

月曜かい

MHS(バドミントン同好会)

2025年12月1日

「シューズの話」

品質管理課

赤井

MHSは2008年5月に発足したバドミントン同好会です。今年で16年目になります。

2025年現在、登録人数は 31 名

隔週で活動していますが、夏場の暑さをきっかけに現在休憩中。。。。

今回はシューズのお話です。

激しいフットワークが要求されるバドミントンにおいて、シューズは「第二の足首」とも呼ばれるほど重要な役割を果たします。怪我を防ぎ、パフォーマンスを最大限に引き出すために、シューズに関するちょっとした知識を覚えておきましょう！

1. バレーボールシューズとの違い

【**×NG**】 バドミントンシューズとバレーボールシューズは別物です。

【理由】 バドミントンシューズは、特に横方向への鋭い切り返しの際に足首や足裏を保護する剛性と横の安定性に特化して設計されています。バレーボールシューズで代用すると、捻挫のリスクが高まるため注意が必要です。

2. 「体育館シューズ」は危険！

一般的な体育館用のスニーカーは、激しいステップで横方向に力がかかると、靴底が簡単に剥がれてしまう可能性があります。

専用のバドミントンシューズは、コート上でのグリップ力と耐久性が徹底的に追求されており、足裏全体をしっかり支えます。

3. グリップ力復活の裏ワザ！

練習中にグリップが効かなくなってきたと感じたら、靴底（アウトソール）をチェックしてみてください。実は、グリップ力低下の多くはフロアのコロリが原因です。

休憩中に濡れたタオルで靴底をサッと拭き取るだけで、グリップ力が驚くほど回復することがあります。日々のメンテナンスの基本です！

4. △ 緩すぎるシューズの恐怖：爪剥がれのメカニズム

「少し大きめの方が楽」と、サイズが緩すぎるシューズを選ぶのは非常に危険です。バドミントンでは、コート奥やサイドへ走った後の急停止（ストップ）が頻繁に起こります。この時、シューズ本体はコート上でピタッと止まろうとしますが、足（特に前足部）は慣性で前方に滑ります。

この滑りの際に、つま先の爪がシューズのインソールや先端、あるいはアッパー素材の縫い目に引っかかった状態で、足全体がさらに滑り続けてしまうと、爪の根元に凄まじい力がかかります。実際に私はそれで親指の爪が剥がれるという経験をしました。

フィット感は、デザインや値段よりも優先すべき「命綱」です。必ず普段履くソックスで試し履きをし、足とシューズが完全に一体化し、内部で足が動かない一足を選びましょう。

余談ですが、エフピコアリーナで開催されていたバドミントン教室に、フットサルシューズで体験に来た親子がいて、危ないから裸足でやるように指示されて親が体育館に猛クレームしているのを見かけたことがあります。

そういう意味でも専用のものをできるだけ準備した方が無難ですかねえ。

