

ASAHI 健康プレート Vol.3

旭ウォーキングムーブメント創生

歩こう!

ウォーキング
Walking!

ウォーキングシューズ

選び方・履き方



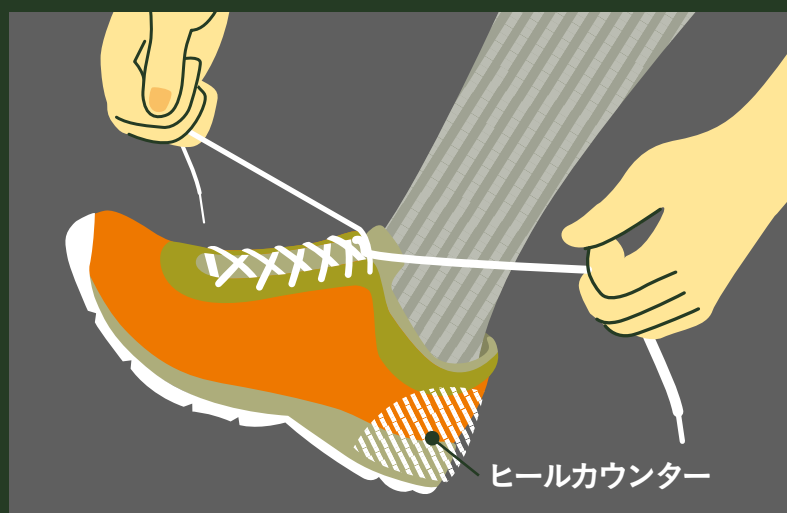
選び方

- 靴底は柔らかすぎず、衝撃を吸収しやすいクッション性の高いものを選ぶ
- かかと周りが硬く、足の甲に圧迫感がなく、紐やマジックテープで調節可能なもの
- つま先に1cm程度の余裕があるもので足指の付け根がしっかり曲がるもの
- 試し履きの際は靴下を履いて

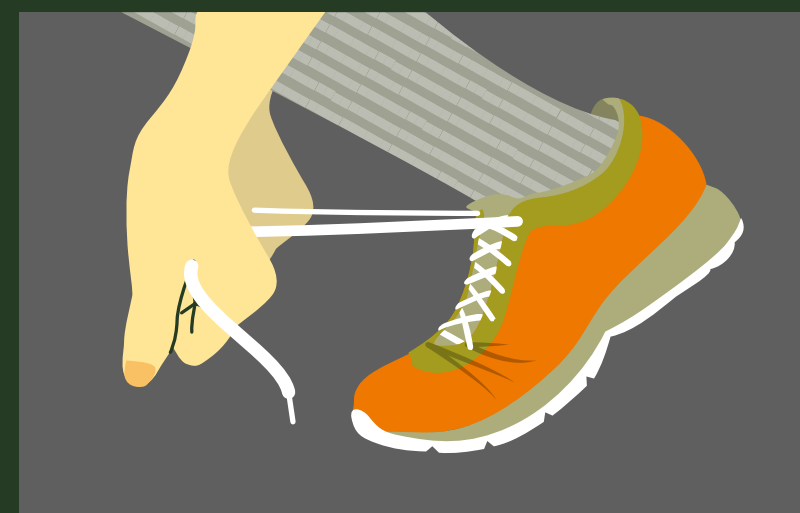
履き方



- ① 靴紐を緩めて、つま先部分で足の指が動かせる程度の余裕をもたせて履く



- ② かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをヒールカウンター部分にきちんと収める。



- ③ 体重をつま先へ移動、その体勢のまま足の甲から足首まで靴紐で固定する