

日本人の足を考え続けて／「50歳の境目」で意識を変える

第1章 「50歳を過ぎると、足形はこう変わる」

足の形は千差万別／なぜ外反母趾は女性に多いのか／かかとは外側へ倒れていた／三つのアーチ／なぜ足の幅が広くなるのか／かかとは内側へ倒れていなかった／大半は足が外側へ広がっていく／O脚のどこが問題か／自分の足に合わせた靴選びが重要／ストレートのラストを作らない理由／つま先の形状を見れば、変化が予想できる／ラウンドはハンマートウに注意／日本人は欧米人より足の悩みが深い／「日本人は幅広甲高」は間違っている／足には左右差がある／左右差も加齢とともに拡大していく

第2章 「50歳を過ぎると、歩き方はこう変わる」

歩行姿勢と加齢変化の36項目／やはり歩行速度がカギだった／ストライドや歩隔も激変する／右足と左腕が大きく振られる／加齢で衰えない指標もあった／50歳になったら意識を変える／速度が遅くなると左右に揺れる／かかとの着地ポイントも違う／若い人のほうが左右への揺れは大きい／若いのにつま先が上がらない／パンプスを長時間履いてはいけない／指を使わず歩く人が増えている／アーチを鍛えるにはタオルギャザリング／理想の歩行姿勢とは

第3章 「ファストウォーキングのすすめ」

負荷はランニングの半分／コンセントリックとエキセントリック／なぜ時速7キロなのか？／もっと速く歩いたら？／インターバルウォーキングのすすめ／生活習慣病の予防になる／食前に歩くか、食後に歩くか／三つのウォーキングプラン／なぜ最大45分なのか？

第4章 「ウォーキングシューズの秘密」

歩くならウォーキングシューズで／なぜ4種類のウォーキングシューズがあるのか／速く歩ける人と、速く歩けない人／エネルギー保存の法則／中足部をたわませる新たな視点／なぜウォーキングシューズで歩くべきなのか／遅いモデルには安定性が求められる／グルーヴチェンジ構造／高齢者向けのグルーヴチェンジ構造は斜めに入れる／圧力中心の位置にガイダンスライン構造／COPを意識することの意味／履いているだけでトレーニングになる靴／高齢者ほど靴選びには慎重であるべき

第5章 「足の変形を靴で止める」

長期間の低負担か、短期間の高負担か／「足の一生」は三つの時期に分けられる／ベビースューズはブーツタイプで／大人の足より変形しやすい／MP関節の位置をピッタリ合わせる／子供にはひもと面ファ

スナーの併用で／高校球児の横アーチは崩れている／アーチが崩れてもまっすぐ歩ける／ラグビー選手の足幅がもつとも太い／左右の非対称を避けるために／足が前に滑っていないように／女性用の靴と男性用の靴／靴は昼間に買う／3タイプそれぞれの靴選び／タコやウオノメで足切断／なぜ人差し指のつけ根にタコができるのか／いかにして圧力を分散させるか／O脚の何が問題か／O脚はミッドソールと中敷きの合わせ技／欧米では理解されにくい／日本人の足は変形しやすい

第6章 「若く見られる歩き方」

生活の変化が日本人の足を変えた／昔よりスマートな足になった／欧米人は颯爽と歩く／脇を開けずに歩く／モデルウォークで若々しく／女性っぽく歩くと若く見られる／なぜ男性のほうが多かったのか／スマートシューズが登場するまでは