

POINT
3
プレートの長さ



走りやすさで、プレートの長さを選ぼう

長いプレート



POINT
うしろまで
長い

向いている選手



GOOD

よくはすむ
のでスピード
が出やすい。

レベル

中・上級者

筋力が強い選手

距離

短い距離

走り方

つま先

BAD

曲げるのに
力が**必要**なので
疲れやすい。

短いプレート



POINT
前だけで
短い

向いている選手



GOOD

曲げるのに
あまり力が
いらない。

レベル

初級者

筋力が弱い選手

距離

長い距離

走り方

足の裏全体

BAD

はずまない
のでスピード
が出にくい。



種目に合ったスパイクを選びましょう

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。