

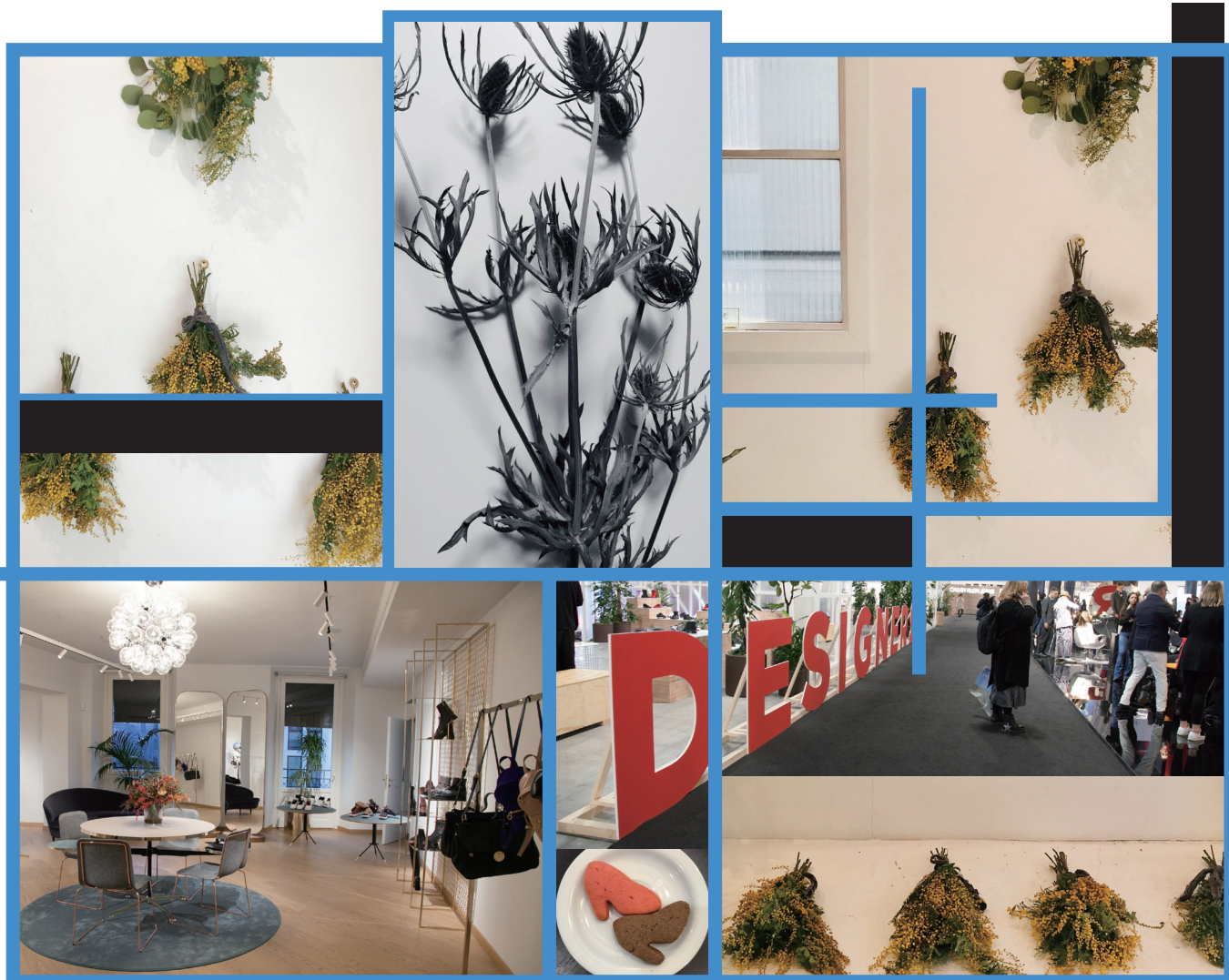
Trait d'union

トレデュニオン

VOL. **57**
2018-4



- SFC 西日本支部補習講座
舟川洋一先生講演会「靴～部品の役割～」 2-5
- SFC 西日本支部補習講座
松田拓朗先生講演会「転ばぬ先の運動～備えあれば素敵な人生！～」 6-11
- SFC 東日本支部補習講座
大谷知子先生講演会「TREND 2018 in Shoes Fashion & Industry
2018 年春夏靴ファッションの傾向と世界靴産業のこれから」 12-16
- シューフィッター養成講座 幼児子ども専門コース紹介 17
- FHA 会員企業紹介 18
- シューフィッター親睦ゴルフコンペ 19
- 事務局便り 20



舟川洋一先生講演会

2017年11月7日(火)大阪・CIVI研修センター新大阪東において舟川洋一先生の講座を開催しました。舟川先生はシューフィッター養成講座の立ち上げにご尽力いただいたインストラクター・オブ・シューフィッティングの一人で長きに渡りお世話になっている方です。プライマリー受講時に学んだ「靴の構造」について、改めて復習する良い機会となりました。部品ごとの役割と条件について解説いたします。

報告者 SFC 西日本支部 倉富 美紀

①表革

●役割

足が中底から離れないよう、定着させること。
歩行する足の蹴り出す力を素早く靴底に伝えること。
外部からの汚染、寒冷、障害に対し足を保護すること。
デザイン・カラー・ファッション性の役割をもつこと。

●条件

引っ張り、引き裂き等の外傷に対する摩耗強度を持っていること。
足を強く圧迫しないような柔軟性を持っていること。
繰り返される屈曲に耐えられること。
脱いだとき、元の形状に戻る復元性を持っていること。
通気性、吸排湿性が良いこと。

●補足

デザインを細かくするほど立体にしやすく、靴型曲面に沿わせることがたやすくなる。なぜなら立体縫製が出来るからである。
1枚だとつり込みが難しい。
典型的な例がブレーンパンプスである。
希少価値のある革は高価。



③中敷き

●役割

靴内を清潔に保つこと。
中底のザラつき、凹凸を隠すこと。
足当たりを、滑らかにすること。

●条件

肌触りが良いこと。
吸排湿性が良いこと。(靴内のムレを防止)
足の汚れを吸収しやすいこと。
適度の摩擦性があること。
衝撃吸収性があること。
(特にスポーツシューズでは重要)
擦れに対する摩耗に強いこと。



⑬ダブラー

●役割

甲革の裏側に貼り付け補強し、靴の形状を維持する。

●条件

伸性を妨げず復元性を助けること。
表革と同様のしなやかさと軽さを持っていること。
熱による収縮率が表革と大きく変わらないこと。



「靴～部品の役割～」

②裏革

●役割

表革と同じ働きをすること。
表革を補強して、伸びを防ぐこと。

●条件

しなやかで肌触りの良いこと。
屈曲に対して圧迫せず柔軟性を持っていること。
通気性、吸排湿性に優れていること。
適度の摩耗性があり、
色落ちしないこと。



⑫補強テープ

●役割

靴の中で弱い部分を補佐する。
デザインにより力が集中する部分
を補佐する。

●条件

伸縮性のないもの。
歩行時の力が掛かっても切れず
強靱であること。
薄くて表革表面に段差が出ない
もの。

靴の部品は「16のパーツ」
に分類されています。

- ①表革
- ②裏革
- ③中敷き
- ④中底
- ⑤カウンター
- ⑥ヒール
- ⑦先芯
- ⑧本底
- ⑨中物
- ⑩シャンク
- ⑪糊
- ⑫補強テープ
- ⑬ダブラー
- ⑭ハトメ
- ⑮紐
- ⑯ゴア



