



けいじゅヘルスケアシステム
理事長
神野 正博

新春対談

石川県立大学 教養教育センター
体育学教室 教授
宮口 和義

Foot活

「Foot活プロジェクト」のキーワードの1つとなっている**Foot活サンダル**。
開発者である石川県立大学の宮口和義教授に詳しくお話を伺うとともに、
プロジェクトへの思いについても語っていただきました。

正しい姿勢に導く魔法のサンダル 「Foot活サンダル」

神野：先生はこれまで子供達の体力・運動能力向上、そしてアスリートの育成・強化の研究をされていますが、その中で「Foot活サンダル」のような鼻緒がついている草履型サンダルに注目されたのはなぜですか？

宮口：最初は長野県の小学校で上履きとして使っていると聞いて面白い！と思ったのがきっかけです。陸上オリンピックメダリストのコーチも練習に草履を使用したトレーニングを行っているという話も聞いたこと



宮口 和義

1995年 石川県農業短期大学 非常勤講師。2007年 石川県立大学 教養教育センター 准教授。2012年より現職。
国体選手の育成強化や県内の保育園等を訪問し歩き方・姿勢の指導を行っている。

があったので、もしかしたら草履型サンダルは姿勢や歩き方によい効果があるのではないかと考えました。

神野：Foot活サンダルはかかとが少し高くなっている前には体重がかかるようになっていますが、この構造にはどういう理由があるのでしょうか？

宮口：最近のサンダルはスリッパ型でフラットなタイプが多く、かかと重心になりやすいです。脱げないように歩くとひきずり歩きになってしまい、バランスとるためにあご



が出てしまいます。お年寄りの歩き方をイメージしている人が増えています。ヒールの高さに加え、足指で鼻緒を挟むことで自然とつま先に力が入り、正しい姿勢がとりやすくなるのです。

神野：正しい姿勢というのはかかと重心ではないほうがよいのでしょうか？

宮口：データによると、重心は身体のセンターより少ししろ、40%台～50%台の間にあるのが理想とされています。現代の日本人は重心が理想よりも後方にずれてしまっているケースが多いです。

神野：先生から見て、Foot活サンダルの効果は高齢者にも期待できると思いますか？

宮口：ある健康教室で草履型サンダルを導入し、参加者に1年間履いてもらったところ、数か月後にはかかと荷重だったのがつま先荷重になり、浮指がかなり改善されていました。また左右の荷重差も矯正されているという結果がでました。これを受けて、高齢者の転倒予防にもかなりの効果が期待できると確信しました。

神野：先生にはどんな運動をしたら効果的に鍛えられるかということをご提案いただきたいと思います。私もこのサンダル履いてラジオ体操を実践してみたところ、サンダルを履いたほうがより鍛えているという実感がありました。

宮口：有名なスポーツ選手も練習前に一本下駄を履いて姿勢チェックをするそうです。やっぱりトレーニング

グする場合は正しい姿勢のほうが効果が出ますので、サンダルを履いて運動することで効果が変わってくると思います。

神野：サンダルを履いて家事をする、体操をする、とか簡単なことから始めるだけでも変わっていきますよね。

宮口：そうですね、足踏みするだけでも意味があると思います。



神野 正博

1995年 特定医療法人財団董仙会（2008年11月より社会医療法人財団に改称）理事長。2011年社会福祉法人徳充会理事長併任、専門は消化器外科。全日本病院協会副会長、日本専門医機構理事、石川県病院協会副会長、七尾商工会議所副会頭ほか。

姿勢が変わると人生が変わる いつまでも元気な人生を楽しむために

神野：10月29日に厚生労働省が「フレイル」健診の実施を発表しました。私たち医療者はこれまで病気になったあとに目をやっていたが、これからは病気になる前の人たちをいかに元気にするかということが、医療の世界でも地域社会でも必要となってくるでしょうね。

宮口：特に能登は高齢化が進んでいるので、みなさんに元気になってもらうためにも大切なことですよね。私としては、「健康のために運動する」、「長生きのために運動する」のではなくて、自分のやりたいことや目標のために運動をして、おおいに遊んで、人生を楽しんでほしいと考えています。

神野：患者さんから「先生、元気になる薬をください」と言われることがあります。このFoot活サンダルが元気のきっかけになればいいなと思いますね。姿勢が良くなると胃腸が広がって肺活量も増える。空気をいっぱい吸って気持ちもよくなれば食欲も増えて…デメリットがなくていいことづくめのすばらしい研究だと思います。

宮口：Foot活サンダルは草履型のサンダルですので、昔草履を履いていた人にとってはなじみがあると思います。特に高齢者の中には、身体的な問題で運動する機会が限られている方や、アクセスの問題で自宅以外での活動の機会が少ないなど、日常的に運動を継続することが難しい場合もあります。日常生活に取り入れるだけでも効果があるこのサンダルをぜひ試していただきたいです。



撮影地：石川県立大学