

ウォーキングシューズの選び方

正しいサイズの選び方



つまさきに親指1本分
(1~1.5cm)の
ゆとりがある
横幅は、足を締め付け
ない程度にぴったり



かかとに人差し指が
半分ほど入る

こんな靴がオススメ



中敷きがとれる

通気性が良い

クッション性がある



溝が深い

指の付け根の部分が
曲げやすい



気を付けたいこと



かかとに反射材を
つけると安心

一番上の穴までヒモを通す

歩いた後は、中敷きを
とりだして干してほしいもん！

