

たいりよく

くつえら

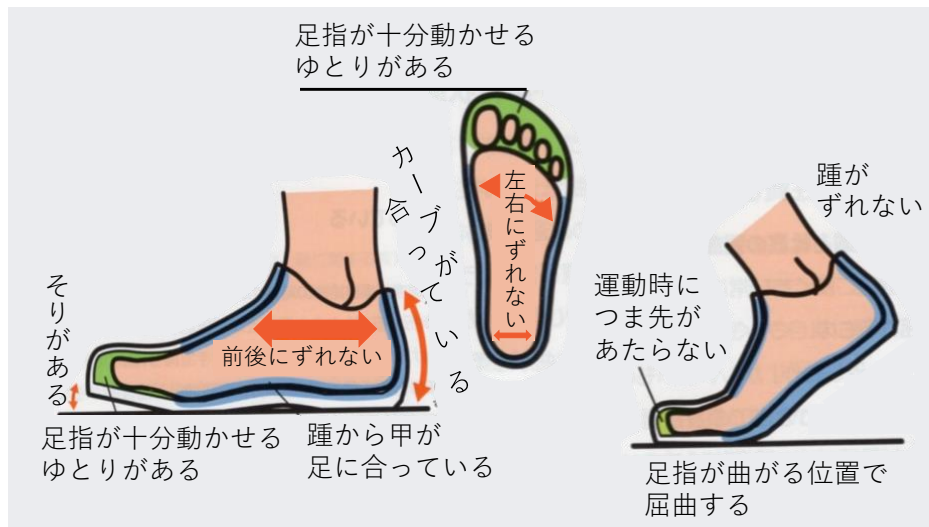
いしき

体カテスト 靴選びも意識してみましょう！

6月は体カテストが行われます。

走る・跳ぶなどの動作で、よりパワーを発揮するために大切なのが「足に合った靴を履くこと」です。

自分の履いている靴が足に合っているか、下の絵を見てをチェックしてみましょう。大きい靴を履いている状態は、脱げやすいスリッパを履いている状態と同じです。スリッパで走ったり跳んだりしては、足に大きな負担がかかります。



次に靴を買う時は、絵のようなポイントを意識してみてください。

靴を履くときは、マジックテープや紐をゆるめて足を入れます。
つま先ではなく、かかと側をトントンして、かかとを靴に合わせてからマジックテープや紐をしめましょう。

