

**足の甲がブーツに当たる場合、サイズの大きいブーツに変えても痛みは解消できない!**

甲がブーツに当たって「痛い」というときに、「サイズの大きいブーツを履けば当たらなくなる」と思っている人も多いようですが、それは大きなまちがいです。サイズの大きいブーツを履くと、ブーツ内で足が前寄りにならず、結果的に角度の小さい部分に押し込まれてしまいます。さらにサイズが大きいためバックルを強く締めることで甲を強く抑え、より痛みは大きくなるのです。つまり、痛みの解消には、大きなサイズを選択するのではなく、自分の足にフィットしたサイズのブーツを選択することが大切なのです。

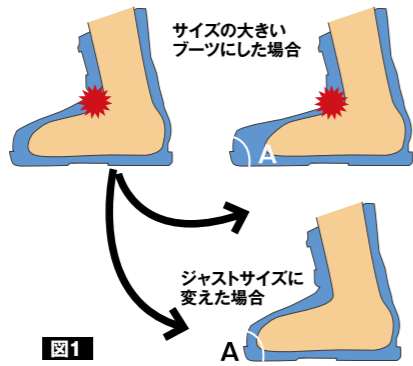


図1

する処置はシエルを整形するか、インソールで足の高さや位置を調整していくというやり方が基本になります。次に「痛み」の原因として多いのが、脛骨内果、脛骨外果です。これはいわゆる「くるぶし」のことです。くるぶしは、極端に大きい人や小さい人など、ひとりひとりの違いが顕著に現われる部分です。痛みを感じる原因はそれぞれですが、もっとも多い原因は、「ゆるいブーツを履いていること」です。一般的に「あたっている」なら、その部分を広げれば痛みが取れると想像しがちですが、それは大きな間違いです。そもそも「くるぶし」が痛むのはブーツ内でカカトが浮いてしまうことが原因です。つまり処方としては、広げるのではなく、しっかりとグリップして固定することなのです。このほかにも足

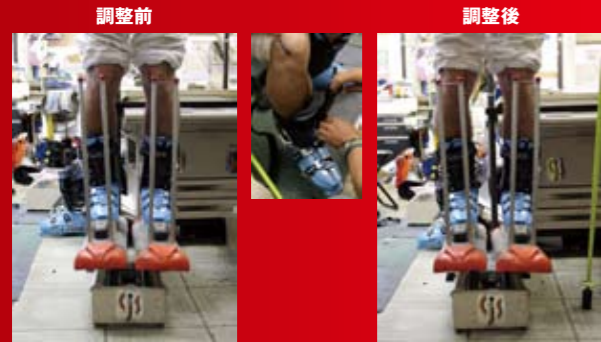
原因がわかれば、かならず対処できる



阿部文夫・あべふみお  
足形の鑑定、カントチェックなどブーツに関するあらゆることに精通し、数多くのスキーヤーの悩みに対応するブーツ研究の専門家。ブーツチューンのプロショップ「神田ブーツ研究」を開業して約20年。これまで2万足以上のブーツチューンを手がけ、20万以上の足を触診。カントチェックマシン(CJS)などの特許を取得している人物としても有名。  
神田ブーツ研究  
〒101-0052  
東京都千代田区神田小川町3-10オオタビル3F  
TEL=03-3294-4010

**カンテイングジャッジシステム(CJS)で、足のゆがみを正確に測定!**

スキーの技術向上にも直結するのが「カンテイング」です。「カンテイング」とは、スキーブーツを履いてスキー板をフラットな状態にしたときに、膝の中心がブーツの中心の垂直方向より1~2.5度内側になる理想的なポジションのことです。人間の足は一般的にO脚とX脚に分けられますが、厳密には片方の脚だけが内側に入っている「K脚」、反対に片脚だけが外側に出ている「D脚」になっている人がほとんどだと言われています。つまりO脚だからといって、「ブーツを外側に調整すれば最適なポジションになる」というほどブーツの調整は単純なものではありません。下肢のわん曲を矯正するには、ひとりひとりの脚に合わせて最適なポジションを判断することが何よりも重要です。そのジャッジを正確に行なうための機械が、カンテイングジャッジシステム(CJS)です。阿部さんが独自に考案し特許も取得している「CJS」を使えば、足のゆがみを正確にそして簡単に測定することができます。



