

# 靴(スパイク)を正しく履こう

運動をする時やスポーツをする時、私生活の一部として普段から靴を履いて生活しています。無くてはならない靴をあなた

は **ちゃんと** 履けていますか？



ポイントは2つ

- ① 動いてもかかとがズレない
- ② 足に負担がかからない



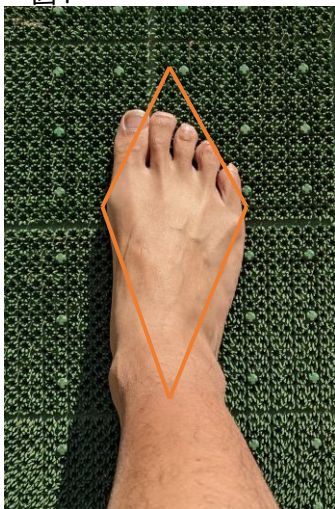
- ① パフォーマンスアップに繋げる
- ② 故障(ケガ)防止

☆履き方を理解しよう

①足の形状を理解する。

母子球・小指球にかけて  
広がり、かかとにかけて  
狭くなっていく

図1



②紐の通し方

一番下の通すところは  
指が軽く入る程度緩く  
※①で紹介したように  
母子球・小指球にかけて  
広がっているため、ここを  
きつく締めてしまうとケガ  
につながる恐れがある

図2



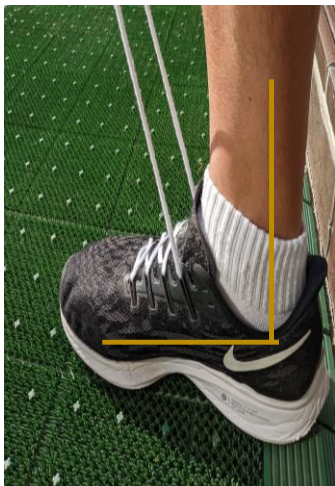
図3は NG

図3



③靴の履き方(紐の通し方2) 図4

②で一番下を通した後は  
2番目、3番目と紐を通す  
※その時に靴と足の角度  
が90度になるように体勢  
を保つ



※注意すべきこと

図5のようにかかとのみ  
を地面に付け、つま先を  
上げながら結ぶことで  
足底と靴のソールとの  
間に隙間が生まれてし  
まうためうまく結べない



図5

④最後の紐通し穴まで使う  
図4のようにすべて通したら  
最後の2つが残ります。

靴の作りによってここがない  
ものもありますが、  
これを使うことでしっかり固定  
されます。



図6

⑤ヒールロックをする  
図6の状態から矢印に  
したがって輪っかを作る

図7

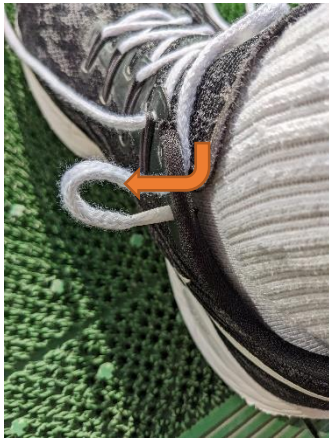


図8のように輪っかを作り  
ながら引っ張る。引っ張った  
左右の紐をそれぞれ輪  
っかに通して引っ張ると  
図9ようになる

図8

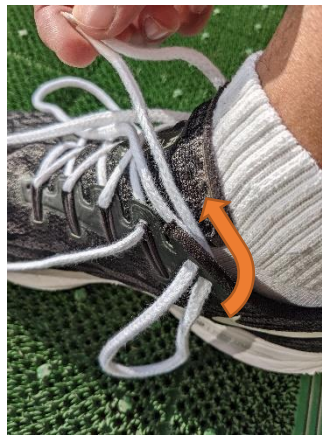


図9



⑥完成

図10



## これ! やっちゃダメ!!!

(1) 靴ひもを結んでいるのに脱いだり履いたりできる



(2) 空いている穴をすべて使っていない



(3) かかとを踏んで履く



NG を継続することで、けがのリスク  
も高まる。足首のけが(捻挫)は癖に  
なりやすく、治りが遅い傾向にある。

靴・スパイクも陸上選手にとっては立派な道具であり、パートナーです。

！足！足大切に履きましょう

## 靴・スパイクを正しく履きパワーをもらう