

# 歩くだけでエクササイズができる トレーニングシューズのメカニズム

最近注目を浴びているトレーニングシューズ。歩くだけでエクササイズができると言われてますが、どのような構造なのか？ どのような履き方をすればいいのか検証してみましょう。

## トレーニングシューズ「デュオモーションズ」の特徴

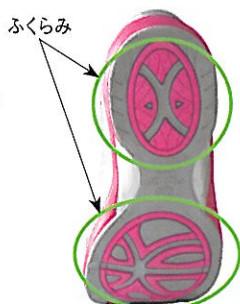
### その1 ダイエット効果

足には体の中の60～70%の筋肉があると言われています。その筋肉を鍛えることで、体温や代謝もアップ。ダイエット効果が得られるのです。



### その2 脚の筋肉の活動量がアップ

前部分とヒール部分のふくらみによって歩く時に不安定感が出て、お尻や脚全体の筋肉の運動量が増加。シェイプアップになります。



### その3 足裏の血行促進

「デュオモーションズ」の中敷きは、複数の突起が足裏を刺激。血行を促進しながら筋肉を活性化させることができ、むくみや冷え性にも。



## 選ぶときの注意点

### 安全性が考慮されているものを選びます

わざわざ不安定に作られているトレーニングシューズ。本来ならば、これを履いて長時間歩くのは、足や腰に負担をかけすぎてお勧めできません。でも、「デュオモーションズ」は、かかと部分の湾曲が緩やかな安全設計。通勤の行き帰りや近所への買い物などに履くことで、知らないうちにシェイプアップされているはずですよ。

CC-4801W 22.5～25.0cm



「セダーセレクト デュオモーションズ」 ¥5,990

チヨダイナフォ ☎ 03-5772-2434 <http://www.cedarcrest.jp/duomotions/>

昨年、大ブレイクした「トレーニングシューズ」。もともとは1996年にシューズメーカーMBTがリリースしたもので、マサイ族が、岩場や草原、砂地などをしなやかな身のこなしで歩くのを見て、開発したものとかが。靴の裏の接地面を半球状にすることで、不安定さを作り出し、バランスを取りながらヒップや太もも、ふくらはぎの筋肉の運動量がアップ。おのずと筋肉は鍛えられ、脂肪が燃焼してシェイプアップされるのです。

日本でもトレーニングシューズが一般化したのは、2009年にリーボック社が発売した「イーリートーン」から。日常の通勤や通学、ショッピング、散歩などで履き、多くのカロリー消費をしようというものです。その後、「トーン」引き締める」という部分が独り歩きして「トレーニングシューズ」となり、今やさまざまなブランドから発売されています。各社は、不安定さを強調してフィットネス性が高いもの、ファッショニ性が高いものなど、それぞれに特異性を打ち出しています。

2011年の注目株です。

## トレーニングシューズ「デュオモーションズ」はここに効く！

「デュオモーションズ」と、チヨダの通常のシューズを履いたときの足の筋肉の働きを表面筋電計で計測。通常のシューズの数値を1とした場合、「デュオモーションズ」を履いている方が、平均約45%も筋肉活動量がアップしました。(チヨダ調べ)



\*一歩行を筋電解析したもので、解析値はすべて筋電を積分算出したものです。  
\*使用状況によって結果は異なります。  
\*結果には個人差があります。