調整前  
右膝が内側に入り込んでいるため、フラットな状態が作れない

調整後は左右の膝のラインが真っ直ぐに整えられているのがわかる

**スキーブーツ防水加工**

スキーブーツで意外と困るのが水濡れです。インナーブーツが濡れるだけでなく、靴下までもびしょ濡れしてしまったという経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。しかし、そんな水濡れも特殊素材による目留め加工とウレタンテープでの処置などで解決できます。



**快適なブーツで、楽しいスキーを!**  
今回は「痛み」という部分に注目してブーツのチューンナップを紹介してきました。ブーツは足と接触するマテリアルだけに、「痛み」にも直結します。また、ケガという観点からも自分の足

にフィットしたブーツを使うことは重要です。もともと私がブーツのチューンナップを始めたのも「ブーツが痛いからスキーはしない」という人がひとりでもいなくなるようにという想いからです。究極を言えば、足形に合わせたシエルを作り、インソールを作り、インナーブーツをカスタムで作れば、もっとも快適なブーツを手に入れることができるでしょう。しかし、少し手を加えるだけでも、足にフィットした快適なブーツに仕上げることは可能です。皆さんが安全に、そして何よりも楽しくスキーをするためにも、ブーツのチューンナップを考えてみてほしいと思います。

一般的にチューンナップというと、「タイムを速くする」、「技術を上げる」という性能アップという側面だけがクローズアップされてしまいます。だから、一般スキーヤーのなかには、専門ショップは「敷居が高くて行けない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。  
しかし、チューンナップは、快適性・利便性ということも重要なテーマになっています。ブーツが痛ければとスキーだっただけ楽しくないはずで、そこで、今回は「痛み」という部分にフォーカスしてブーツ・チューンナップの世界を簡単に解説していきます。

「痛み」を取り除くということは、快適性を求める意味でひとつのキーワードになります。実際に痛みを感じる要素はたくさんありますが、今回は骨という側面からいくつかの例を紹介していきます。ひとつ目が「船状骨」です。これは土踏まずの上にある骨で、もともと少し出っ張っているのが特徴です。もともと出ている骨のため、長くスキーをしているなかで炎症を起こして極度に痛くなることもあります。また扁平足の人は船状骨が下に下がっているため、(ブーツは下に向かって細くなっている)シエルに当たる可能性が高くなります。この痛みに対

性能アップだけが、チューンナップではない!

痛みには、かならず原因がある

**究極の相棒探し**



痛い! ゆるい? ブーツでお悩みの方必見!

**ブーツチューンナップのススメ**

足と直接触れるブーツは、スキーをするうえで重要なマテリアル。痛みやケガに直結するという意味でも、自分にフィットした快適なブーツを履くことはとても大切です。しかし、それほど重要なマテリアルなのにもかかわらず、多くの人が正しく理解していないのも事実。そこで今回はブーツチューンのスペシャリストである通称「ブー研」の阿部さんにブーツチューンについて解説してもらいます。

写真=梅川智亜希(SJ)  
協力=神田ブーツ研究

**基本的なブーツチューンの流れ**

ブーツのチューンナップ方法はそれぞれの原因に応じてさまざまですが、基本的な流れは同じです。「触診」、「撮影」、「カルテ作成」という流れのなかでそれぞれの原因を探り、クライアントのニーズに合わせて快適なブーツに仕上げていきます。



まずは足を触診。阿部さんはこれまで20万足以上の足を診断



専用の機械で足形を作成。このような平面図からでも、経験をもとに立体的に見ることができるという

触診、カルテをもとにそれぞれの原因をしっかりと分析。それに合わせた調整・改良していく



実際に話を聞きながら個々のカルテを作成