

# 靴底の減り方で分かる歩き方のクセ (平らな靴の場合)



## (理想的な減り方)

かかと外側と親指下周辺が減る

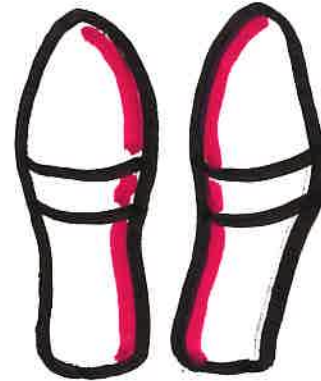
かかとが着地して、足の外側からつま先に向かって体重が移動し、最後に親指で押し出して前進する

### (外側が大きく減る)



外側に歩き

### (内側が大きく減る)



内側に歩き

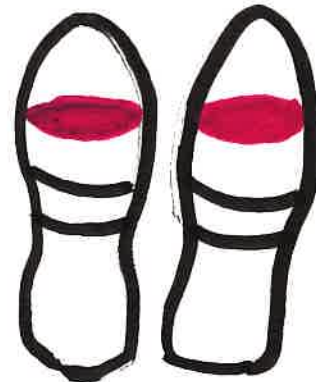
### (かかとの外側のみ大きく減る)



重心が後ろに偏った歩き方

⇒ 親指への体重移動が出来ていない

### (中央が減る)



足裏をひびく歩き方

⇒ 足裏の「横のアーチ」が崩れる可能性が高い