われていなかった筋肉に刺激が入りますので筋肉痛も起こりやすくなります。疲労がたまらないよう気を付けながら徐々に履き慣らしていきましょう。
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ひます。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ひます。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ひます。
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。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ち喜びや楽しさを体感してみてください。また、足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ひます。
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ち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。

地域	販売店名	サンダル	シューズ
北海道	秀岳荘 北大店	○	○
北海道	秀岳荘 旭川店	○	
北海道	秀岳荘 白石店	○	○
北海道	石井スポーツ 札幌店		
北海道	フルマーケツ 札幌ファクトリー店	○	○
北海道	F L H Q	○	
北海道	ユナイテッドアローズ 札幌店	○	
青森県	グリーンハウス八戸店	○	○
秋田県	石井スポーツ 秋田店	○	
岩手県	石井スポーツ 盛岡店	○	
岩手県	KNOTTY	○	○
岩手県	徳風	○	
宮城県	石井スポーツ ヨドバシ仙台店	○	
宮城県	石井スポーツ 仙台泉店	○	○
宮城県	WILD-1 仙台泉店	○	○
宮城県	WILD-1 仙台東インター店	○	○
宮城県	アワーシング	○	○
宮城県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 仙台店	○	
山形県	野遊び道具舎 マウンテンゴリア	○	○
山形県	自然楽堂屋 天童店	○	○
新潟県	石井スポーツ 長岡店	○	
新潟県	石井スポーツ 新潟店	○	
新潟県	W E S T 新潟店	○	
新潟県	W E S T 三島店	○	
新潟県	W E S T 上越店	○	
新潟県	バーマック	○	
福島県	WILD-1 郡山店	○	○
長野県	石井スポーツ 松本店	○	
長野県	石井スポーツ 長野店	○	
長野県	HI(Eyatsugatake	○	○
長野県	ベレーニョ	○	
長野県	FOREST BASE	○	○
長野県	信州トレイルマウンテン	○	○
長野県	おきり屋	○	
栃木県	石井スポーツ 宇都宮今泉店	○	
栃木県	WILD-1 宇都宮駅東店	○	○
栃木県	WILD-1 小山店	○	○
栃木県	WILD-1 西那須野店	○	
栃木県	WILD-1 西川田店	○	○
栃木県	リュネット	○	○
栃木県	アークステイツ	○	
栃木県	スルク	○	○
栃木県	ストライドラボ那須店	○	
栃木県	互奇岳	○	○
群馬県	山とスキーの店石井ドリームボックス	○	○
群馬県	石井スポーツ 高崎前橋店	○	
群馬県	石井スポーツ 太田店	○	
群馬県	WILD-1 高崎店	○	○
群馬県	WILD-1 伊勢崎店	○	○
群馬県	WILD-1 前橋みなみモール店	○	○
茨城県	WILD-1 水戸店	○	○
茨城県	WILD-1 イオンモールつくば店	○	
茨城県	ナムチュバザール 水戸店	○	
埼玉県	石井スポーツ ヨドバシさいたま新都心駅前店	○	
埼玉県	WILD-1 入間店	○	○
埼玉県	WILD-1 ふじみ野店	○	
埼玉県	WILD-1 越谷レイクタウン店	○	○
埼玉県	リンバ	○	
埼玉県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 富士見店	○	
千葉県	ヨシキスポーツ	○	
千葉県	WILD-1 印西ビッグホップ店	○	○
千葉県	WILD-1 幕張店	○	○
千葉県	WILD-1 市川コルトリブラザ店 (4月下旬オープン)	○	
千葉県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 船橋店	○	
千葉県	イクスピアリ ナチュラルアンセム	○	○

