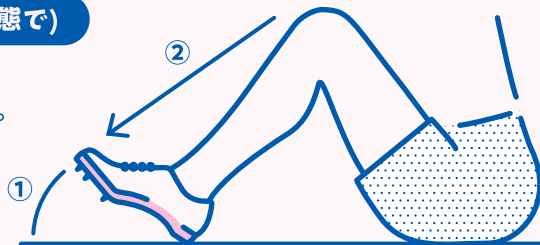


# はき方

## まず、フィット感を確認しよう

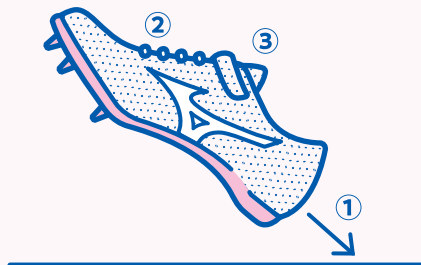
### 1. 姿勢を整える。(地面に座った状態で)

- ①地面とスパイクの角度は約45度。
- ②ひざとつま先が一直線。



### 2. シューズをしっかりとはく

- ①カカトをしっかりとめる。
- ②ヒモをしっかりとめる。
- ③ベルトをしっかりとめる。



## 1. つま先が余っていない？

実はふだんはいているシューズと

アップシューズ

練習用スパイク

試合用スパイク

は、

ジャストフィットのサイズがちがいます。

### スパイクがフィットした状態

アップシューズ・練習用

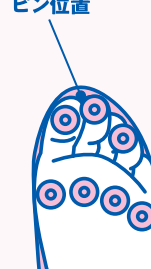
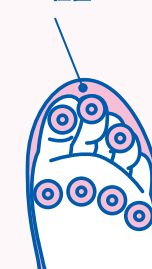
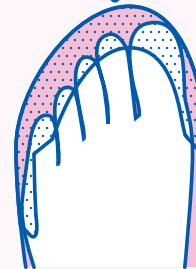
試合用

