

昔の日本人は
みんな愛用していた？
半分の長さしかない独特の履物

足半

あしなか

文=佐藤信樹



このようにかかとをつけるのが正しい履き方になります



やってみるとよくわかりますが、まともに歩けません(笑)
悪い子は真似しないでください



足半を履いた野菜売り

草鞋を横半分にした画期的な履物、足半。資料によれば、少なくとも鎌倉時代から存在していたとのこと。武士たちに愛用された足半は、戦国用具から農具・漁具へと移り変わり、戦後に至るまで7〜8百年ぐらいい履き続けられたという。今では、長良川の鶴匠が伝統的に使用している以外は、一般人が足半を履くことはなくなりました。

そんな足半を現代に復元しようと取り組んでいるのは、「かたこり整体院」院長の松田俊輔さん。

「整体師をしていて、日本人の足が年々崩れていることに危機感を感じていました。できることなら何とかしたい。それで『昔の日本人は何を履いてきたのだろう』と調べていったところ、足半にたどり着きました」と話す。

足半は草鞋に比べて泥の跳ねあがりや少なく、小石がつまることもあまりないという利点があった。

「水中では、この小さな形状から水の抵抗が少なく、川の流れに足を取られにくい。また、かかとを接地

することで踏ん張りが効くので、力仕事をする人にとつては便利な履物でした。『足を最低限保護する』『足の機能を高める』という点から足半が使われたのだと思います。」

足半の正しい履き方は：

かかとの部分がないからといって、つま先だけで履くものではない。幕末に撮影された足半を履いた野菜売りの写真などを見てもわかるように、かかとを地面につけるのが正しい履き方。10年ほど前にブームになった「ダイエットスリッパ」とは使い方がまったく違うそう。

「かかとを浮かせる『ダイエットスリッパ』を履いていれば、確かにふくらはぎなどの筋肉を鍛えられますが、まともに歩けません。そういう履き方で足半を使わないようにしてください。」

足裏感覚が変わる？

さて、実際に足半を履いてみた。初めは痛みを感じる人もいるそうだが、思ったよりも違和感はない。

「その辺を3往復くらい歩いてから、足半を脱いで立ってみてください。」と言われる通りにやってみると、ムムツ？ まるで、足首から先が吸

履き方のポイント

- 一、足ができるまで、スリッパ代わりに室内で履くべし
- 二、特に最初の3週間は足袋や足袋型靴下を併用するべし
- 三、外で試したい方は自己責任で(笑)



履き始めて、最初の1週間は足半も足裏も硬く、少し痛みを感じるかもしれません。5〜10分の使用でも効果はでるので、無理をしないで履いてみてください。日に日に長く履けるようになってきます。最初は素足より足袋や足袋型靴下を使うといいでしょう。

足半を使った歩き方や走り方は研究途中です。『足を戻す・作る・鍛える』といった使い方をオススメします。足半を履いて、室内で『立つ・歩く』が基本になります。

●足における体重分散のイメージ



盤になったような感覚。いつもより体重が足にどっしりと乗っている。いったい何が起きたのか。

「足半を脱いだときの不思議な感じは、何とも表現できないですね。まあ、とにかく一回履いてみればわかるんですが。おそらく足の筋肉がほぐれることで、足裏の感覚が変化していると思います。ただ、科学的にどうなっているかは正直わかりません(笑)。誰かに研究してほしいくらいですね。」

足の成長には刺激が必要

靴生活に慣れてしまった現代人は、足を不安定な状態にする機会が少ない。刺激がたりないから、足がだんだん弱くなってくると松田さんは言う。

「体は刺激があつてこそ成長するんです。トレーニングは、体に負荷をかけて鍛えますね。足も同じ。たまには、アンバランスな状態にすることが必要なんです。」

一般的に靴は、土踏まずの部分を盛り上げるなどして、なるべく接地面を平らにしようと作られている。一方、足半は底が半分しかなく、土踏まずの辺りで段差になっている。履いている部分と、地面について

いる部分があることで、足裏への刺激に強弱がつく。また、足半を履くと足に傾斜がかかり、かかとに体重をしっかりと乗せられるようになる。このような作用によって「足づくり」ができていくのだという。

「最近気になるのは、足ゆがみの低年齢化です。かかとを地面につけたまましゃがめないとか、身長に比べて足だけが異様に大きいという子どもをよく見かけます。学校の体育館で『裸足になりましょう』と言うと、『ハダシはきたくない』と嫌がる子が結構いるんですよ。そういうふうになってしまっている。大人も子どもも、足への刺激をもっと増やしてほしいと思います。」



上野恩賜公園の西郷隆盛像(1898年・高村光雲作)が履いているのも足半



かたこり整体院
東京都渋谷区大山町46-9 ヴィラタナカ 301
TEL 03-3460-5855 (完全電話予約制)
受付時間 12:00~20:00 <http://kora.to/>
足半屋 <http://asinaka.jp/>
足半販売サイト <http://stretch.shop-pro.jp/>