



## 正しい靴の選び方・履き方

### 選び方

指先に親指1本分のゆとりをもつ。  
きつくなく、足の指が広げられるかを確認する。



### 履き方

- 1 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- 2 「かかと」で軽く地面を叩き、「かかと」をきちんと収めます。
- 3 体重をつま先へ移動させ、「かかと」を上げた状態で靴ひもでしっかりと固定します。



正しい靴の履き方ができると、  
足の負担が軽減できます。