

# **INSOLE MAGIC**

**Produced by Piste**

## Piste オリジナル インソール 広島山岳会 会員様の使用レポート

「ヒマラヤ登頂経験もある、広島山岳会の経験豊富なベテランの方を含めた会員様の使用レポートです」

- ・体軸が安定することで下りでの膝への負担が減り、膝痛が出なくなる。
- ・靴の中で、力カトがしっかり納まり安定し、前後にも足がズレないので、特に下り時ににおいて指先が詰まることがなくなり、指先と爪が楽になった。
- ・靴の中で足のズレがなく、軸がぶれないので、悪路や滑りやすい箇所・下りにおいては、今までより安心して立ち込める。ポールも使わなくなった。
- ・比較のため、意図的に靴の購入時に入っているインソールに交換して歩いてみると、前後にズレて、かなりストレスを感じた。
- ・重量のある荷物をザックに入れ、長距離移動の際の疲労感が、使用前と比べてかなり軽減される。下半身の筋肉をバランスよく使正在しているのが分かる。
- ・負荷（ザック重量）を掛けて歩いた時（特に登り）に、上半身の前傾姿勢（重さによる）が軽減され、直立歩行（登行）に近いように感じる。長い距離を歩くときには特に楽に感じる。
- ・装備を背負って（15kg程度）3～4日間の縦走において、以前はポールを使用して歩いていたのが、ポール無しで歩けるようになった。（ポールに頼る回数も減った）過去の経験上、3～4日の縦走時の体力面に不安があったが、問題なく期間を通せた。
- ・特に登りでは、ハムストリングが無意識に使えるようになり、前側の筋肉への負担が軽減される。
- ・大腿二頭筋～膝裏膝回り～前頸骨筋をバランスよく使正在しているのを感じる。
- ・今まで試したどのインソールよりも、ハッキリした「効果」を感じることができた。
- ・一度使ってしまうと、ないと困るインソール。
- ・体軸が安定することで、下半身全体の筋肉をバランスよく、且つ無意識に使正在していることで3～4日間の縦走時でも、足全体の疲労感はあっても、どこかの部位に集中して痛みを感じるようなことはなくなったので、最後まで不安なく歩けた。