

# スポーツシューズの安全性や有効性に関する研究

## 背景・目的

近年、駅伝やレースでは反発力のあるカーボンシューズの使用が主流となり、一般のランナーにも広がっている。カーボンシューズは走行を助けタイム向上が期待される一方で、動作の変化による怪我のリスクも指摘されている。また、不安定シューズは履くだけで筋活動を高め、ダイエット効果があるとされる。本研究では、これらのシューズの有効性と安全性について検討する。

運動生理学

バイオメカニクス

健康福祉学

## 活動成果

### 実験①

3000mのタイムトライアルを10名の被験者に2条件（通常シューズとカーボンシューズ）行ってもらった。カーボンシューズ群でタイムが有意に低下し、ランニングパフォーマンスを改善することが示唆された。

### 実験②

2条件で被験者4名にマーカースレスのモーションキャプチャーを用いてランニングの動作解析を行った。

### 実験③

4週間割り当てられたシューズを履き、介入前後で体組成やバランス能力をテストした。しかし、介入前後で有意な差はみられなかった。

