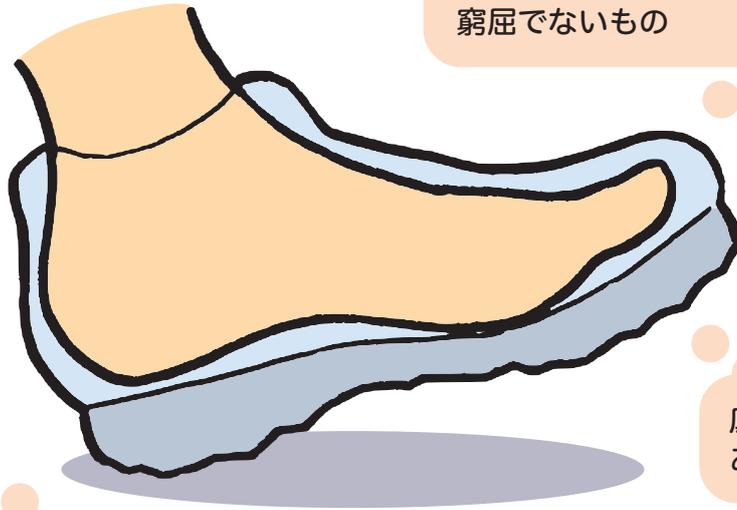


## 靴の選び方

実際に履いてみて、自分の足にあったものを選びましょう。

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズ等がよいでしょう



つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの

底は柔軟性があるもの

かかとはクッション性が高い方が、膝などへの負担がすくない

## 靴の履き方

靴を正しく履くことで、足がしっかりと靴に収まり、足首の動きがサポートされます。



シューズの中で、足の指が動かせる程度のゆとりをつくるように、靴ひもを調整します。



シューズを履いたら、両手で靴ひもの端をそれぞれ持ち、踵で地面を軽くトントンと叩きます。踵が収まったら、そのままゆっくり体重をつま先へ移動して、つま先で地面を蹴り上げる状態にし、靴ひもをしっかり結びます。



そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で前足に余裕を持たせて靴ひもを結びます。とくに、踵が抜けないように足首部分はしっかり固定します。