

ABC-MART NEWS

サンダルの選び方

【ABC-MART】

【2026年最新版】 夏の疲労は“足元”から解消。 スニーカーサンダルの「新・常識」と、 熱中症リスクを抑えるフィッティング術



2026年の夏も、アスファルトの照り返しが厳しい酷暑が予想されます。今や夏の足元の主役は、10年前の薄底ブームとは一線を画す「スニーカーサンダル」へと完全に移行しました。しかし、その高いクッション性ゆえに「適切なサイズでも楽に履けてしまう」という新たな落とし穴が生まれています。サイズ選びや履き方を誤ると、無意識に足指やふくらはぎを酷使し、酷暑による疲労を増幅させる「隠れ夏バテ」の原因となります。本リリースでは、靴の小売店として、最新のスニーカーサンダルを最大限に活かし、体力を温存するための「正しい選び方と履き方」を専門的視点から解説します。

・サンダルのサイズ合わせ、最優先は「かかと」の合致

スニーカーサンダル選びで最も重要なのは、つま先の余裕ではなく「かかとがフットベッドの収まるべき場所に位置しているか」です。多くのスニーカーサンダルは、かかと部分がカップ状に成形されており、ここに骨を正しく乗せることで初めてアーチサポートが機能します。「少し大きめが楽」とオーバーサイズを選ぶと、歩くたびにかかとが左右にブレ、足首や膝に余計な負荷がかかります。フィッティングの際は、かかとを最後端に合わせてからストラップを締め、土踏まずの盛り上がりが自分の足と一致しているかを最優先で確認してください。

・疲労を増大させる「サンダル難民」の特徴

最も疲れを招くのは「足とサンダルが離れてしまう状態」です。特に、サイズが大きく歩くたびに「パカパカ」と浮いている状態は危険です。足が脱げそうになると、脳は無意識に足指を丸めて靴を掴もうと指令を出します。この「指先の緊張」がふくらはぎの筋肉を硬直させ、血流を悪化させて全身の倦怠感を引き起こします。2026年主流のボリュームソール（厚底）は、断熱性には優れますが、一方でやや重量があるため、ストラップで足首をしっかり固定しないと、振り子の原理で足首へのダメージを倍増させてしまいます。

・実は「靴下」併用が真夏の正解

「サンダルなら裸足」という常識は、近年の酷暑ではアップデートが必要です。機能性と衛生面、そして疲労軽減の観点から、2026年の正解は「高機能ソックスとの併用」です。裸足での着用は、汗による靴中での滑りを招き、フィッティングを不安定にします。これが前述の「指先の緊張」を生む原因となります。また、吸汗速乾性に優れた靴下を履くことで、スニーカーサンダル特有のホールド感を維持しつつ、蒸れによる皮膚トラブルも防げます。最新のトレンドとしても、デザインソックスを合わせるスタイルは定着しており、健康とファッションを両立する賢い選択と言えます。

・ABCマートではサイズ合わせがしやすく履きやすいサンダルを紹介します！

・コーディネート万能な「新作スニーカーサンダル」6選

adidas

ガゼル ボールド サンダルW CLEA/NIGH/GOLD

12,100円（税込）22.5cm~26.5cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g7069530001044/>



adidas

クライマクール ベンタニア サンダル CORE/FTWR/GREY

9,900円（税込）22.5cm~28.5cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g7046610001044/>



NIKE

ウィメンズ エア マックス ハイロー

13,530円（税込）22.0cm~27.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g7073930002043/>



・コーディネート万能な「新作スニーカーサンダル」6選

NIKE

ウィメンズ エア マックス ココ サンダル 003BLK/BLK

13,530円（税込）22.0cm~29.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g6059910002043/>



Dr.Martens

ナルティラ BLACK

19,800円（税込）22.0cm~25.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g6053490001011/>



PUMA

メイズ サンダル レース NU *03ALPINE SNOW

10,450円（税込）22.0cm~26.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g6389030003045/>



・履き心地や機能性で選ぶ「新作スニーカーサンダル」6選

PUMA

シリア ウェッジ サンダル *01S.ALMOMD

8,690円（税込）22.0cm~26.0cm（1cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6759730001043/>



TEVA

W HURRICANE AMPSOLE GAILA BLWN

15,400円（税込）22.0cm~25.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g6927690004043/>



TEVA

ハリケーン エックスエルティ-2 アンプソール SSME

11,880円（税込）22.0cm~25.0cm（1cm刻み）

<https://gs.abc-mart.net/shop/g/g6284400003045/>



・履き心地や機能性で選ぶ「新作スニーカーサンダル」6選

SKECHERS

ウィルシャー_シンプルービーラウド *BLK
10,450円（税込）22.0cm~25.0cm（1.0cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7129050001043/>

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
ハンズフリー
スリッパインズ



SKECHERS

ウルトラフレックス3.0_スパークルオーラ *BLSH
10,450円（税込）22.0cm~25.0cm（1.0cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6962090004043/>

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
ハンズフリー
スリッパインズ



ABC SELECT

クロステープサンダル BLACK
6,050円（税込）S~XL

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6720850001003/>



・ファッション要素と違った視点から履き方を見直す。

過去、サンダルは単なる「涼しく履くための夏物」でした。しかし、気温が40°Cに迫る現代においては、サンダルには「涼しさ+長く履いても疲れない」機能面も求められています。特に昨今のスニーカーサンダル人気は、その高い機能性が現代の気候にマッチした結果と言えるでしょう。だからこそ、私たちは「なんとなく」のサイズ選びに警鐘を鳴らします。正しいサイズのスニーカーサンダルを履くことは、歩行効率を高めて無駄なエネルギー消費を抑えます。

結果として熱中症や深刻な夏バテを防ぐことにつながります。この夏、足元からコンディションを整え、アクティブかつ健康に過ごすために、正しいサイズや履きやすいデザインを、ぜひ店頭やオンラインストアで、見つけてみてはいかがでしょうか。

ABCマート公式オンラインストア：<https://www.abc-mart.net/shop/>

ABOUT ABC-MART

靴と衣料の輸入販売商社「株式会社国際貿易商事」から1985年にスタート。
『世界共通の品質を世界共通の価格で』を創業以来の経営方針として、靴を中心とした商品を直接お客様の手元へお届けするために、靴小売店「ABC-MART」の出店を進め、ABCマートグループとして、現在国内には1081店舗、国外には韓国に316店舗、台湾63店舗、米国8店舗、ベトナム5店舗を展開しています。今後も世界に通用するストアブランドとしての確立を目指していきます。

会社名：株式会社エービーシー・マート
代表者：服部喜一郎
所在地：東京都港区麻布台1丁目3番1号 麻布台ヒルズ森JPタワー48F
設立：1985年6月6日
事業内容：靴・衣料・雑貨などの小売、靴の商品企画、製造及び販売

<お客様からの問い合わせ先>
電話：0120-936-610
対応時間：10：00～17：00（平日月曜から木曜）



**ABC
MART**