地域	販売店名	サンダル	シューズ
東京都	さかいヤスポーツ シューズ館	○	○
東京都	V I C 2	○	○
東京都	石井スポーツ 新宿西口店	○	
東京都	アートスポーツ 本店	○	○
東京都	石井スポーツ 吉祥寺店	○	○
東京都	アートスポーツ 吉祥寺店	○	○
東京都	石井スポーツ 大丸東京店	○	
東京都	石井スポーツ 立川店	○	
東京都	石井スポーツ 登山本店	○	
東京都	石井スポーツ 神田本館	○	
東京都	石井スポーツ 新宿西口店	○	
東京都	WILD-1 多摩ニュータウン店	○	○
東京都	WILD-1 テックス東京ビーチ店	○	
東京都	ファンクションジャンクション渋谷本店	○	
東京都	ハイカースポ	○	○
東京都	Run Boys! Run Girls!	○	○
東京都	カスケードックス	○	
東京都	ストライドラボ本店	○	○
東京都	トリッパ	○	○
東京都	connected 代官山	○	
東京都	S H I P S any 渋谷店	○	
東京都	S H I P S any ルミネエスト新宿 MEN'S 店	○	
東京都	スティーブン アラン 新宿	○	
東京都	スティーブン アラン 二子玉川	○	
東京都	L - B r e a t h 新宿店	○	
東京都	L - B r e a t h 御茶ノ水店	○	
東京都	L - B r e a t h 吉祥寺店	○	
東京都	RUNPOYA	○	○
東京都	好日山荘 池袋西口店	○	○
東京都	ユナイテッドアローズ 立川店	○	
東京都	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 丸の内店	○	
東京都	BEAUTY&YOUTH UA 東京スカイツリータウン・ソラマチ店	○	
東京都	H BEAUTY&YOUTH	○	
神奈川県	石井スポーツ 横浜店	○	
神奈川県	アートスポーツ 横浜店	○	
神奈川県	WILD-1 厚木店	○	○
神奈川県	ストライドラボ 横浜店	○	○
神奈川県	S W E N フレスポ小田原店	○	
神奈川県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ みなとみらい店	○	
東京都	スティーブン アラン横浜	○	
山梨県	石井スポーツ ヨドバシ甲府店	○	
山梨県	サンデー	○	
山梨県	道がまちず	○	
山梨県	エルク	○	
静岡県	A T C S t o r e	○	
静岡県	S W E N 三島店	○	○
静岡県	S W E N 富士中央店	○	○
静岡県	S W E N 清水店	○	○
静岡県	S W E N 焼津店	○	
静岡県	サンカクスタンド	○	○
富山県	石井スポーツ 富山店	○	
富山県	S A L L Y S R U N N I N G D E P T	○	○
富山県	انس	○	
富山県	モルゲンロート富山	○	
富山県	マンゾク	○	
石川県	モルゲンロート金沢	○	
石川県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 金沢店	○	
福井県	遊山行	○	○
福井県	カンパネラ 本店	○	
福井県	THE GATE	○	○
福井県	THE GATE SportingClub	○	
岐阜県	キャトルコール	○	○
岐阜県	ユング	○	○
三重県	モテラート	○	○
三重県	パッドバームス	○	
三重県	シャニ	○	

地域	販売店名	サンダル	シューズ
愛知県	ムース	○	○
愛知県	モンテア	○	○
愛知県	石井スポーツ 名古屋店	○	
愛知県	WILD-1 名古屋守山店	○	○
愛知県	S W E N 一宮	○	
愛知県	ストライドラボ名古屋店	○	○
愛知県	S u p e r b	○	
愛知県	S H I P S any 名古屋ユニモール店	○	
愛知県	インターラケン	○	
愛知県	ユナイテッドアローズ 名古屋店	○	
愛知県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 名古屋駅店	○	
京都府	WILD-1 京都宝く池店	○	
京都府	モンキークルー	○	○
京都府	石井スポーツ 京都店	○	
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	ウジジ 大阪店	○	○
大阪府	山道興・谷ノ木倉	○	○
大阪府	スポーツタカハシ ビックステップ本店	○	
大阪府	ソトノ	○	○
大阪府	オウズ 長堀橋店	○	○
大阪府	ランウークスタイル	○	
大阪府	S H I P S any なんばパークス店	○	
大阪府	スティーブン アラン 大阪	○	
大阪府	ユニテ	○	○
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	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 大阪店	○	
大阪府	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ EXPOCITY店	○	
奈良県	セゼ	○	○
兵庫県	アートスポーツ 神戸三宮店	○	○
兵庫県	フラットライト	○	○
兵庫県	ハイマートスルク	○	
兵庫県	ハイマートスルク ジェームスマウンテン	○	
兵庫県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 西宮店	○	
和歌山県	TOPPIN	○	○
和歌山県	ストックアクトアド	○	○
和歌山県	オレンジ	○	
和歌山県	キセンランアンドトレイル	○	
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	THE WALL	○	○
広島県	ユナイテッドアローズ 広島店	○	
岡山県	アシーズブリッジ 岡山店	○	
岡山県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 岡山店	○	
島根県	アシーズブリッジ 米子店	○	
島根県	クロスキャンパー	○	○
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	クロスボイント	○	
高知県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 松山店	○	
高知県	ジッドランドシップ	○	
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梨本店	○	
福岡県	フリーグラス	○	○
福岡県	G R I P S	○	○
福岡県	石井スポーツ 福岡店	○	
福岡県	WILD-1 プランチ博多店	○	○
福岡県	ストライドラボ福岡店	○	
福岡県	mujina shouten	○	
福岡県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ ららぽーと福岡店	○	
長崎県	マウンテンクエストピーク	○	○
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	シュルパ本店	○	
熊本県	BEAUTY&YOUTH ヌナイテッドアローズ 熊本店	○	
沖縄県	沖縄ヤマハ	○	
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
埼玉県	Total Body Conditioning SAMURAI	治療院
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
宮崎県	ラヴィータ神宮	トレーニング

上記施設はゼロシューズをトレーニング、治療にご活用いただいている施設です。
左記の販売店とは形式が異なりますのでご注意ください。
詳しくはそれぞれの施設までお問い合わせください。

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2023年3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
いただけますのでそちらもご覧ください。