つま先の補強部分

つま先の補強部分

ピン位置

ピン位置



オモテ

ウラ

オモテ

ウラ

つま先が1cmくらいつかめる

ほとんどつまむすき間がない

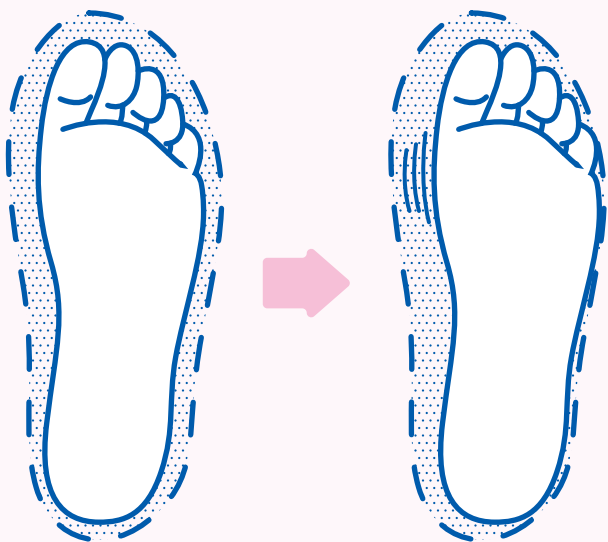
! こんな人はサイズが合っていないかも

- 足の指先にマメができる。●カカトにマメができる。●アーチが痛くなる。
- アキレス腱に痛みがある。●スピードが思ったより出ない。

## 2. 横幅が大きすぎていない？

横幅が大きすぎるスパイクをはくと  
力が逃げてうまくスピードが出せません。

横に一步踏み出してみましょう。  
踏ん張ってみてスパイクの中で足がズレませんか？



! こんな人はサイズが合っていないかも

- ヒモをしめてもフィット感がない。
- 足の裏にマメができる。●思ったよりスピードが出ない。

## 3. 足の甲が圧迫されていない？

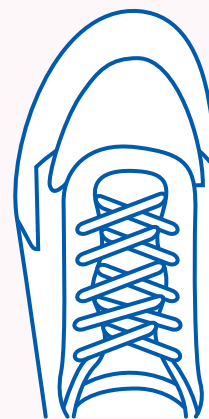
スパイクの幅はせますぎても、  
広すぎてもダメです。

ちょうど良い幅のスパイクを選ぼう

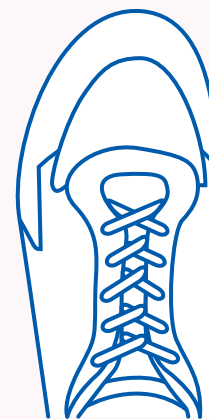
幅がちょうど良いスパイク

幅が広すぎるスパイク

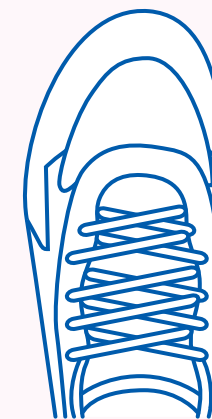
幅がせますぎるスパイク



GOOD  
平行



BAD  
くっつきすぎ



BAD  
はなれすぎ

! こんな人はサイズが合っていないかも

- 足の甲が痛くなる。●足の筋肉が動かない。●頭痛がする。

## 4. カカトがゆるすぎない？

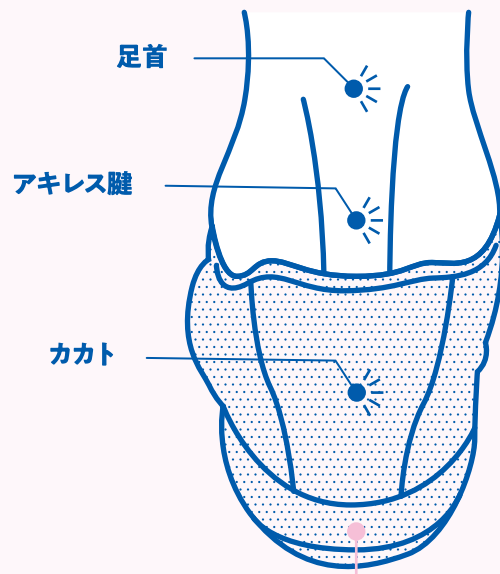
スパイクを選ぶときに  
一番重要なのはカカトです。

✓ アキレス腱が  
当たって痛くない？

✓ カカトにすき間が  
たくさん空いてない？

✓ カカトが中で  
ズレていない？

左足をうしろから見たところ



ヒモを一番上までしめて  
この部分が“ピタッ”とすればOK

! こんな人は要注意

- スパイクがぬげそうになる。●アキレス腱に痛みがある。
- 足の筋肉が動かない。●ぬいだとき、シューズのカカト部分に変形している。

## 5. はき口周りが開いていない？

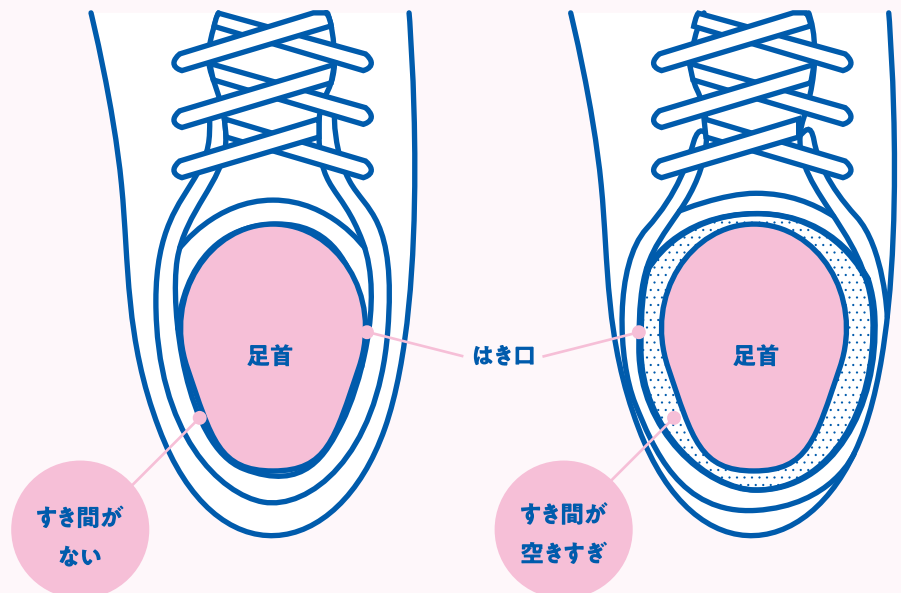
はき口でしっかり足を固定しないと  
スパイクはぬげてしまいます。

✓ はき口の周りに  
指を入れるすき間がない？

✓ はき口にくるぶしが  
当たっていない？

正しいサイズ

大きすぎるサイズ



すき間が  
ない

すき間が  
空きすぎ

! こんな人は要注意

- フィット感が悪い。●スパイクがぬげそうになる。●カーブが曲がりにくい。