

ABC-MART NEWS

リカバリー予防

【ABC-MART】 【リカバリー予防】 一日終わりのリカバリーを「仕上げ」にするために。日中から足にかかる負担を新作シューズでカバーする。



現代のビジネスパーソンにとって、リカバリーウェアや質の高い睡眠への投資はもはや常識です。しかし、どれほど夜のケアを充実させても、翌朝に「重だるさ」が残っている事はありませんか？その原因は、日中の歩行で蓄積したダメージが、夜の回復力を上回っているからかもしれません。本記事では、日中の大半を共にする「ビジネス向けシューズ」に着目。帰宅時の疲労度を最小限に抑えることが、いかに夜のリカバリー効率を最大化させるかを紐解きます。「疲れてから癒やす」のではなく、日中から「疲れをカバーする」。2026年、賢いビジネスマンに取り入れて欲しい、足元からのコンディショニング戦略を提案します。

- ・ **リカバリーの限界を数値で知る。「リセット」できる疲労の境界線**

一般的な成人が6時間の睡眠で回復できる疲労指数を”100”と仮定しましょう。日中の活動で溜まった疲労が”80”であれば、睡眠後は”+20”の余力を持って翌朝を迎えられます。しかし、足元の疲労が”120”蓄積していた場合、同じ6時間の睡眠をとっても”-20”の負債を抱えたまま翌日が始まります。このわずかな差が、1週間で”-100”以上の蓄積となり、パフォーマンス低下を招くのです。夜のリカバリーを「マイナスをゼロに戻す作業」で終わらせないためには、日中の疲労蓄積をいかに”100”以下に抑え、回復力のキャパシティ内に収めるかが鍵となります。

- ・ **足元に潜む「重量」と「衝撃」の正体。一日で「数トン」の差を生む**

靴の重さは、歩行時のエネルギー消費に直結します。片足わずか50g重い靴で1日8,000歩歩いた場合、持ち上げる総重量の差は両足で計800kgにも及びます。さらに、クッション性の乏しい硬いソールは、歩行のたびに体重の約1.2倍から1.5倍の衝撃を膝や腰に伝えると言います。これは体重70kgの人なら、1歩ごとに約100kgの負荷がかかる計算になります。これらを、軽量性とクッション性の長けたシューズ一足を選ぶだけで、数トンの荷物を下ろして歩くような劇的な負担軽減に繋がるでしょう。

- ・ **日本独自の「履き分け」文化と効率化。通勤と勤務を分ける「足元スイッチ」**

日本のビジネスシーンにおいて、近年急増しているのが「通勤靴」と「社内靴」の使い分けです。長距離の歩行や天候の変化に晒される通勤時は、防水・透湿性に優れた高機能シューズでダメージを徹底的にガードし、デスクワーク中心の社内ではサンダルや通気性に特化した一足へ履き替えるスタイルが定着しています。この「シーン別最適化」は、足の疲労を軽減するだけでなく、脳に「ここからはリラックス／集中」という信号を送るスイッチの役割も果たします。機能や役割を分担させることで、疲労蓄積をさらに効率よく分散・カバーすることが可能になるでしょう。

- ・ **ABCマートではクッション性と軽量性に優れた新作ビジカジシューズを紹介します！**

・クッション性と軽量性でおすすめの「新作シューズ」 12選

HAWKINS

エアライトフレックスプレーンQS BLACK

10,890円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7007450001018/>

クイック
スライド



HAWKINS

ストレートチップQS BLACK

10,890円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7007460001018/>

クイック
スライド



HAWKINS

通気性 ユーチップ BISCOTTO

12,100円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7010410002018/>



・クッション性と軽量性でおすすめの「新作シューズ」 12選

HAWKINS

軽量 モンク BLACK

10,890円（税込） 24.0cm~28.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6989100001017/>



HAWKINS

軽量 ローファー BLACK

10,890円（税込） 24.0cm~28.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6620050001048/>



HAWKINS

エアライトフレックスツープレーン BROWN

13,200円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6844080002018/>



・クッション性と軽量性でおすすめの「新作シューズ」 12選

HAWKINS

エアーライトフレックスツーストレートチップ BROWN

13,200円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6844090002018/>



COLE HAAN

グランドプラス ウルトラ オックスフォード BRITISHTAN/IVR

15,400円（税込） 24.5cm~28.5cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6360060001018/>



COLE HAAN

フレックスグランドプラス プレーントゥ オックスフォード BLACK

22,000円（税込） 24.5cm~28.5cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7033530001048/>



・クッション性と軽量性でおすすめの「新作シューズ」 12選

STEFANO ROSSI

リックレース N/MARINE

10,890円（税込） 24.5cm~29.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7009690002068/>



ROCKPORT

ジャンクショーンポイントスリッポン CHOCOLATE

18,700円（税込） 24.5cm~28.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g6966700001018/>



ROCKPORT

ケンブリッジイース プレーントゥ BLACK

17,600円（税込） 25.0cm~28.0cm（0.5cm刻み）

<https://www.abc-mart.net/shop/g/g7134560001019/>



・明日への投資は、今履いているその靴から

これまで、靴選びの基準は「見た目」や「マナー」が中心でした。しかし、身体のケアを大切にする今の時代、ビジネスシューズに新たな基準として「コンディショニング」も追加されています。今回ご紹介した軽量性やクッション性といった機能は、単なる便利機能ではありません。それらはすべて、日中からあなたの身体を守り、夜のリカバリーをスムーズにするための「防護壁」です。「今日一日、あまり疲れなかったな」と思える夕方を迎えられたとき、あなたの夜の時間は、本当の意味での「自分癒しの仕上げ時間」へと変わるはずです。昨今、気温の上昇で春から秋まで、不快な暑さが予想される中、疲労を溜めない新しいビジネスライフを始めてみませんか。足元を変えることは、明日を変えることに他ならないのです。

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**