

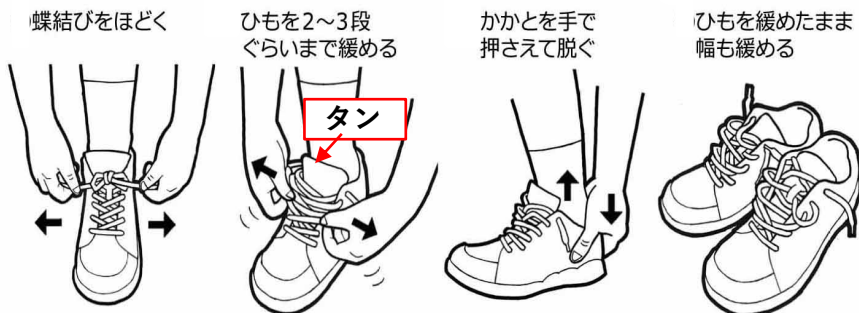
シューズの脱ぎ方

シューズの「カカト」同士をこすりながら脱がない

- 手を使って結び目を解く。
- 1番上の穴から2～3段目までの靴ひもを引いて緩めます。
(ヒモの交差部分に指を差し込み引き上げるとゆるめやすくなります。)
- ※ この時に、タン部分をつま先の方向に引くとより広げられます。
- カカトを手で押さえて脱ぎます。
- 脱いだままの状態ですぐに履き直します。

この状態にしておくと、次にシューズを履くときには、正しい履き方ができます。

【脱ぎ方・しまい方】

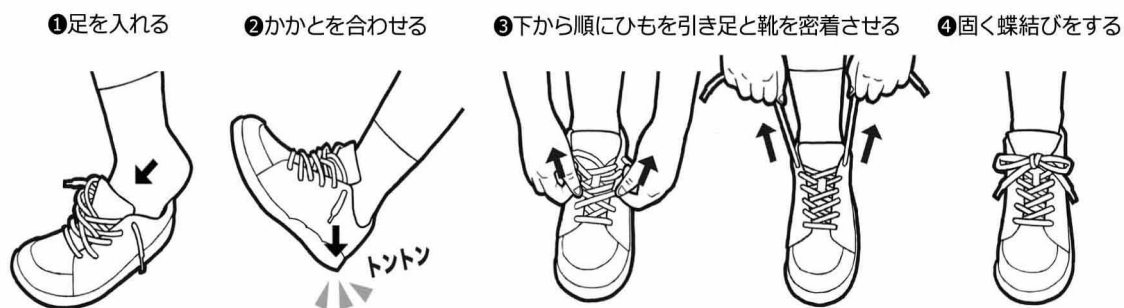


シューズの履き方

シューズのカカトは、絶対に踏みつけない

- ひもをゆるめ、カカトとタン部分をもって広げてつま先を入れます。
- かかとを床に押し付けるように履きます。※この時に、つま先を「トントン」して足を入れない。
- シューズに足が入ったら、カカトを床に「トントン」と足とシューズを密着(フィット)させます。
- 足にしっかりフィットするようにひもを結びます。(しっかり左右を寄せて止める。)
- シューズのかかとから順番にしっかりと引き寄せます。
- 最後まで締め終わったら、結んでください。
- 結び目に指を入れて引いてみましょう。
(指が入り靴ひもが伸びる場合は、きつく結び直しましょう。)
- 歩いて確認します。(靴がしっかり足についてくるか確認する。)

【履き方】



正しいシューズの脱ぎ方でシューズを脱ぎました。

覚えていますか？

脱いだ最後はどのようにしてしまいましたか？

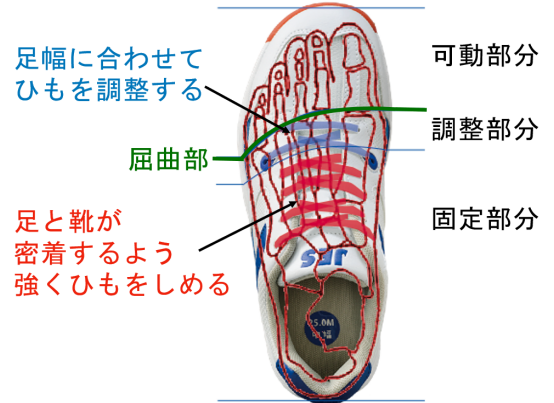
正しいシューズの履き方をするためには、正しいシューズの脱ぎ方が必要だったのです。

練習が始まる前やゲーム前には、確認しましょう！
シューレスの結び目に指を差し込んで手前に引きます。
大きく引張れたり、ゆるんだりしていませんか？
毎回、練習前には確認する習慣を身につけてください。
ケガの防止、技術や運動力の向上につながります

正しいシューズの調整

- ① ひも靴の正しい履き方で正しく足を入れます。
- ② 足をカカトに合わせて、調整部分で足幅に合わせてしっかりとひもを調整してしめます。
- ③ 調整部分を締めたら、シューズと足が密着するように固定部分を強くひもをしめます。
- ④ 歩いたり、走ったりして足趾が正しく動くことを確認します。

- 確認1 可動部分の足趾が動く。
 確認2 足を曲げたときに、屈曲部が足趾の付け根部分で正しく曲がる
 確認3 固定部分とシューズが足甲部分で密着している。



このような時は・・・

指先が痛い
 小指の横が痛い
 カカトが浮く・動く
 足が前後や左右に動く
 足の甲部分が痛い

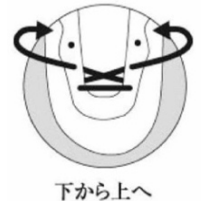
シューズのサイズと足のサイズが合っていますか？
 シューズの足幅と足の足幅が合っていますか？
 調整部分がゆるくなっていませんか？
 固定部分のひもがしっかりしまっていますか？
 靴下を正しく履いていますか？
 (靴下が緩んでいたり、シワになっていませんか?)

シューレース(くつヒモ)の通し方

○ アンダーラップシューレーシング

左右交互にひも穴の下から上に靴ひもを通す方法です。
 履いているうちに足に適度になじみ、圧迫感が少ないため、
 長距離ランナーに適していると言われています。

アンダーラップシューレーシング



○ オーバーラップシューレーシング

アンダーラップとは逆に、ひも穴の上から下に靴ひもを通す方法です。
 締りがよく緩みにくいため、短距離ランナーに適していると言われています。

オーバーラップシューレーシング



※ 小学生では、初めは紐をきつく締めやすいアンダーラップシューレーシングをお勧めします。

○ 2段ハトメを使ったシューレーシング

足首部のハトメが1つ余分に付いているシューズのシューレース(靴ひも)の通し方です。
 このハトメを利用して小さな輪をつくり、その輪のなかにを通して
 締める方法で、高いひも締め効果が得られます。

- ① 通常どおり上のひも穴まで靴ひもを通します。
(靴ひもを下から上に出す)
- ② 靴ひもをそのまますぐ隣の追加のひも穴に通します。
(上から下に通す)
- ③ 反対側のループ状になった輪のなかに靴ひもを通します。
- ④ ループ状になった輪のなかにもう一方の靴ひもを通します。
- ⑤ シューレースを横に強く引きます。
- ⑥ 次にシューレースを上を強く引きます。
- ⑦ ⑤・⑥を2～3回繰り返して結びます。