⑥ヒール

●役割

前足部と後足部の体重分布を平均化するための調節をする。
踵が上がっているために、歩行時の力が少なくてすむ。
ヒールの形状はファッション的にも重視される。

●条件

歩行時の片足にかかる全体重を
支えても折れないこと。
ファッション性も重視すること。



⑩シャンク

●役割

中底と同調して、ふまず部のアーチを維持すること。
中底と足底にかかる荷重を受け持つ靴の背骨(梁)である。

●条件

歩行時の体重を支えられる強靱さと弾性を併せ持つこと。



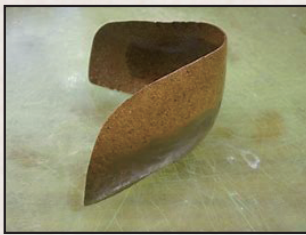
⑤カウンター

●役割

足の踵重心をヒールの上に正しく乗せる。
踵がぶれるのを防ぎ、蹴り出す力を靴底から地面に伝え歩行運動を楽にする。
靴後足部の形状を維持する。
外部からの衝撃に対する足の保護。

●条件

適度な弾性があること。
広げられた踵部を元に戻す復元性があること。
足入れ時に軽く踏まれても容易に破損しないこと。



⑧本底

●役割

歩行時の靴底面の摩耗を受け持つ消耗部。
底面より足底に加わる衝撃から足を保護する。
歩行運動を効果的にする。
ファッション性もある。

●条件

摩耗と衝撃から足を保護するという機能から、あらゆる条件に対し強靱であること。
耐水性、耐油性、耐熱性が良いこと。
耐摩耗性、屈曲性、衝撃吸収性（弾力性）があること。
適度な柔軟性があり中底と共に足の動きに同調すること。
加工しやすいこと。



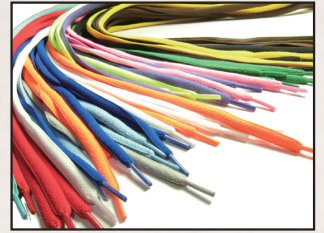
⑮紐

●役割

常に靴が良くフィットした状態で履けるように調整をする。
様々な足にフィットさせる事が可能であること。
デザイン的要素があること。

●条件

摩擦に強く、耐水性があること。
結びやすく、緩みにくいこと。
弾力性・適度な伸びがあること。



⑨中物

●役割

中底と本底の間に入れ本底表面に凹凸が生じるのを防ぐと共に、少しではあるが足に対するクッションの役割も果たす。

●条件

中底、本底と共に足の屈曲に同調すること。
中底と本底との屈曲圧に耐え反発すること。
水に弱いものは避けバラバラに崩れないこと。
硬くならないこと。



靴を販売している皆様の中にも、「製法」や「素材」や「材質」を深く理解することなく、販売している方も少なくないと思いますが、まず「靴」の事を知らなければ、消費者に本当の「靴の重要性」は語れません。「製法」「材質」を正しく理解する事で、「靴」について消費者に分かりやすく話すことができます。

また間違っって入荷してしまった不良品なども、店舗での検品の段階で見つける事ができ、お客様に迷惑を掛けずにメーカーへ相談することもできます。

⑦先芯

●役割

足先が当たらない様に爪先部の容積を確保し、足の爪先部が横にズレないように定着させる。カウンター（月型芯）と前後から足を挟み込んで中底の上に正しく乗せること。外部から爪先にかかる衝撃を防ぐ。爪先の形状（スタイル）を決定し、維持すること。トースプリングを維持すること。

●条件

薄くて適度な弾性があること。
少しの圧に対しては復元性があること。
（フィッティングチェック時、第一趾高を確認する際、軽く押ししても戻るイメージ）



④中底

●役割

靴作りの基礎、土台である。
歩行中の足を乗せて体重を支える台である。

●条件

靴内のムレを防止する通気性、吸排湿性に富んでいること。
靴内の汗や雨などに対する耐汗性、耐水性に優れていること。
履いているうちに屈曲部がボロボロにならないように耐屈曲性が良いこと。
足の動きに同調する柔軟性があること。
荷重に対する強度があること。（荷重強度）
釣り込み機に対する機械強度と腰の強さがあること。



⑭ハトメ

●役割

紐を通す穴が裂けたり、変形するのを防ぐ。
紐の通りをよくすること。
アッパーの保護とデザイン的要素もある。

●条件

錆びないこと。
摩耗で靴紐が切れないこと。
足に触れた時に傷つけないこと。



⑩ゴア

●役割

靴の着脱を早く容易にする。
足に靴を密着させること。

●条件

屈曲や運動で糸ゴムが抜けにくいこと。
歩行時に足を靴にホールドできる適度な強度があること。
アッパー表面にゴムの段差を出さない。



⑪糊

●役割

複数の部品を結合させる。
水溶性の糊は接着と同時に部品に腰をつける。

●条件

潤滑剤の働きで靴製造時、目的の位置にパーツを置く事ができる。



「靴の条件と役割」は靴に携わる人間にとってあまりにも自然で「当然だ!」と思っている事ほど、本当は重要視すべき事であり、パッチャーコースの課題の1つに「靴の分解」が含まれていた理由を改めて実感した貴重な時間でした。



舟川 洋一
(ふなかわ よういち)

インストラクター・オブ・シューフィッティング



SFC 西日本支部補習講座

date : 2017.5.10 (Wen) 14 : 00 ~ 16 : 30

松田拓朗先生講演会

後編

「転ばぬ先の運動～備えあれば素敵な人生!～」

2017年5月10日(水)福岡・第五博多偕成ビルにて補習講座を開催いたしました。

福岡大学病院で健康運動指導士をされている松田拓朗先生をお招きして「健康」にフォーカスを当てた運動のお話をさせていただきました。

我々シューフィッターにとって非常に大切な内容でしたので、ニュアンスをなるべくそのままお伝えするため先生の語り口調のまま掲載いたします。

※前号に引き続き今回は後編になります。

報告者 SFC 西日本支部副支部長 花本 義文

糖尿病と診断された40代の女性の方に、単純に体重を減らしましょうということで運動・栄養指導しました。体重が減っていくと、糖尿病の目安となるヘモグロビンA1cも落ちていく。あわせて高血圧と言われていたのが正常値に変わりました。血糖値は食事などその時々で変わったのですが、インスリン注射をして薬も飲んで8カ月後に糖尿病が完治しました。糖尿病は治らない病気と大学の授業で習っていたので私も疑いましたが、こういうことも稀にあるということでした。糖尿病になるパターンは様々ですが、II型糖尿病と呼ばれる動きたがらない不活動が原因のものは、動く薬が要らなくなるんですね。

もう一例あります。

70歳の方に、同じように減量しましょうと2年半かけてゆっくり体重を落としてもらいました。そうすると、15年間使っていた糖尿病の薬が不要になりました。年齢や発症した期間関係なく最近では治る病気なんだなと思うようになってきました。糖尿病は治らない病気から治る病気に変ってきているので、みなさんもこのような情報を提供し、良い靴を選んであげて、ぜひ歩かせてください。

体の糖の取り込み具合なんですけれども、1回しっかり運動することでインスリンに依存してもしなくとも、約1週間は高い状態をキープすることができるという研究結果があります。1回1時間運動することで、インスリンがあってもなくても血糖値が良くなるということです。

運動していくと、どんどん体力がついてきます。体力があがると糖尿病になるリスクも下がってきます。人の身体は単純です。病気があってもなくても体力がある方ほど長生きできます。体力つけることは良いことですよと伝えてください。私も「病気を治すために運動しましょう」というより「運動していれば病気は勝手に治りますよ」とお伝えしています。

中性脂肪の話。

小分け運動でも、中性脂肪は燃焼します。

健康診断の裏技を教えます。その前日に運動してください。中性脂肪が、ガーンと下がります。前の日の運動活動状況が翌日に反映されるのが、中性脂肪の値です。普段から動き続けていれば、低い状態を保つことができます。

