

第Ⅲ章 バasketボールシューズの選び方

情報提供：株式会社アシックス

1 自分の足に合ったシューズを選ぶ

シューズを買う時は、必ず試し履きをしましょう。そして、試し履きをする時は、普段使っているBasketボール用のソックスを履くことを心がけてください。

また、左右の足でサイズや形が異なることがあります。左右とも履いてチェックしてください。さらに、座った状態と立った状態では足の大きさに差が出ます。かならず立ってサイズを確認しましょう。

Basketボールシューズ選定のポイントを下図に示しましたので、参考にしてください。

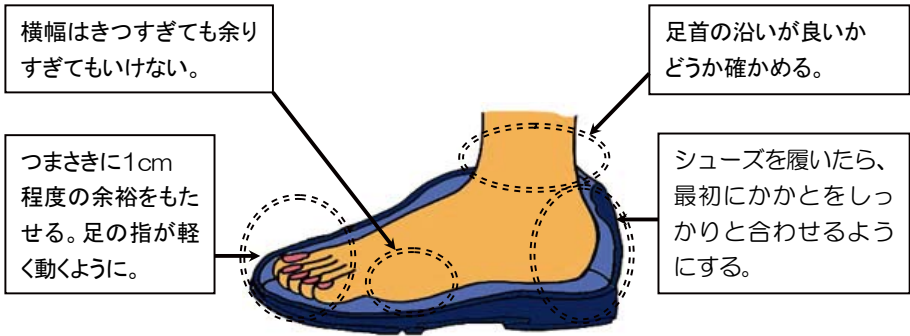


図 3-1 Basketボールシューズ選定のポイント

2 シューズの機能を意識する

バスケットボールシューズは機能が何よりも大切です。デザインだけでシューズを選ぶのではなく、機能に優れ、プレイを十分にサポートしてくれる「ホンモノ」のバスケットボールシューズを選びましょう。

試し履きをしたら、動きやすいかどうかを確認してください。足首を包み込む構造が適切ですが、過度に足の動きを固定しすぎると、動きにくくなってしまいますので注意が必要です。

シューズに関して分からないことがあれば、お店で積極的に質問しましょう。きっと適切なアドバイスをしてもらえます。

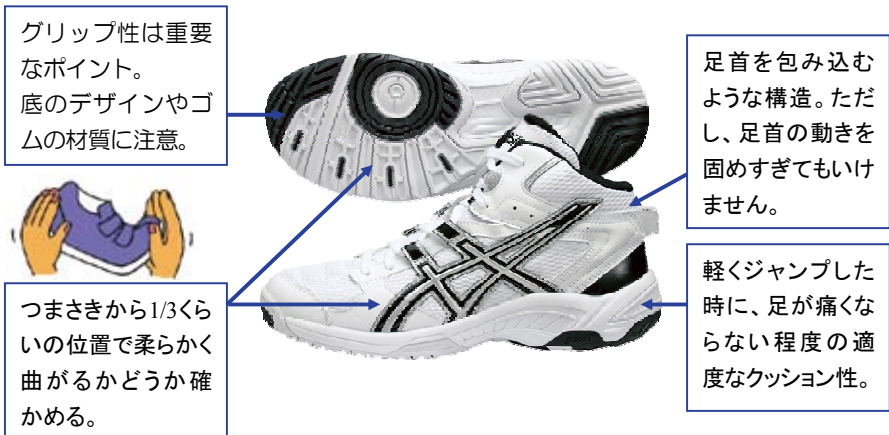


図 3-2 バasketボールシューズの機能

3 ミニバスケットボールプレイヤーとシューズ

A ミニバスケットボールプレイヤーに必要なシューズの機能

基本的にはミニバスケットボールプレイヤーは筋力、骨格、技術が発展途上の段階にあります。走る、跳ぶ、投げるといった基礎運動から、ステップワーク、タイミングを合わせたジャンプ、ショットといった応用運動を習得する時期とも言えます。

バスケットボールという競技は、激しく動き、跳び、ぶつかる競技ですので、ハイカット構造やクッション性といったプレイヤーの足を守るという機能も非常に重要です。しかしミニバスケットボールプレイヤーにとっては、さらに加えて「習得すべき足本来の動きを阻害しない」という要素も同時に大切であると考えられます。

よって、シューズの屈曲性（曲がり）は重要です。足首部を包み込むような構造は必要ですが、技術が確立されていないミニバスプレイヤーにとっては前後の可動性も確保できるように注意しなければなりません。また軽いシューズであることが望ましいと言えます。

特にバスケットボールをはじめたばかりのビギナープレイヤーは、「動きやすさ」も重視しながらシューズを選ぶことが適切と考えられます。

B 適正なサイズのシューズを選ぶ

サイズの大きすぎるシューズを履くプレイヤーが増えています。「どうせすぐに足が大きくなるから、大きめのサイズにしなさい。」よく売り場で聞かれる言葉ですが、これは間違っています。

確かに子ども達の足の成長スピードは非常に早いのですが、かといって本来のサイズとはかけはなれたサイズのシューズを選ぶことには危険性もあります。

バスケットのように激しい動きが展開されるスポーツにおいて、十分にフィットしていない大きなシューズを履いてしまうと、シューズの中で足が動いてしまいます。シューズの中で指とシューズが衝突したり、さらにシューズの中で足が動かないようにと無意識のうちに足指を曲げたまま運動したりします。最悪の場合、爪や骨の変形といったこと

まで考えられる危険な状況です。

また、つま先に過度な余りがあつたり横幅にダブつきがあつたりするとシューズに不規則な負荷がかかってしまい、早い段階で破れなどの破損が発生することもあります。

当然、小さすぎるシューズにも不都合はあります。

安全に、快適にプレイするためには、やはり自分の足にベストフィットのシューズを選ぶことが重要です。

C シューズを正しく管理

ミニBasketボール教室の会場を見わたしてみても、Basketボールシューズを履いたまま屋外に出たり、シューズのかかとを踏んで歩いていたりという光景が時折見られます。

もちろん、マナーといった要素も重要なのですが、シューズの機能を損なうなど、早く傷んでしまうことの原因にもなります。

練習中に雑巾を置いてシューズの底を拭くケースは多いのですが、それだけではなく、定期的にシューズの底をていねいに掃除したりすることは、よりグリップ性を維持するためには有効です。また、練習後のシューズはケースの中に入れっぱなしではなく、ヒモを緩めて中敷を出し、シューズ内の湿気を乾かすことも耐久性の向上につながります。シューズのかかとを踏むのは絶対にしてはいけません。かかと部の形状が崩れた時点で、シューズとしての機能はおしまいです。

こうした基礎的なことも、非常に大切な要素です。