

簡易足計測シート

チーム名

名前

右足長(みぎあしのながさ)	_____ cm
左足長(ひだりあしのながさ)	_____ cm

右足幅(みぎあしのはば)	_____ cm
左足幅(ひだりあしのはば)	_____ cm

大きい足の足長 ① _____ cm

大きい足の足幅 ② _____ cm

JIS規格	足長 ① _____ cm	足幅ワイス	A B C D E EE EEE EEEE F G
-------	---------------	-------	---------------------------

JIS 靴のサイズ (JIS 靴のサイズには、11才以下の子ども用と12才以上の男子用・女子用があります。)

	JIS	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G
	足長	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅
子 ど も 用	15cm	5.5cm	5.7cm	5.9cm	6.2cm	6.4cm	6.6cm	6.8cm	7.0cm	7.2cm
	15.5cm	5.7cm	5.9cm	6.1cm	6.3cm	6.5cm	6.7cm	6.9cm	7.2cm	7.4cm
	16cm	5.9cm	6.1cm	6.3cm	6.5cm	6.7cm	6.9cm	7.1cm	7.3cm	7.5cm
	16.5cm	6.0cm	6.2cm	6.5cm	6.7cm	6.9cm	7.1cm	7.3cm	7.5cm	7.7cm
	17cm	6.2cm	6.4cm	6.6cm	6.8cm	7.0cm	7.2cm	7.5cm	7.7cm	7.9cm
	17.5cm	6.4cm	6.6cm	6.8cm	7.0cm	7.2cm	7.4cm	7.6cm	7.8cm	8.0cm
	18cm	6.5cm	6.7cm	7.0cm	7.2cm	7.4cm	7.6cm	7.8cm	8.0cm	8.2cm
	18.5cm	6.7cm	6.9cm	7.1cm	7.3cm	7.5cm	7.8cm	8.0cm	8.2cm	8.4cm
	19cm	6.9cm	7.1cm	7.3cm	7.5cm	7.7cm	7.9cm	8.1cm	8.3cm	8.5cm
	19.5cm	7.0cm	7.3cm	7.5cm	7.7cm	7.9cm	8.1cm	8.3cm	8.5cm	8.7cm
	20cm	7.2cm	7.4cm	7.6cm	7.8cm	8.1cm	8.3cm	8.5cm	8.7cm	8.9cm
	20.5cm	7.4cm	7.6cm	7.8cm	8.0cm	8.2cm	8.4cm	8.6cm	8.8cm	9.1cm
	21cm	7.6cm	7.8cm	8.0cm	8.2cm	8.4cm	8.6cm	8.8cm	9.0cm	9.2cm
	21.5cm	7.7cm	7.9cm	8.1cm	8.4cm	8.6cm	8.8cm	9.0cm	9.2cm	9.4cm
22cm	7.9cm	8.1cm	8.3cm	8.5cm	8.7cm	8.9cm	9.1cm	9.4cm	9.6cm	
22.5cm	8.1cm	8.3cm	8.5cm	8.7cm	8.9cm	9.1cm	9.3cm	9.5cm	9.7cm	
23cm	8.2cm	8.4cm	8.7cm	8.9cm	9.1cm	9.3cm	9.5cm	9.7cm	9.9cm	
23.5cm	8.4cm	8.6cm	8.8cm	9.0cm	9.2cm	9.4cm	9.7cm	9.9cm	10.1cm	
24cm	8.6cm	8.8cm	9.0cm	9.2cm	9.4cm	9.6cm	9.8cm	10.0cm	10.2cm	
24.5cm	8.7cm	8.9cm	9.2cm	9.4cm	9.6cm	9.8cm	10.0cm	10.2cm	10.4cm	
25cm	8.9cm	9.1cm	9.3cm	9.5cm	9.7cm	10.0cm	10.2cm	10.4cm	10.6cm	
25.5cm	9.1cm	9.3cm	9.5cm	9.7cm	9.9cm	10.1cm	10.3cm	10.5cm	10.7cm	
26cm	9.2cm	9.5cm	9.7cm	9.9cm	10.1cm	10.3cm	10.5cm	10.7cm	10.9cm	