毛細血管の話。

毛細血管は多い方が足に良い状態なのですが、習慣的に運動していくと毛細血管は増えてきます。実際に足の血管が細くなっている患者さんを対象に血流状態を比較したところ、週に3回くらいの自転車運動でも足の血管は開いた良い状態を保っていました。週に2回の歩行運動でも大丈夫でした。ただ、週に1回だけの運動だと再び血管が詰まってしまう。最低でも1回1時間、週2回を目安に運動しないと足の血管を良い状態に保てないというデータです。



認知症の話。

活発な生活により、認知症・アルツハイマーの原因であるアミロイドβというタンパク質が減るというデータがあります。これはマウスの研究なのですが、人もほぼ同じであろうと言われています。今、福岡大学では、軽度認知症の方に対し「運動したら普通の状態になるのではないか」という研究をしています。時間はかかっていますが、半年くらい過ぎて良くなったという言葉をいただいているので、身近にあやしい人がいたら、動かしてください。動いたら、動いただけ良くなるという認識でいいと思います。

体力の話。

体力が高い人ほど、死亡リスクが下がってきますし、がんにかかるリスクも下がってきます。“体力をつけよう”というより“動けば、体力が上がってくる”。いつからでも、手遅れではありません。80歳を超えてからでも、子どもでも、病気でも動けば体力を上げることは出来ます。

運動強度を意識するという話。

運動の単位としてメッツというのがあります。これは、安静状態の何倍になるかという倍率。Metabolic equivalentsの略で、イスに座って動いていない状態が基準になります。座った状態で読書をする1.2倍、入浴すると2倍、犬の散歩で3倍、通勤4倍、速歩になると5.5倍です。

日常生活でいちばんきついのは、階段登りです。それで息が切れるという方は、中等度以上の運動で過負荷になっているということです。

手術後の患者さんは、だいたい3.3～3.5メッツの体力まで落ちています。体力が上がるのは遅いですが、落ちるのは早いのです。

1メッツあげるのに、うまくいって約3カ月位です。

メッツ表は、どれくらいの運動をしたら息が切れるかで自分の体力を知ることにも使えます。

メッツが分かると、消費カロリーも計算できます。

消費エネルギー量 = METs × 体重 (kg) × 時間 (h) × 1.05

国立健康栄養研究所のホームページ (<http://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/undo.html>) から「運動身体活動」をクリックすると、「改訂版身体活動メッツ表」にいろんな活動が載っています。無料でダウンロードできますので、活用してみてください。



有酸素運動はいろいろありますが、スロージョギングの話です。

時速2～4km位、歩く速さで走るのがスロージョギング。良いポイントとして、趾の付け根辺りで着地するという膝・腰に負担をかけない着地方法があります。

2010年のネイチャーの論文で、「爪先着地と踵着地の足への衝撃具合」があります。踵着地だとインパクトフォースが3倍。逆に、先の方が3分の1に軽減できるということです。昔は、膝を伸ばして効率的にと言われた時代もありますが、今は膝・腰に負担がかからない方がいいのではと言われるようになってきました。平均すると、約7倍踵着地の方の衝撃が大きいです。

ランニング中の踵着地は怪我が多発するという論文がいくつも出ています。にもかかわらず、ランニングシューズのソールはヒールが高いデザインのまま。そのようなデザインのまま30年間変わっていないという論文も出ています。最近では、フラットソールのシューズが出てきています。裸足で走る時に踵から着地する人なんかいませんよね。フォアフット着地が良いですよ、という論文がだんだん増えてきています。

では、ウォーキングはどうか？

ポイントは、膝・腰に負担をかけないように、なのですがウォーキングとジョギングは違います。

調べると効率良くというのはありましたが、膝・腰に負担をかけないウォーキングの論文はなかったです。

じゃあ、こんな歩き方がいいんじゃないかなということ。

腕振りは、「しっかり」ではなく自然に。「大股で」というのもやめましょう。大股にしようとするとうまく着地になりやすくなります。とにかく歩いて動いて歩数をかせぎましょうというのが正しいのではないかと考えています。ウォーキング時のインパクトフォースを実験してみました。歩く動作が大股になれば、衝撃が3倍になるということが分かりました。

膝・腰を守るという観点で言うと、歩幅はあまり広げ過ぎない方が安全なのかもというのを仮説として考えています。

運動効率で言えば、歩幅広めで腕をしっかり振った方が身体に負担をかけ運動強度を上げることができます。歩幅を小さくすれば、メッツ強度は低くなります。

なので、目的別で指導していただければと思います。怪我がある・ない、高齢かどうかというところで指導の仕方を変えてみてください。

筋トレの話。

手っ取り早いのは、アイソメトリックトレーニングです。両方の手で押し合うだけでも筋トレになります。頭と手だと首の筋トレ、壁を押せばどこしらの筋トレに。息を止めてやると血圧が上がりますので、長い時間押し合うことはお勧めできません。

日常生活で使っている筋肉は、2～3割です。最大効果を得るためには、その倍くらいですかね、40%位の力を加えると十分効果が得られるというデータが出ています。最大の力は出しにくいので80%くらいで5秒位押し合うのを、2～3セットでいいです。気を付けるのは、息を止めずに行うということなので、数を数えながらやるといいです。

自分の足や腕の重さを使ってやる筋力トレーニングというのがあります。物が無くてもできるというのを提案してください。

筋トレした後は、できるだけ早い段階でタンパク質を摂取するのが良いです。運動直後か終わる前くらいに摂取するほうが、筋肉が増えます。筋トレをしてもタンパク質摂取しなかったり、摂取タイミングが遅れただけでも筋肉は太くならない。タイミングが早いほど、しっかり吸収されるというデータもあります。

減量について。

重さの比率、脂肪1に対して筋肉は1.2なので、体型がスリムでも筋肉がついている方は重いです。

体重を気にしている方と話すとき、「歩きましょう」だけでなく「筋肉質なので仕方ないんです。それは良いことなので、体重よりも体脂肪率を気にしましょう」とアドバイスするのいいと思います。「体脂肪を気にしてしっかり歩くと、体脂肪率が下がってきて身体全体が良くなりますよ」と伝えてください。

で、減量でどこを減らすか？筋肉を減らせばサルコペニア、骨が削られれば骨粗鬆症、サウナなどに行き水分を減らせば脱水症状。減らすのは脂肪ですね。皮下脂肪・内臓脂肪を減らすのが減量の目的です。五大栄養素で気にするのは、脂質・タンパク質・炭水化物。1gに対してタンパク質と炭水化物は4キロカロリー、脂肪は倍のカロリーがあります。今、低糖質食が流行っていますが、できるだけバランス良くしてください。低糖質といっても炭水化物は多いですよ。摂取カロリーを考えてバランス良く摂れば、減量には役立ちます。私もマラソンで、糖質もタンパク質もしっかり摂りながら減量しました。3カ月で4、5kg。低糖質を気にせずカロリーだけでも体重はしっかり減っていきますので、あまり糖質にこだわらなくてよいと思います。

最初にも出ました中等度の運動強度ですが、それを超えると体の糖質を主に燃やしてしまいます。息切れ一歩手前までは脂質代謝がいい状態です。筋トレは糖代謝の方をよく使います。息が切れるような運動は糖代謝なので、運動をやった感が出るが体の脂肪は削られていないんです。息切れ一歩手前の方が、脂質代謝はいちばん良い状態です。中等度は

