

## ▶ 足にあったくつを選ぼう！

### つまさき

足にちょうど合っていること。1 cm 位余裕があり、指が動くもの。

### かかと

ぴったりと包み込むもの。



### 材 質

靴底はすべらないもの。甲は通気性のよいもの。

### 靴 底

かかとの部分は着地のショックを吸収する弾力があり、底の厚いもの。

### くつひも

くつひものあるくつを選び、ややゆるめに結ぶ。