

シューズの正しい履き方

- ①靴紐を緩める
- ②足を入れてかかとを靴に合わせる
- ③靴紐の先 1/3 は靴の中で足の指が動かせるようにほどほどに
- ④靴紐の中 1/3 はしっかりしめる
- ⑤靴紐の手前 1/3 は締めすぎて足首が痛くないようにほどほどに

How to wear

シューズの正しい履き方

最近、チャック付きのシューズも増えていますが、何日も靴ひもを締めたまま、脱ぎ履きしては、せつかくのウォーキングの効果が下がってしまいます。毎日、最初に履く時は靴ひもを緩め、締め直してから歩きはじめましょう。

ローリング動作をしっかりと行うために、シューズにフィットさせ、ゆるくなく、きつすぎないようにすることが大切です。靴ひもは、つま先に近い穴2箇所くらいは緩めに。3つ目くらいからは甲にフィットさせるようにしっかりと結ぶと良いでしょう。

！ 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。



ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。

靴ひもはシューズを履く時にはゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。



シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にしっかりと収めます。



そのままゆっくりと体重をつま先へと移動します。ウォーキングのキックの体勢で、足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します。