運動するときの重要なポイントになってきます。

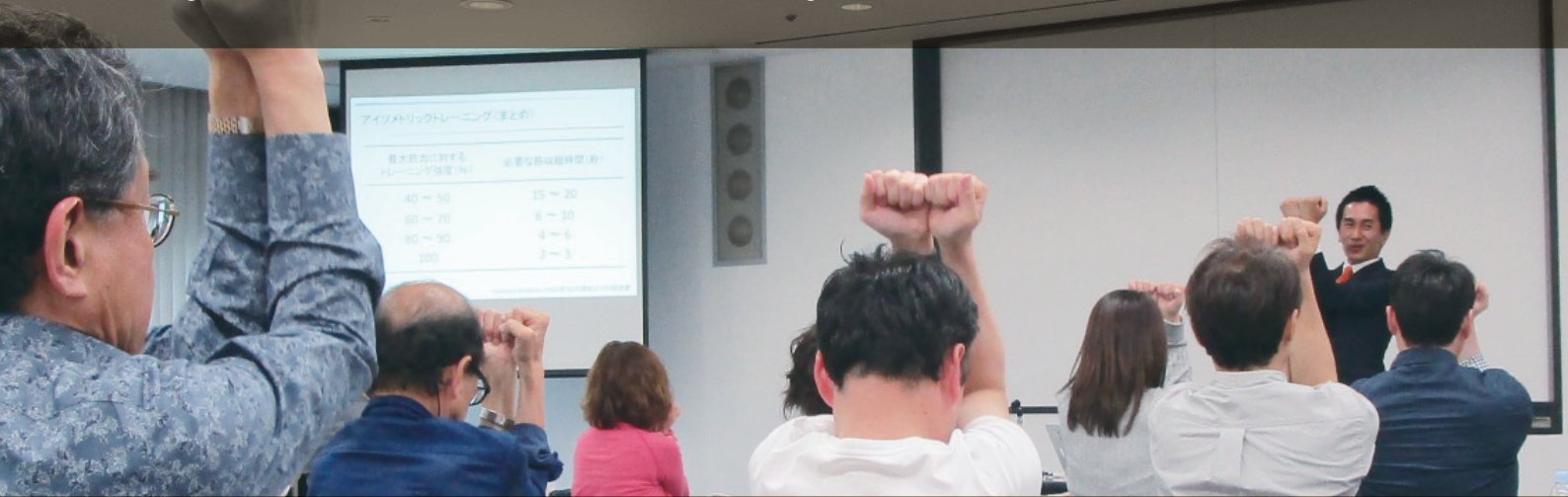
一人のエネルギー貯蔵量をエネルギー量に換算すると、1.5トンの氷を溶かすエネルギーに相当します。こういった人が5人集まると、マグニチュード3の地震のエネルギー量。なかなか燃えないですね。それくらい、運動だとついた脂肪はゆっくりゆっくり落ちていきます。低炭水化物にして一気に体重が落ちるといのがありますが、あれは脱水の状態です。焦らずゆっくり落としてください。

ポイントとなるのが、エネルギー出納バランスです。いちばんはカロリーを気にしてください。摂取カロリーと消費カロリーが同じなら体重は変わりません。水を飲むなどで水分の出入りで変わりますが、体の組織としては変わらない。7,000kcal食べて脂肪が1kg増えるという感じです。7,000kcalは、カツ丼7杯分です。お正月3が日不摂生しても、細胞量としては3日の合計が脂肪で500gくらいと言われています。(体がむくむので、実質は2.5kgくらい)

私が診た男性で、食事は変えたくないという方。運動のみでは10カ月で2kgしか落ちませんでした。カロリーを気にして食事を変えていただくと、みるみる落ちていくんです。1年で20kgちょっと落ちました。いかにカロリーを減らすかが、減量のポイントです。

国際肥満学会が出しているんですが、運動のみで減量するには、体重70kgの方で1週間29～36kmジョギングしましょうという運動量が推奨されています。それでも、280～350gしか脂肪量では減らないんですね。運動だけで減らすのは、難しい。食事を見直してプラス運動していただくというのが、減量のポイントです。

筋肉をつけても消費エネルギー量はあまり増えない。筋肉を増やすと基礎代謝は上がると聞いたことがあります。筋肉1kg増えるとだいたい1日プラス17kcal増えます。筋肉を1kg増やすのに、だいたい半年かかると言われています。



空腹と満腹の話。

空腹になると、グレリンという物質が出てきてお腹が空いたという指令が出てきます。だいたい90分くらいで落ち着くので、お腹空いたというのも消えます。

何か食事をして血糖値が上がると、体の脂肪細胞からレプチンが分泌され脳に届いてお腹いっぱい認識します。これは、糖質を摂らないと出てこない。血糖値が上がるとレプチンが分泌されますので、低炭水化物の食事をするとうレプチンが出てこないのて食べても食べても満足できない。ゆっくりたべると血糖値が上がってくるので、レプチンが出てきてお腹いっぱいですよ。スローフードがいいというのはそこですね。

ただし、肥満や寝不足になるとグレリンやレプチンのバランスが変わります。寝不足の時は、普段より食べたくなります。レプチンが出てきていても効きが悪くなるというのが、肥満の特徴です。早食いをすることは、レプチンが働く前に体に物がいっぱい入ってしまうことなので、お勧めできません。

減量に成功しても、前の食生活に戻せば元に戻ります。リバウンドの原因は、生活習慣です。生活習慣を変えるのに手っ取り早いのは、痩せてる人や理想とする人の生活習慣を真似することです。

食事で健康になる話。

これを食べれば健康とか病気にならないという研究はいろいろありますが、間違いはないですよと私たちが思っているのは、4つくらいしかありません。ナッツ・フィッシュオイル(青魚)・オリーブオイル・コーヒーです。この4つはいろんな論文でプラスの効果が出ています。

ナッツを1日30g摂っていると死亡リスクを20%下げるとい論文があります。ただし、塩分を含まないものです。それと、ナッツは脂肪が多く食べ過ぎると太ってしまうので、活動的な生活を送りながら食べるということが前提です。コーヒーは、1日の摂取が300～600mlくらいで心疾患になるリスクをいちばん下げてくれます。だいたい4～5杯が目安です。飲み過ぎると、飲まないのと同じくらいのリスクです。コーヒーで心疾患のリスクを10%くらい下げられます。



最後になります。

運動療法における FITT の原則（トレデュニオン 56 号参照）をよく押さえていただき、各現場・お客様に対し「ウォーキングしましょう」ということにプラス α の情報として伝えてください。

ちょっと難しい話ですが、なぜ運動がいいのか？というのが確定されています。

ネイチャーに載った論文なんですけれども、習慣的な運動をしていると PGC-1 α というある遺伝子にスイッチが入って、体の中からいろんなものが出てきます。それが、中等度強度くらいじゃないとスイッチが入らないということが分かりました。私の先輩がやった研究です。これは、世界中で注目されている遺伝子です。運動して PGC-1 α のスイッチが入るといろんな病気が良くなりますよ。カロリー腹八分にすると PGC-1 α が活性化してきます。腹八分の方が健康にいいという結果がこれです。いろんな良い物質が出てくるので、体が良くなっていく。そのために、中等度が重要です。最近では、女性に嬉しいニュースかもしれません、「運動刺激で皮膚が良くなる」というのがあります。これも、PGC-1 α が関係しています。運動していると皮膚の状態が良くなって細胞の増殖・活性化、コラーゲン合成の活性化、そして組織の状態が良くなるというのが、2015 年に発表されました。こういった意味でも運動をお勧めしています。ただし、日焼け対策はしっかりしてください。室内運動もいいかもしれませんね。

健康への投資をすると企業の業績が上がりますというのを、見たり聞いたりしたことあるかと思います。実際どうなのか？60 歳くらいから歩数が減ってくるのですが、実は一歩あたりの値段というのが国土交通省のデータで出ています。2 か月前のデータです。おしなべてみますと、平均男性 7,000 歩、女性 6,200 歩。プラス 1,500 歩すると年間医療費を一人 35,000 円に抑えることができます。国民全体でみますと、4 億 4,300 万円。歩いただけで医療費を抑制することができます。実際病気にかかると、心臓のカテーテル治療で数百万円かかります。