シューズのサイズ ③ _____ cm

シューズのワイス _____

シューズの中の長さ ④ _____ cm

シューズのサイズ ③ _____ cm

適切なゆとりの範囲は
+0.7cm~+1.2cmです

シューズのゆとり ⑤ _____ cm

シューズの中の長さ ④ _____ cm

大きい足の長さ ① _____ cm

差が+1.5cm以上ある場合は大き過ぎます。
差が+0.5cm以下の場合にはシューズが小さ過ぎ、
足を痛めやすい状態です。

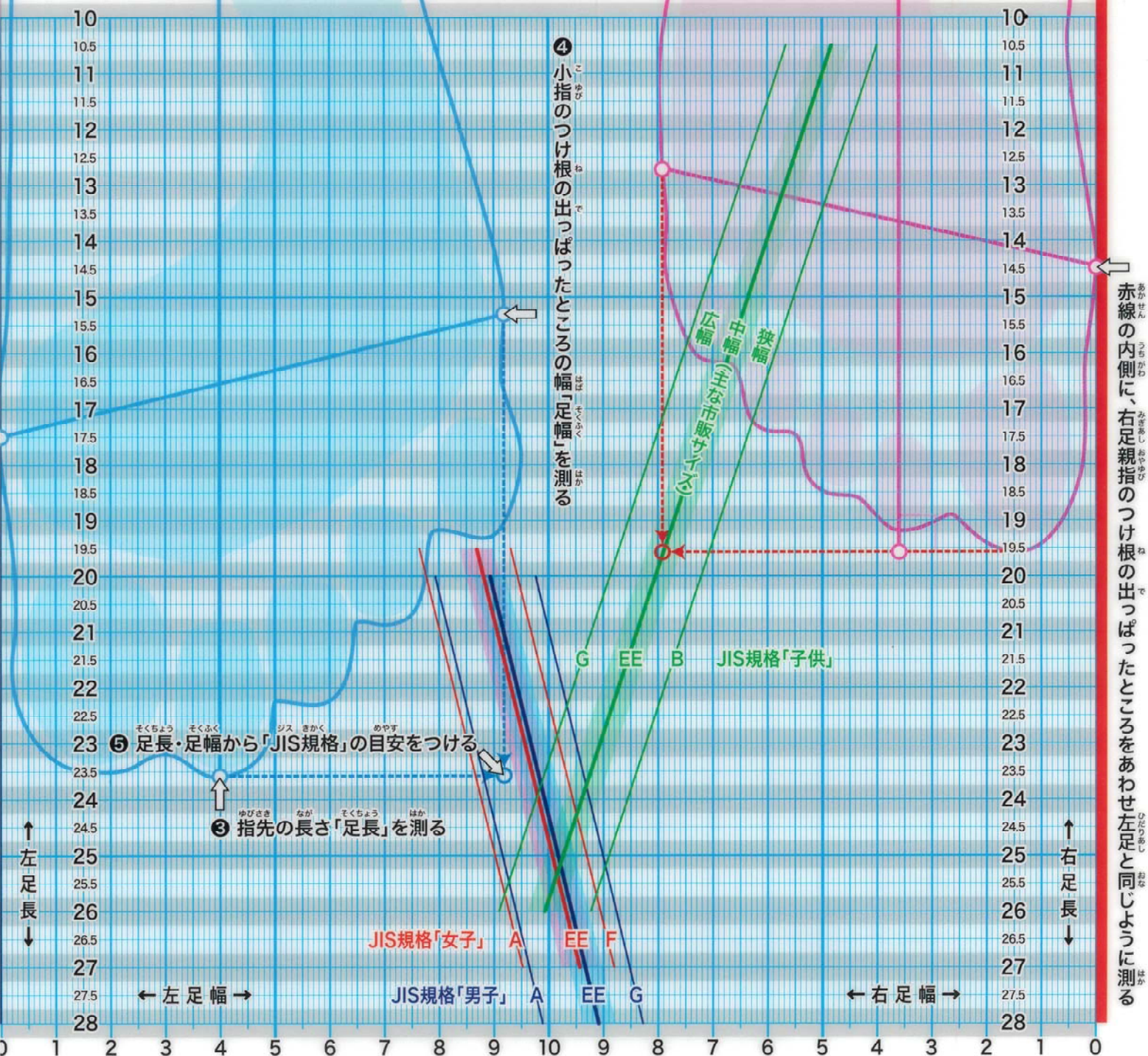
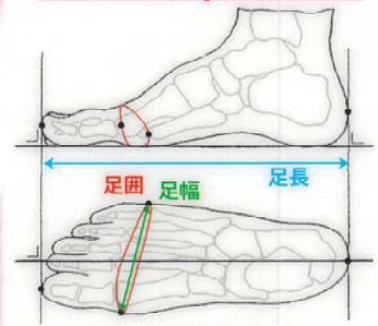
つま先のゆとり ⑥ _____ cm

【 JASPE足計測シート 】 足を測り、足に合った靴のサイズを調べてみましょう。

靴下を履いて水平なところに直立し、両足均等体重で測ります。姿勢が変わると足のサイズも変化しますので、他の人に測ってもらいましょう。椅子に腰掛け、シートに足を合わせてから立ち上がると計測しやすいです。

- ① 緑線の内側に左足かかとの一番出っばったところをあわせる
- ② 青線の内側に、左足親指のつけ根の出っばったところをあわせる
- ③ いちばん長い指先の長さ「足長」を測る(5mm単位で近い値)
- ④ 小指のつけ根の出っばったところの幅「足幅」を測る
- ⑤ 足長・足幅から靴の幅サイズの目安(広幅・中幅・狭幅)をつける
色域は中幅「JIS規格のE・EE・3E」(主な市販サイズ)の範囲です
JIS規格「男子・女子」は左足側、「子供」は右足側の目盛を使用します

- ※ 右足も同じように測り、大きい足に合わせて靴を選びます。
左右差がある場合は、長い足長・広い足幅から、靴のサイズを調べます。
- ※ JIS規格には、11才以下の子供用(B・C・D・E・EE・3E・4E・F・G)と、
12才以上の男子用(A・B・C・D・E・EE・3E・4E・F・G)、女子用(A・B・C・D・E・EE・3E・4E・F)があります。
- ※ シートには「B・EE・G」などJIS規格の一部のみ表示しています。各幅サイズのピッチは約2mmですので、
EE線より2mm広い場合は3E、6mm広い場合はF、4mm狭い場合はDになります。



赤線の内側に、右足親指のつけ根の出っばったところをあわせ左足と同じように測る