



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๒๓ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๑๗ มูลค่าข่าว ๒๘๖,๕๘๖.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



### วิ่งเท้าเปล่า

**วิ่งเท้าเปล่า...?? ไม่ไหวมั้งเหยียบอะไรเป็นแผลเข้าจะยุ่ง !!**

การวิ่งเท้าเปล่าในที่นี้ หมายถึงการวิ่งโดยไม่สวมรองเท้าหรือสวมชนิดที่มีรูพรongที่เอื้อให้ฝ่าเท้าตอนหน้าต่อจากนิ้วเท้ารับแรงกระแทกแทนที่จะเป็นเส้นเท้า

ที่เคยวิ่งกันเป็นสิบ ๆ ปีด้วยรองเท้าพื้นหนา ๆ ราคาแพงนั้นคนละอย่างกัน

ใจเย็นๆ...อย่าเพิ่งรีบปารองเท้าที่ออกวิ่งเท้าเปล่าไปดู่ ๆ หรืออย่าเอาแต่สายหัวไม่รับเท่าเดี๋ยว การวิ่งแบบนี้มีการศึกษาพัฒนาจนเกิดทฤษฎีและแพร่หลายในโลกเออะแยะ

ในต่างประเทศทั้งชนชาติผิวขาว หรือผิวสีเร็นรู้และวิ่งวิธีนี้กันอย่างกว้างขวาง สารานุกรมวิกิพีเดียอ้างว่านักวิ่งโอลิมปิกบางคนวิ่งเท้าเปล่ามีหนังสือ The Barefoot Running Book เป็นคู่มือที่กระตุ้นความสนใจให้หันมาออกกำลังกายด้วยวิถีธรรมชาติบนฝ่าเท้าของตัวเอง

มีผู้ผลิตรองเท้าสำหรับวิ่งแบบเท้าเปล่าถอดแบบ

เท้ามาเป็น มีทองนิ้วเท้าครบ มีเว็บไซต์ของคนไทยรับจองซื้อได้ด้วยราคาที่รับไหว

ในเมืองไทย ดร.

**พิชิต เมืองนาโพธิ์** อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นคนหนึ่งที่ศึกษาและเป็นผู้ริเริ่มวิ่งเท้าเปล่าที่พยายามเผยแพร่การออกกำลังกายวิธีนี้



รองเท้าสำหรับวิ่งแบบเท้าเปล่า

ที่สนใจไปฟังการถ่ายทอดเทคนิคการวิ่งเท้าเปล่าโดยมีโยชิโน ซึโยชิ (Yoshino Tsuyoshi) นายกสมาคมนักวิ่งเท้า



โยชิโน ซึโยชิ นายกสมาคมนักวิ่งเท้า



ฝึกวิ่งเท้าเปล่า

“การวิ่งเท้าเปล่าเป็นการใช้ศักยภาพของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ลดปัญหาการบาดเจ็บ เป็นการวิ่งที่ทำให้เกิดทำวิ่งที่เป็นธรรมชาติ” อาจารย์บอกเมื่อเร็ว ๆ นี้อาจารย์ได้ชักชวนคน



ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

เปล่าประเทศญี่ปุ่น มาร่วมเป็นวิทยากร โดย ซึโยชิ อธิบายว่าการวิ่งเท้าเปล่าจะลดแรงกระแทกที่ข้อเข่าได้ดี เพราะเป็นการวิ่งด้วยฝ่าเท้าด้านหน้ามีนิ้วเท้าฝ่าเท้าที่กว้างและยึดหยุ่นสูงรองรับทั้งยังมีอุ้งเท้าช่วยลดแรงกระแทกอีกด้วย

เทียบกับกรวิ่งทั่วไปที่ใช้รองเท้าพื้นหนาซึ่งจะลงน้ำหนักที่สันเท้ามีการถูกล้นเพียงไม่เดียวรับแรงกระแทกเต็ม ๆ

ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งก็คือการวิ่งด้วยรองเท้าพื้นหนาที่ราคาแพงก็หนีไม่พ้นการบาดเจ็บต้องหยุดการวิ่ง เปลี่ยนรองเท้า กินยา หรือเลิกวิ่งไป

เลย ซึ่งซีโยชิและ ดร.พิชิต ยืนยันว่าการวิ่งเท้าเปล่าหรือ  
วิ่งด้วยเท้าด้านหน้าจะไม่เกิดปัญหานี้

ณัชชัธราณ์ หอมกลิ่นเทียน อดีตนักกีฬาวอลเลย์  
บอลทีมชาติซึ่งไปร่วมรับฟังการถ่ายทอดศาสตร์การวิ่งเท้า  
เปล่าบอกว่ามีปัญหาเอ็นข้อเข่าข้างขวาขาดเมื่อ 2 ปีก่อน  
ต้องหยุดวิ่ง แต่เธอเกรงจะทำให้กล้ามเนื้อลีบถ้าขาดการ  
ออกกำลังกายจึงพยายามออกกำลังกายและทดลองวิ่งเท้า  
เปล่ามาได้ปีหนึ่งแล้ว โดยไม่เกิดปัญหาบาดเจ็บเพราะเป็น  
ท่าการวิ่งที่เปลี่ยนจากเดิมลดการส่งแรงกระทัดถึงข้อเข่าได้

คนที่ไปร่วมการอบรมซึ่งหลายรายลองวิ่งมาก่อน  
แล้วพบว่าการลดแรงกระทัดมีขึ้นจริง

สำหรับคนที่หวังว่าเคยสวมรองเท้ามาตลอด การ  
ถอดวิ่งเท้าเปล่าจะเหยียบย่ำโดนอะไรที่ทำให้บาดเจ็บมีคำ  
แนะนำว่าให้เริ่มเดินบนพื้นใกล้บ้านหรือบริเวณที่คุ้นเคยสัก  
ระยะแล้วค่อยออกวิ่ง

แต่ไม่แนะนำการฝึกวิ่งลงน้ำหนักด้วยฝ่าเท้าโดยไม่  
ถอดรองเท้าเพราะจะแผลอกกลับมาวิ่งแบบเดิม จึงไม่ได้ผล

ในฐานะที่วิ่งเองมาแล้วหลายครั้งยืนยันว่าตั้งใจและ  
ไม่คิดกลับไปวิ่งวิธีเดิม

**หาโอกาสลองสักครั้งจะตั้งใจครับ.**

**วีระพันธ์ โตมัญญ**  
**veeraphant@gmail.com**  
**twitter.com/vp2650**