面白いデータがあります。健康投資に積極的な企業とそうでない企業では、前者の方の業績が上がっているというデータが平成 27 年に経済産業省から出ています。健康投資をすれば、3 倍利益が見込めるというデータもあります。お客様だけでなくご自身の会社でも考えていただくのもいいかと思います。

不活動が良くないというのは昔から言われていますし、いろいろな文献も出ています。

究極の話です。9 時～17 時で、座っている時間が少ない人ほど長生きです。ほとんど座っている人は死にやすいです。できるだけ立って、活動的な生活を送るというのが大事です。

健康寿命と平均寿命の差、約 10 年と言われていています。不自由な期間（運動器疾患・脳血管疾患など）を 10 年経て亡くなっていくということです。

いろいろお話しましたが、私は専門家として、その期間を不自由に過ごさないための手段として運動があるんですよとお伝えしたいです。人生の残り 10 年間をハッピーに過ごすために運動というものがあるんじゃないかなというのをご理解いただければと思います。続けることが大事だということも伝えてください。

“教育（きょういく）と教養（きょうよう）”も大切ですが、“今日行く（きょういく）と今日用（きょうよう）”は健康づくりにとって大切です。

皆さんもまずは 1 週間、何か新しい運動を始めてみてください。



松田 拓朗（まつだたくろう）

福岡大学病院
リハビリテーション部 メディカルフィットネスセンター 博士・健康運動指導士

〒814-0180 福岡市城南区七隈 7-45-1

E-mail: takamatsu81@gmail.com



大谷知子先生講演会

TREND 2018 in Shoes Fashion & Industry



2018 年春夏靴ファッションの傾向と世界靴産業のこれから

2017年11月9日(木) 東京・CIVI 研修センター秋葉原において靴ジャーナリスト大谷知子先生の講演会を開催しました。2018年春夏の靴ファッショントレンドと大きく変化している世界の靴産業のこれからについてお話いただきました。講演の内容について報告いたします。

報告者 SFC 東日本支部 林 美樹

この数年日本の靴業界やそれを取り巻く環境は大きく変わってきています。特に革靴産業の中心である浅草は厳しい状況になってきています。婦人靴大手問屋である、シンエイ、オギツ、モードエジャコモは中国資本のラオックスの傘下になりました。今後、百貨店の売り場は変わるでしょう。靴業界はどうなるのかということと来春の靴ファッショントレンドについて話したいと思います。

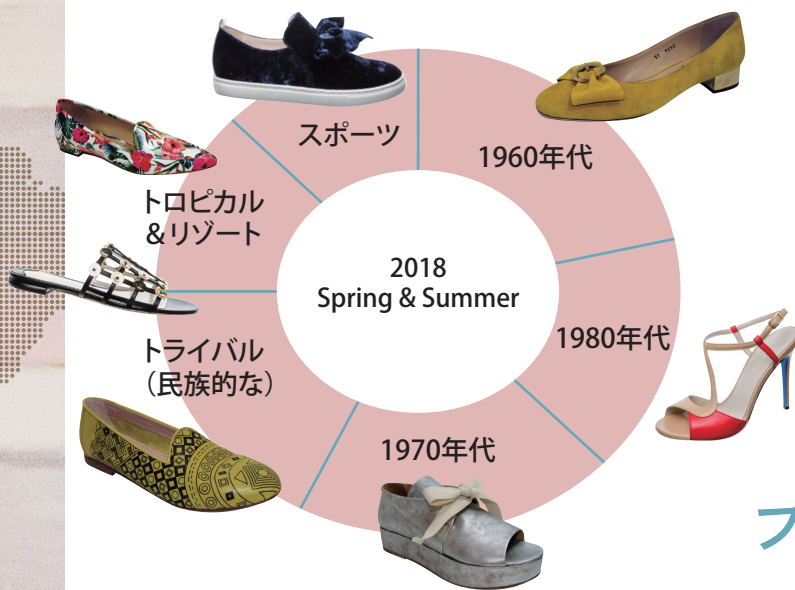
まず初めに世界の見本市の現状をお話しします。

世界でも最大規模の見本市である GDS が今年の 2 月で終了になりました。その他の見本市も統合や複合化が進んでいます。見本市で仕入れるという商品調達方法は主流ではなくなりつつあると言ってよいでしょう。この流れは 90 年代から始まっていました。

なぜ見本市が衰退してしまったのか、それに関しては後半にもう一度触れたいと思います。先に来春の靴のファッショントレンドをお話ししていきます。

【2018 年シューズトレンド】

【PICK UP TREND】



- サケット製法を含めたカッターシューズ
デザイン・ポイントは、メタル・アクセとタッセル
- トウは、ポイントドからスクエアへの流れ
- アッパー材はスエードが台頭
- メタリックは継続
主役は、コッパー系、新しいのはピンクとグリーン系
- 色は、ビビッド系では赤、赤味の強いオレンジ、イエローのパステルは、グレイッシュ系

2018 年 SS ファッショントレンド

コンフォートシューズを扱っているお店の方でもファッション傾向を知らなければ靴は売れないと思います。トレンドどおりの靴を扱わなくても世の中の流れを知ることは基礎知識として絶対必要です。

2018 年 SS の傾向としてはここ数年のスニーカーブームが昨年後半から弱まりつつあるようです。少しずつエレガンスの方向に動いています。イメージは 1960 年代調。デザイナーで言うと、アンドレ・クレージュやピエール・カルダン。低・中寸のバックル付き①に象徴されます。従って 2018 年 SS で注目されるのは、いわゆるカッターシューズです。製法では、サケット②と呼ばれるものを留意したいです。これは、爪先まで袋状になった、フル仕様のポロネーゼとも言えます。ヒールは、四角いブロックから細めの傾向。ルイ型も見られます。トウはポイントドからスクエアへの流れです。トップラインは、V カットが新しい。少し肉を盛っているグラフィカルな木型がマッチします。70 年代調は③④ストーム付きが少し残っていきそうです。



②



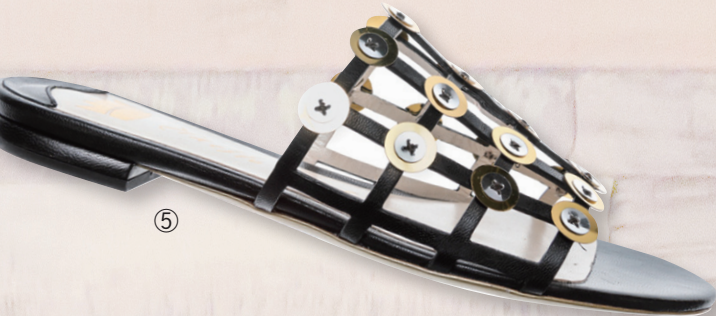
③



④



①



⑤

春夏らしいテーマとしては民族的(⑤)なもの。
この流れを「トライバル(部族の)」としましたが、例えばインカ模様を取り入れたもの。その延長線上でウエスタンの可能性もありそう。
また花柄もトレンドです。
スポーツは、これはもう外せない流れです。靴メーカーがやるデザインとしてはローテク系が多くなっています。



⑥



⑦



⑧



⑨

素材は、起毛物が目立ちます。
秋冬だけでなく春夏でも起毛がポイントです。
またメタリック素材も注目です。
特に⑥⑦⑧⑨ガンメタリック、
またピンクやグリーン系メタリックも登場しています。



