

# 如何選擇一雙適合的運動鞋

圖・文 / 編輯室整理

**成**年人每天平均行走 4000 到 7000 步，雖然步數會因年齡、生活型態與工作性質而有所差異，但無論如何，這些步伐都代表著巨大的壓力。每一步，腳底承受的衝擊約為體重的 1 至 2 倍；慢跑時則提升至 3 倍；若是跳躍或激烈運動，甚至可達 5 倍以上。以一位 65 公斤的人為例，走一步就要承受約 120 公斤重的力量，一天累積下來，足部需要承受的壓力非常驚人。鞋子在此扮演的角色，就是協助分散與吸收這些力量，避免足部與關節過度負荷。

一般鞋子的主要功能是保護與穩定足部，但運動鞋更進一步，必須兼顧各種運動需求。它需要具備避震與能量反彈的能力，減少衝擊並回饋推進力；需要提供穩定與支撐，維持足弓與踝部的穩定，避免扭傷；需要具備防滑與抓地力，確保在不同場地保持安全；更重要的是，它必須合腳與舒適，避免摩擦、壓迫與不適。因此，挑選運動鞋不能只看外觀，而必須根據目的與運動功能及個人足型來決定。

首先挑選鞋款時，必須先依照運動種類來決定，因為不同運動對鞋子的需求差異極大。跑步鞋強調避震與推進力；籃球鞋則注重側向支撐與防滑；健身鞋需要穩定的平底設計。如果鞋款與運動不符，不僅會造成動作不自然，還可能增加受傷風險。除了運動種類，也要區分競賽鞋、訓練鞋與休閒鞋。競賽鞋輕量化，適合追求速度，但耐用度較低；訓練鞋兼顧避震與支撐，適合日常練習；休閒鞋雖然外觀時尚，但功能不足，不適合長時間或高強度運動。

決定運動項目後，挑選鞋款時除了考量運動功能，也要依照個人足型來選擇。以下 10 點選鞋要領能幫助你找到最合適的運動鞋：

- 1. 避震與能量反彈：**足跟避震能減少落地衝擊，前足推蹬設計提升跑步或跳躍效率。鞋底前段若柔軟易彎曲，更能符合自然步態，讓走路或跑步更順暢。
- 2. 穩定與支撐：**良好的足弓支撐可避免足底筋膜炎；鞋側防扭設計能降低踝部扭傷風險；後跟牢固不滑動則能保持穩定，避免足部在鞋內晃動。
- 3. 防滑與抓地力：**不同場地需要不同鞋底設計。室內鞋強調止滑，戶外鞋則需耐磨並具抓地力，確保在各種地面上都能安全運動。



4. **包覆性**：鞋款若能緊密貼合足部，能減少滑動並提升穩定性。良好的包覆性同時也能增加舒適度，讓運動時更安心。
5. **輕量與透氣**：輕量化設計能減少負擔，透氣材質則避免悶熱與汗水積聚。兩者結合能讓運動更輕鬆自在。
6. **依足弓選鞋**：扁平足需要加強支撐，避免足弓塌陷；高足弓則需良好緩震，分散壓力，減少足底疼痛與不適。
7. **依足型選鞋**：寬腳型的人要注意鞋楦設計，避免擠壓造成不適；窄腳型則適合包覆性佳的鞋款，避免鞋內空隙過大。
8. **試穿技巧**：試穿時應穿平常運動用的襪子，並選在下午或晚上，因為腳在承重後會稍微變大。鞋前端應留一指寬度，綁好鞋帶後五指能自由活動。
9. **雙腳都要試穿**：以較大的腳為準。如果雙腳大小差異明顯，可透過鞋墊補足，避免一腳合適、一腳不舒服的情況。
10. **立即舒適**：合適的鞋子在試穿時就應該感覺舒適，不存在「適應期」。若需要忍耐或等待磨合，代表鞋子並不適合。

很多人選鞋時只注意鞋子，卻忽略了襪子，事實上，襪子才是足部的第一層防護，不僅能有效減少摩擦、吸汗並提供額外的緩衝，不同運動對襪子的需求差異也很大。跑步襪強調避震與支撐，籃球襪注重踝關節穩定，如果襪款與運動不符，也容易造成動作不流暢或增加受傷風險。鞋子再好，如果襪子不合適，仍可能導致不適或受傷。

下次走進鞋店時，請放下流行與外觀，選一雙真正為你設計的鞋。因為一雙合適的運動鞋，不只是時尚配件，而是守護健康、提升表現的第一道防線。它能幫助你承受每天數千步的壓力，能在跑步、跳躍與各種運動中保護足部與關節。更重要的是，它能讓你在運動中保持舒適，享受運動帶來的樂趣。👟

本文經運動科學網同意刊載

：相子元教授

參考文獻：DeSimone, G. T. (2024). Put your best foot forward with the right footwear. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(6), 4-5.