



# スポーツセンター

# トレーニングルームだより



## 今履いている靴は自分に合っていますか？

### 靴選びチェックポイント

#### □自分の足のサイズに合うこと

シューフィッターのいるショップなどで足の計測をしましょう。

#### □かかとがしっかり作られている

かかとがしっかりした靴は足首が安定しやすくなります。

#### □足指の付け根の部分のみで曲がる

足を蹴り出す時に指の付け根は曲がります。靴も同じ位置で曲がることによって、足の動きを助けてくれます。

#### □アウトソールは硬くてしっかり

柔らかいと疲れやすく、タコができる原因になります。

#### □試着時は店内を歩く

体重をかけると履き心地が異なるので、店内を歩いて確認しましょう。

#### □つま先には少しのゆとりを

つま先には 1~1.5 cmのゆとりを持たせましょう。

### 靴の選び方



スクエア型

親指と人差し指の長さがほとんど同じ。この場合はつま先が四角いスクエア型の靴がフィット。



ギリシャ型

人差し指が親指よりも長い。つま先を頂点に、左右対称のカーブを描くラウンド型の靴が合う。



エジプト型

親指が一番長い。親指部分から小指にかけて斜めのカーブを描くオブリーク型の靴が合う。

日本人に最も多い！

足囲も大切



足の長さだけでなく、足囲も選べる靴だと、足によりフィットする。親指の付け根から小指の付け根に沿ってメジャーを1周した長さが足囲となる。EE や EEE などに表示される。

### 正しい靴の履き方を覚えよう！



参考文献：新しい足のトリセツ

- ①靴を履いたらまず、かかとに位置を合わせる。
- ②かかとでトントンと地面をたたくと合わせやすい。
- ③つま先に少しのゆとりと、かかとがしっかりフィットしていることを確認したら、靴ひもを結んで足首をしっかり固定する。

気持ちよく運動するために、自分に合った靴を選ぼう！



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会  
電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699

E-mail：[taikyou-m@sage.ocn.ne.jp](mailto:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp)





# 今日から骨コツ 筋力アップ教室



筋力をつけたい方、骨粗鬆症を予防したい方、運動を習慣化したい方にオススメです♪

- 日時** 11月5日(金)～12月24日(金) 毎週金曜日(全8回)  
午後2時～午後3時
- 会場** スポーツセンター トレーニングルームスタジオ
- 対象** 65歳以上
- 定員** 20人(先着順)
- 参加費** 市内在住・在勤 1200円 市外 1760円  
※全8回分の料金です。参加費は教室初日に現金でお支払い  
ください。また、教室参加後の返金はできませんのでご了承  
ください。
- 内容** ミニ講義(骨粗鬆症、筋力トレーニングについて)、  
筋力トレーニング、ダンベルトレーニング、  
有酸素運動(リズム体操、ステップ)、ストレッチ 等
- 持ち物** 運動に適した服装(Tシャツ、ジャージ等)、飲み物、  
タオル、室内用運動靴
- 申込方法** 10月1日(金)～10月31日(日)  
午前9時～午後4時30分までにスポーツセンター2階  
トレーニングルームへ直接お越しください。  
※月曜休館日は除く。

運動中もマスクを着用してください。  
当日37.5℃以上の熱、当日健康チェックに該当項目  
がある場合は参加できません。



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

TEL : 042-555-1698 FAX : 042-555-1699 E-mail : taikyou-m@sage.ne.jp