⑩

⑪

カラーはビビットカラーでは赤や赤味の強いオレンジ。
その他イエロー、ピンク⑩⑪、グリーン、それにブルー⑫もあります。
パステルはグレイッシュです。
全体にグレーかかっている甘くない、
くすんだパステルが多いですね。



⑫



⑬

⑭

サンダルは踵に引っ掛ける⑬⑭スリングバックタイプが新しいです。
またミュールも続いています。
その中で新しいのは、前かぶりのヒール付き⑮です。
その他、素材ではラフィア⑯もありそうです。

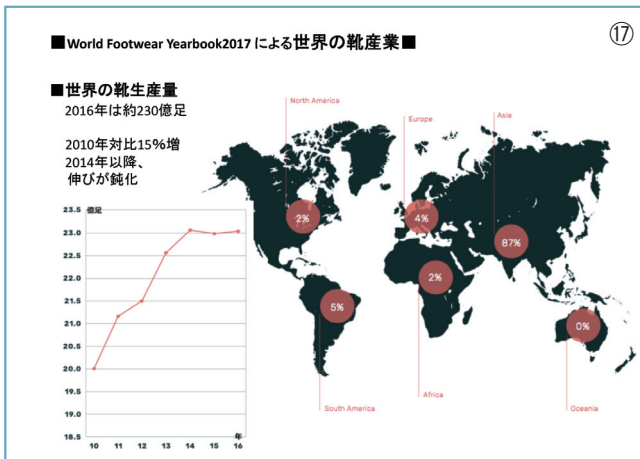


⑮



⑯

世界と日本の靴産業の現状



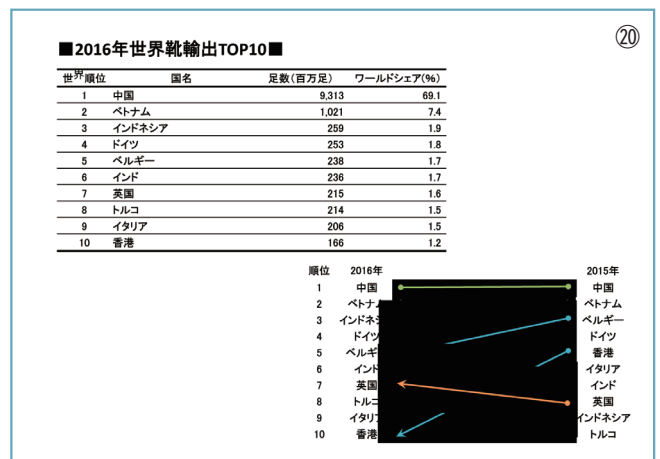
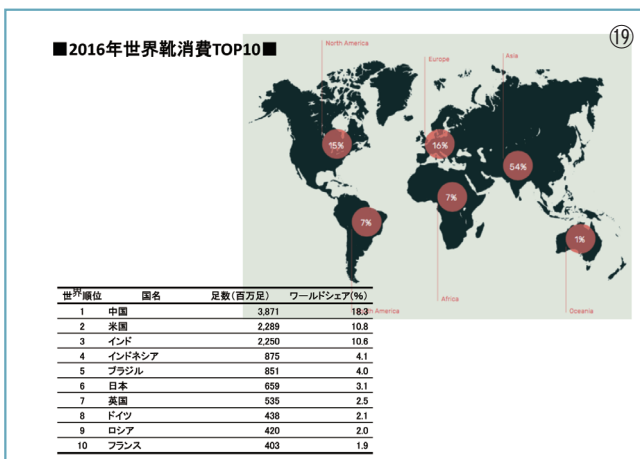
■2016年靴生産量TOP10■ ⑱

中国が2年連続でシェアを落とす

世界順位	国名	2016年 (百万足)	2015年 (百万足)	前年比	ワールドシェア(%)
1	中国	13,100	13,581	96.5%	57.4
2	インド	2,257	2,200	102.6%	9.6
3	ベトナム	1,185	1,140	103.9%	5.2
4	インドネシア	1,110	1,000	111.0%	4.9
5	ブラジル	954	877	108.8%	4.2
6	トルコ	500	350	142.9%	2.2
7	パキスタン	399	366	109.0%	1.6
8	バングラデシュ	378	353	107.1%	1.6
9	メキシコ	254	251	101.2%	1.1
10	タイ	200	200	100.0%	0.9

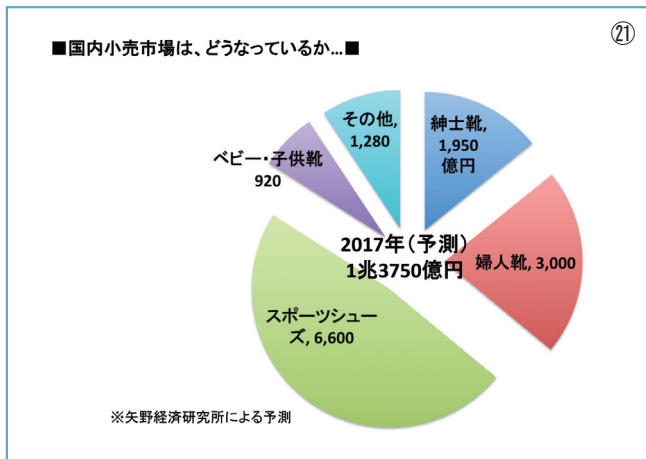
2016年の数字ですが⑰世界の総生産量は230億足で2010年対比15%増になっています。そのうち87%はアジア生産です。つまり世界の靴工場はアジアということですね。⑱その中で一番は中国です。ただこの中国が最近コスト高により以前よりもシェアを落としてきています。次は南米です。ブラジルとメキシコが中心です。今後は北アフリカという目もあり、その中心はエチオピアです。アジアで伸びてきているのはベトナムです。日本の靴輸入は中国からベトナム、カンボジアに移行しています。付け加えると、日本はベトナムも一員であるASEAN（アセアン）と経済連携協定（EPA）を結んでいます。TQ品目の革靴は、毎年関税を下げ、10年間でゼロという内容になっています。ベトナムとは、2018年12月に発効しているので、間もなく輸入関税ゼロになります。

TQ（関税割当）制について少し触れておくと、TQはWTO（世界貿易機関）で決められていますが、EPAを結んだ国とは事実上、適応されなくなります。ベトナムのような例、またカンボジアなど特惠国からも輸入が増えていることによると思われますが、TQ一次枠は、近年、かなり余っている状況にあります。



⑲世界靴消費量ですが、人口が多い国がやはり靴の消費も多いです。ベスト3は中国、アメリカ、インドです。ただ一人当たりの消費量を見ると、中国は一人当たり2足ちょっとになります。それに対してアメリカは7足から8足くらい、欧州も7足から8足、日本は6足から7足です。年間一人当たりの消費量が4足以上の国は消費が成熟しているとみてよいでしょう。それを考えると中国はまだ消費レベルが低いと言えます。

世界規模で⑳靴の輸出を見ると革靴のシェアが落ちていきます。この10年間で金額、足数共に40%から20%になっています。逆にテキスタイルのシェアは40%上がっています。市場でも革靴が落ちてそれ以外がシェアを拡大しています。この傾向は今後もっと進むと思われます。理由としては今の革の展示会を見ても面白みがなく（新しいものが少ない）、さらに価格が上昇していることも挙げられます。また、エコの観点から革を嫌う風潮やデザイナーもいます。例えばステラ・マッカートニーです。でも肉を食べることがなくなる限り副産物である皮（スキン）が出てくるわけで、鞣して革（レザー）にしなかったら、別の環境問題が発生するでしょう。短絡的な革離れは避けなければなりません。



