

美しいフォームを支えるシューズ(くつ)の履き方

ローリング動作をしっかりと行うために、シューズ(くつ)からの余分な圧迫を受けないようにすることが大切です。適正サイズのシューズを選ぶことはもちろん、シューズの履き方にも注意する必要があります。

靴を履く前には、履き口を大きく開けて小石や砂を取り除き、シューズタンを引っ張り、靴下がヨレていないか確認するようにしましょう。シューズの履き方にも注意する必要があります。



かかととトントンが大切。
足首を90度程度にし、シューズのかかたと自分のかかとをピッタリと合わせます。



足の形に合わせ、アッパーを密着させるように寄せます。足の形に合わせて紐を順につま先から足首に結びあげます。



足の角度を保ったまま、紐でしっかり締めます。角度を保つのが難しい場合には、足裏を地面に落とし締めても構いません。

- 前足部をゆったり締めるのは、歩く時に趾(あしゆび)をよく動かせるように。
- 足首をしっかり締めるのは、シューズの中で足の滑りやズレを抑えるために。
- 立った時に趾(あしゆび)が自由に動くか確かめましょう。