

## 運動靴の選び方

今回は運動靴の選び方について紹介します。

足の形や何の運動をするかによって靴の選び方は変わってきます。

また、靴は正しく履けていなければ意味がありません。正しい履き方も一緒に紹介しますので、動画も併せてご確認ください。

これから運動を始めたいと思っている方は是非参考になれば幸いです。

### スニーカーの種類と機能

#### ランニングシューズ



長時間のランニングに合うように作られていて、軽量、通気性、クッション性に優れています。

#### アウトドアシューズ



山道など凹凸の激しい場所を安全に歩けるように作られています。足を保護しながら長時間履いても疲れにくい設計になっています。

#### トレーニングシューズ



スポーツジムでは有酸素系からパワー系のトレーニングなど様々な動きをします。足元が安定するよう多方面からサポート力に優れています。

#### ☆競技の分だけ専用の靴がある☆

バレー、バスケットボール、サッカー、ゴルフなど競技の数だけその特性に合わせた機能を備えた靴があります。

### 正しい運動靴の履き方

間違った履き方をすると怪我の原因になる他、せっかくの機能を発揮できないので、正しく履きましょう。



紐を緩めた状態で靴に足を入れます。

かかとをトントンと叩き、フィットさせます。

つま先の方から足首に向かって紐を締めていきます



足首に一番近い部分はかかとを上げた状態で結びます。



足全体に靴がフィットしているかを確認しましょう。

動画でも説明しています