■大手小売業の状況■ ㉒

2016年靴小売業年間売上高ランキング

順位	社名	売上高(単位:百万円)	シェア	注
1	ABCマート	174,168		
2	チヨダ	105,263		
3	ジーフット	103,933	27.3%	(ビッグ3合計)
4	ヒラキ	17,874		
5	ダイアナ	16,734		
6	シューマート	12,161		
7	神戸レザークロス	11,839		
8	東京靴	10,871		
9	ダブルエー	10,001		
10	かねまつ	9,700	33.7%	(上位10社合計)
	靴小売市場規模(推定)	1,400,000	100.0%	

※売上高データは「フットウェア・プレス」2017年1月号「靴・バッグ・資材の売上高上位290社」より

進む
大手の寡占化

日本の革靴の生産量 2016 年は約 1,800 万足です。革靴の輸出のシェアはわずか 1%、無いに等しいです。ちなみに欧米の先進国は生産量より輸出量が多くなっています。再輸出しているということですが、ドイツは世界靴輸出ランキング上位です。

ここで日本の②靴小売市場を見てみましょう。矢野経済研究所の予測では、2017 年靴小売市場規模は 1 兆 3,750 億円。内容としては、スニーカーが率引しています。シェアは半分近くあります。今後は人口が減りますから縮小します。②大手小売業の状況を見ると、ABC マート、チヨダ、ジーフット、のビッグ 3 がシェア 27% を占めています。トップの ABC マートは PB が主力です。ユニクロのような業態が主流ということ。つまり自社開発 PB によるワンブランドショップと言うことです。このように製造小売型が多くなってきているので仕入れをしなくなってきました。これが冒頭お話しした見本市の衰退とつながります。仕入れの必要がないわけですから見本市の必要性は薄まります。情報を入れるだけで十分なわけですね。

先ほど少し触れた二国間貿易協定についてももう少しお話しします。2017 年 7 月に大枠合憲した日欧 EPA についてですが、日本は、革靴については発効 11 年目に輸入関税を撤廃します。また部品も自由化の対象になっています。部品には靴のアッパーも含まれています。アッパーは現状 25% の関税がかかっているのですが、発効 16 年目に撤廃されます。EU 側は、履物については発効と同時に撤廃です。

すると今後どうなっていくのでしょうか。関税がなくなれば価格が下がりますから消費者にとっては良いことと言えます。どのくらい下がるかと言うと、現状 4 万円強で売られている輸入革靴が、3 万円台半ばになるという計算が成り立ちます。余談ですが、関税がゼロになれば国の税収が下がります。税政上は、付加価値税(消費税)を上げて補てんするのが通例と、聞いたことがあります。

今後伸びる市場は

今後、日本で伸びる可能性を秘めた市場について最後にお話ししましょう。注目は子供靴です。最近、毎年 2% くらいずつ伸びているのです。これは子供の足に対する意識が変わってきているからでしょう。子供の足にとって靴は大切である、という意識です。ただ、現状子供靴が靴市場に占めるシェアは 10% ないんですね。0 歳から 15 歳までの人口シェアは 12.5% あります。せめて人口シェアくらいの売り上げは取りたいですね。

良い靴は子供にとって不可欠ということが定着できれば必ず売り上げはもっと上げられます。最近知ったのですが子供靴を 180 円で販売する店があります。これはリーダープライスでしょうが、私は 180 円の靴なんて怖くて買えません。このような価格がリーダープライスになること自体が、日本の子供靴市場のレベルの低さを語っています。

もう一つの未開拓の市場としてフットケアの世界があります。今フットケアのお店が増えています。またフットケア外来を行う病院も多くなっています。これは糖尿病足のケアが保険点数になったことに関係しています。フットケアを行う人たちにとってケアした足を維持するための靴は重要です。このマーケットは大きいのではないのでしょうか。高齢化に対応した足と靴のサービスもあまりありませんが、介護施設で足や靴を見てあげられるようになれば、これも市場になるのではないのでしょうか。

皆さんはシューフィッターですから良い靴はどのような靴がよく知っていると思います。ぜひこれから良い靴を扱ってください。そしてもっと良い靴を売きましょう。これからの靴業界が伸びていくにはそれが一番大切なことなのだと思います。

大谷 知子 (おおや ともこ)

靴ジャーナリスト

〒361-0067
埼玉県行田市下池守 483-1
e-mail: oya@obring.jp



充実の
講師陣

ロコモーションの成長と発達 豊岡 毅 先生
 足の成長と障害 下村 哲史 先生
 靴の知識 秋満 茂喜 先生
 シューフィッティング 佐野 生子 先生



シューフィッター養成講座 幼児子ども専門コース紹介



最近「幼児子ども専門コースに興味がある。」「受講を考えている。」というシューフィッターの声をよく聞きます。開講当初は2年に1度の開催予定でしたが、毎年、受講希望者が後を絶たず、昨年まで毎年開催しており今年でなんと10回目になります！そんな節目を迎えた「幼児子ども専門コース」をご紹介します。

初日は医師と理学療法士による講義と、靴メーカー責任者による子ども靴の知識を深めるための講義があります。

2日目はこのコース最大の特徴であり、受講者から毎年高く評価されているフィッティング実習があります。この実習は少人数のグループに分かれて実際に子どものフィッティングを行います。1グループに1人、可愛らしい子どものモデルがつき、受講生同士でフィッティングをしてディスカッションを重ね、その子の足にフィットした靴をたくさんのサンプルから選ぶグループワークです。モデルのお子さんは時には泣いたりぐずったりもします。それをあやしながらフィットする靴を選ぶことができるのも幼児子ども専門シューフィッターなのです！

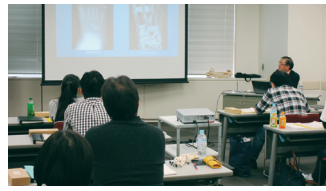
「成長」という要素が入ってくる子ども靴のフィッティングは成人とは異なります。少子化の日本。大切なお子様の足に対する親御さんの関心や要求される知識、フィッティングレベルの高さは皆様が一番よく感じていると思います。

今年度は12月5日（水）、6日（木）の2日間、東京・両国の国際ファッションセンター（KFC）で開講いたします。定員は20名。非常に人気の高い講座のために、受講を考えている方は当会HPより早目の仮予約をお願いいたします。

日本の将来を担う子ども達の足を我々で守りましょう！ 皆様の受講をお待ちいたしております！！



ロコモーションの成長と発達



足の成長と障害



靴の知識



シューフィッティング



会員企業紹介

8



株式会社カネコ

徹底した品質管理でヒール製造国内シェア No.1 の株式会社カネコの本社を訪れ、代表取締役社長 金子重雄様にお話をお伺いしました。

現在の状況は？

ここ数年、消費者のライフスタイルにスニーカーが根付き、ヒールのついた婦人靴の需要が減少しています。また、最近では大手の靴問屋の倒産や廃業があり、国内生産が減少し厳しい状況にあります。その影響を受け国内の同業者もこの5年間で3社倒産し、現在は全国でわずか数社となりました。「カネコの一人勝ち」と言う方がいますが、海外の安い製品やネット販売の拡大により、日本のマーケットが小さくなっていく中で、我々が勝ったのでは無く競合相手が負けただけだと考え、身を引き締めています。

これからの展望は？

消費者のニーズは多様化し、量から質へと転換してきています。東日本大震災の時、歩いて帰宅した多くの方々の経験から、機能性素材を用いた、歩きやすい、履きやすい、滑りにくいパンプスが評価されています。ヒールも踵の中心が適正な位置に取り付けられており、トップリフトも滑りにくい素材の物が好評です。これからもメイドインジャパンにこだわり続け、品質を重視した他社と差別化した製品を提供していきたいと考えています。

