

累計販売足数 530 万足

外反母趾にもやさしい靴「fitfit/フィットフィット」  
新しい季節が待ち遠しくなる新作スニーカー登場



機能とデザインを兼ね備えた靴を販売する株式会社 fitfit（本社：東京都世田谷区）では、秋のお出かけをより快適にサポートする 2021 年秋冬の新作スニーカーを 8 月上旬に発売いたしました。

おしゃれをして出かけた出先で足が痛くなり、辛い思いをした経験はありませんか？気に入ったデザインの靴で快適に過ごすには、正しいスニーカーの選び方、履き方を知ることが重要です。

そこで今回は、新作スニーカーの紹介と合わせて、歩きやすいスニーカーの選び方と、正しいスニーカーの履き方を FHA 認定シューフィッターの菅野莉緒さんに聞きました。

※「fitfit」は（株）fitfitの登録商標です。

## 歩きやすさにこだわった fitfit の新作スニーカー

fitfit は、創業者自身の「外反母趾の女性でもおしゃれなファッションに合う靴で歩きたい」という思いから始まったブランドです。その中でも fitfit のスニーカーは、履きやすさときれい見えを追求し、多くの方から支持されています。人間工学に基づき、センターラインを親指寄りに振ったオリジナルの「足なり設計」の木型、足裏のアーチをサポートするインソール、軽くてクッション性が良く滑りにくいアウトソールが特徴です。



商品名：『バレエスニーカーLITE』（ヒール高 4 cm）

発売時期：発売中

価格：¥10,890（税込）／カラー展開：全4色

「パンプスに負けない」をテーマに、スニーカーの履き心地で足長キレイ見えを叶える、バレエシューズ。軽量で摩耗に強い LITE ソールには、外観 4 cm の厚みを持たせているので、足長効果と衝撃吸収の良さから疲労軽減が同時に期待できます。きれいな履き口ラインを保つため、サイドにのみシャーリングを入れ、プレーンなデザインに仕上げています。用途を選ばないシンプルバレエは毎日でも履けるまさに季節の変わり目にピッタリのアイテムです。



商品名：『やわらか LITE スニーカーⅢ』（ヒール高 4 cm）

発売時期：発売中

価格：¥10,890（税込）／カラー展開：全9色

3年間続く fitfit のロングセラー商品、『やわらか LITE スニーカー』汎用性の高いシンプルな見た目ながら、細部まで履き心地にこだわった一足。軽量で耐久性に優れた LITE ソールや、ホールド力を高めた踵のつくりで安定した歩行をサポート。素足や短いソックスで履いた時に当たりやすい踵部分にはクッションパーツを施しています。カラー展開も豊富な全9色をご用意。



商品名：『やわらか LITE メリージェーン』（ヒール高 4 cm）

発売時期：発売中

価格：¥10,890（税込）／カラー展開：全3色

LITE ソールにより「軽量化と耐久性」を実現したワンストラップスニーカーの登場です。斜めの切り替えラインが足をきれいに見せてくれ、ストラップ仕様で甲をホールドし安定した歩行を促します。また、ベルクロ仕様で無段階調節が可能のため、甲の高さに合わせてご着用いただけます。メリージェーンの女性らしさに控えめなスポーティさが相まったデザインで、タウンシューズとしてより様々なスタイリングを楽しめます。



商品名：『クロスインステップスニーカー』（ヒール高 4.5 cm）

発売時期：発売中

価格：¥10,890（税込）／カラー展開：全5色

甲にクロスした V ラインのデザインカットで、足をスッキリ見せるインステップスニーカー。スクエアトゥなので足先に程よい解放感があります。返りがよくスポーティなアウトソールで、歩きやすさにも配慮しました。緩やかなヒールの傾きは、フラットソールよりも疲れにくい快適な履き心地で、甲もしっかりとサポートしているため、安定した歩行を促してくれます。

# シューフィッターが教える、歩きやすいスニーカーの選び方と履き方のポイント

## ■アウトソールは足の関節部分で屈曲するものを選びましょう スニーカーの選び方のポイント

「スニーカーは、多少足に合っていないくても履けてしましますが、それは足にとって良くない状態です。足は指の付け根の関節部分で屈曲し、前にけり出し、歩行します。靴も同様に指の付け根部分で屈曲するものを選びましょう。硬すぎるもの、ぐにゃぐにゃとどこでも曲がるものは、足に負担がかかるため良くありません。足に合う靴選びができると足の機能をサポートしてくれるので、歩いても疲れにくく足のトラブル予防になります。さらに、履き方もポイントを押さえると、より足にフィットして歩きやすくなります」と菅野さんは語ります。紐タイプ以外でも、甲の部分をしっかりとホールドできるスニーカーは、ウォーキングで足のトラブルになりにくいのでおすすめです。

## ■ひと手間プラスで疲れにくく快適な履き心地に スニーカーの履き方のポイント

ちょっとしたポイントを押さえるだけで、より快適に履くことができる上に、たくさん歩いても疲れにくくなります。履き方ひとつで靴の機能性を発揮できるので、是非試してみてください。

### ポイント1：靴と足のかかとをしっかりと合わせる

「スニーカーに足を入れたら、まず靴のかかとと足のかかとをしっかりとフィットさせます。靴紐を結んだり、ベルトを締めたりするのはこの後です。かかところがフィットし、足が固定されることで、靴の中で足が動くことなく、歩く時のけり出しの動きをスムーズに行えます」



### ポイント2：靴紐やベルトタイプはつま先側をしっかりと締める

「靴紐を結びっぱなし、ベルトも留めっぱなしで足を出し入れしていませんか？履くときには、一度靴紐やベルトを緩めましょう。紐靴の場合は、指先側から足にフィットするように締めていきます。この辺りは足のアーチ構造を形成するのに重要な役割を持つ“中足骨”と呼ばれる骨があり、この部分をしっかりと固定する事で、足のアーチをサポートする事につながります。目安としては、つま先側の2~3個目までの紐は適度な圧でしっかりと結びましょう。関節がない部分のため、多少きつめに紐を締めても痛くなりにくいのです。

また、真ん中から甲にかけては、必要以上に締めすぎず、紐がゆるまない程度の締め方にしましょう。最後に、立って体重をかけて紐の締め方を再度調整します。甲の圧迫感、ゆるみがない事を確認しましょう。甲にベルトがあるタイプのスニーカーは、紐と同様のポイントでしっかりと調節をしてあげましょう。

このように靴紐やベルトを調整するだけで、足へのフィット感が改善し、歩きやすくなるのが実感できると思います。

履き口に伸縮性が高いゴムを採用しているものは、一度靴紐を結んだらそのまま脱ぎ履きできて便利ですが、その場合でも最初にしっかりと靴紐は調整しましょう」



### FHA認定シューフィッター 株式会社fitfit広報 菅野莉緒

2017年株式会社fitfitに入社。関東、関西の百貨店にて販売員を経験後、足と靴の知識を深めるためにシューフィッター資格を取得。現在はPR活動を通じて、正しい靴の選び方、履き方の啓蒙に努める

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 fitfit TEL:03-5491-8360 / FAX:03-5491-8361/ MAIL: fitfit\_pr@ml.fitfit.co.jp