

POINT

2

種目



種目に合ったスパイクを選ぼう

短距離

100~400m・ハードル



POINT

カカトが
高い

ブレーキが
かかりにくい

POINT

プレートが
硬い

反発性が高い

POINT

ミッドソールが
薄い

クッション性が低い

GOOD

ブレーキが
かかりにくい。

瞬発力

に優れた選手向き

BAD

身体への
負担が大きい。

中・長距離

800~10000m



POINT

カカトが
低い

身体への負担が
小さい

POINT

プレートが
柔らかい

反発性が低い

POINT

ミッドソールが
厚い

クッション性が高い

GOOD

身体への
負担が小さい。

持久力

に優れた選手向き

BAD

ブレーキが
かかりやすい。



スパイクの設計は種目ごとに違います

どのスパイクで走らなければいけないというルールはありません。

しかし、それぞれの種目で走りやすいようにスパイクは設計されています。