御社ならではの取り組みは？

弊社は靴型とヒールを自社工場生産しており、工場から不良品は1つも出さないという方針で、品質管理には特に気を配り、必要以上の検査を行っています。例えば、細いピンヒールの成型時にはパイプがきちんと入っているかどうか特別なカメラで監視し、さらに出荷前に再度X線で全数検査をしています。また、納期をきちんと守る、アフターサービスのサポート体制を整えるなど、今後も自社の強みと存在意義をしっかり確認し、品質と価格のバランスが合ったものづくりに取り組んでいく覚悟です。

シューフィッターに伝えたいこと

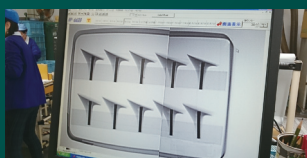
足の形やサイズは人それぞれなので、足に合った靴を勧めることが大切ですが、既成靴という限られた条件の中で、お客様に合った靴を提案することは難しいことだと思います。合う靴が無くて困っている方のために、売場の生の声をメーカーも共有する必要があると考えています。最近、ハイヒールを履いた弊害が紹介されたり、スポーツ庁がスニーカー通勤を提案していますが、ヒールは女性の足を美しく見せてくれるので「ヒールを履きたい」というニーズが無くなることはありません。TPOを考慮して「履き分ける」必要性を伝えていただくようお願いします。



ヒール試験機



ヒール成形機



X線検査機



金型掘削機

- ・ 創業：1948年10月
- ・ 資本金：6,800万円
- ・ 代表取締役社長：金子重雄
- ・ 従業員数：70名
- ・ 事業内容：プラスチックヒール、靴型、中底、その他靴部品の製造
- ・ 本社所在地：栃木県佐野市戸奈良町175番地



シューフィッター親睦ゴルフコンペ

春と秋の年2回、シューフィッターやFHA会員企業のゴルフ愛好者が集い、ゴルフコンペを開催しております。

2009年4月に桃里カントリークラブ(栃木県)にて、印南さん、矢代さん、大丸さん、楠本さんの4人で第1回開催。

今は事務局長の木村さんやシューフィッターでゴルフ大好きな面々も集まっています。(スコアは関係なし)

2017年度は取手桜ヶ丘ゴルフクラブ(茨城県)で春大会5月16日、秋大会11月21日に開催しました。当日はJR藤代駅まで行き駅前からバスに乗ってクラブに到着。前日までにゴルフクラブ一式を送っておけば交通の便も良いので身軽。遠方から参加してもGOOD!二日とも晴天に恵まれ緑多いコースで午前中のハーフを駆け巡り、昼食を取りながら一緒に回ったメンバーとスコアの反省や業界、お店の話

をして午後のハーフへ。

反省はあまり役立っていないことが多いですが(笑)午後のハーフも健康的に終了。

全組が上がってきたらみんなで表彰式をして解散します。

ここから有志で別会場に移動し、反省会という名の懇親会をすることも。仕事を忘れて1日楽しめます。

ゴルフが好きな方や、これからゴルフを始めようと考えている方を募集中です。ゴルフを楽しみながら、シューフィッター同士の親睦を深めていきましょう。

詳細を知りたい方や参加ご希望の方はお気軽に事務局までご連絡ください。

皆様のご参加をお待ちしております。

上級シューフィッター 野村美香



第9回幼児子ども専門コース認定者一覧 (2018年1月1日認定)



氏名	会社名
風田川 悠	オッシュマンズ 池袋店
熊澤 圭介	チヨダ東京靴流通センター南流山店
山田 彩乃	東京大学 大学院総合文化研究科
森 京子	そごう・西武 本部
菊池 舞子	アルカ
矢田 敦己	ガッツ (アトリエ グランパ)
中倉 恵美	アシックスジャパン
大橋 真人	丸五
伊藤 春菜	三越伊勢丹 伊勢丹立川店
西川 由希枝	大丸松坂屋セールスアソシエイツ
竹中 文代	大丸松坂屋百貨店 大丸神戸店

氏名	会社名
野沢 育美	京王百貨店
村山 亜希	ミチルかさまん
杉崎 節子	スギザキ
吉井 優子	そごう・西武 そごう大宮店
熊谷 美保	そごう・西武 そごう千葉店
清常 佳穂	そごう・西武 西武池袋本店
中山 雅史	
小島 みちよ	グリーンボックス
松尾 直子	小田急百貨店 新宿店
山本 幸伸	沼津ワシントン靴店
細谷 貴子	HARU Shoe Studio

氏名	会社名
原 芳久	東急百貨店 本店
馬目 ゆか子	チヨダ SPC イオン新浦安店
小林 恵美	遠鉄百貨店
源本 直己	そごう・西武 そごう広島店
後藤 真治	菱屋
大沼 真奈美	そごう・西武 西武池袋本店
齋藤 美子	オリンピックシューズフォレスト新座店
卯月 靖子	高島屋 玉川店
榎戸 和代	そごう・西武 西武池袋本店
妻嶋 祐子	小田急百貨店 新宿店
斉藤 晴美	そごう・西武 そごう横浜店

(受講者の声) プライマリー、バチエラー、シニアと受講し、最後に受講したのがこちらの幼児子ども専門コースでした。他の3つのコースと大きく違う点が、お客様である幼児・子どもとの意思疎通の難しさです。子どもの足は柔らかく、きつい靴でも履けてしまいます。痛くても伝える言葉を持たない年齢の子もいます。そういった、日々接客の中で苦労していた点が、子どもの骨の成長やフィッティング方法を学ぶ中で解決されていきました。子どものモデルさんに、様々な靴を合わせる実習も良い経験になりました。お子様ご本人にとっても、親御さんにとっても、安心で的確なアドバイスのできるシューフィッターでありたいと改めて感じました。

オッシュマンズ 池袋店 風田川 悠

第18回バチエラー(上級)コース申込み受付中

日程：6月～2019年3月
スクーリング3日間×3回
会場：東京(6、11、3月)
受講料：260,000円(税別)



第7回シニア専門コース申込み受付中

日程：10/25(木)、26(金)2日間
会場：東京
受講料：66,000円(税別)



第10回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：12/5(水)、6(木)2日間
会場：東京
受講料：66,000円(税別)



SFC会員の皆様へ

年会費のご入金をお願いいたします

- 宛名ラベルに◎印がある方は口座振替をいたします。本年度は2018年5月28日(月)に引落となりますので、前日までに口座残高の確認をお願いいたします。
 - 宛名用紙に請求書が記載されている方は期日までにお振込みください。
 - 上記以外の方は貴社ご担当者様へ確認後にご担当者様またはご本人様へ請求書をお送りいたします。
- ※口座振替に変更を希望される方で、手続きがお済みでない方は事務局までご相談ください。

※足や靴に関する講演会、計測会等のシューフィッターとしての活動は事務局までご連絡ください。当会HP「シューフィッター活動報告」に掲載いたします。

※勤務先や自宅住所等を変更した時は必ず事務局までご連絡ください。連絡が無い場合はトレデュニオンや補習講座、資格更新の案内等をお届けできないことがあります。

ホームページ FHA/SFC 会員専用パスワード：kmhs7646

○…トレデュニオン…○

“トレデュニオン”は、フランス語です。英語ではHyphen(ハイフン)にあたります。FHA事業理念をもとにFHA会員、SF、SFC会員の相互を密接に結ぶ情報誌という意味で命名しました。

VOL.57(通算92号) 2018年4月1日発行
編集・発行 一般社団法人 足と靴と健康協議会
〒111-0032 東京都台東区浅草7-1-9
Tel. (03) 3874-7646 Fax. (03) 3875-0880
Email fha@tokyo.email.ne.jp URL http://www.fha.gr.jp/
禁・転載複製

表紙デザイン：株式会社ジャルフィック 池田 正晴