



スポーツセンター トレーニングルームだよ！



お知らせ

11月3日(木・文化の日)と11月23日(水・勤労感謝の日)は
通常通り開館しております！



第41回羽村市完歩大会 1.2の3里を歩こう会

- ◆**期日** 11月23日(水・勤労感謝の日) 午前9時20分から玉川兄弟像前を順次出発
受付開始:午前8時30分から 開会式:午前9時から (雨天の場合は中止)
- ◆**集合** 玉川兄弟像前広場 8時50分
- ◆**コース** 玉川兄弟像前をスタート→福生市のそれぞれの公園を折り返し
→羽村市レクリエーション広場でゴール
1里(4km)・2里(8km)・3里(12km)のコースがあります！
- ◆**申込** 10月7日(金)～11月11日(金) 午前9時～午後5時
スポーツセンター2階NPO法人羽村市体育協会事務局に、申込書に参加費を添
えてお申込み下さい。(ホームページから申込書が取り出せます。)
- ◆**参加費** 1人200円 *中止の場合でも返金致しません



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699
E-mail taiyou-m@sage.ocn.ne.jp

石原トレーナーが産休に入ります！

11月15日(火)より出産に備えて、お休みさ
せて頂きます。

1月3日が予定日ですが、12月中
に産むと意気込んでおりますので応援
よろしくお願い致します！



11月より火、木曜日の午前中に細山田玲奈さんが仲間入りします！宜しくお願い致します。



シューズの選び方



運動する際に必要不可欠なシューズ。皆さんはどう選んでいますか？デザイン性や機能性だけを重視してはいませんか？いくら優れた性能を持っていても、そのシューズとの相性が悪ければ十分な機能を果たしてはくれません。

そこで、シューズを選ぶ際に注意しなければならないポイントを紹介します！

1 ーまずは足の形を知る

幅広い足か細い足なのかを知る！

人それぞれに顔が違うように足の形も違います。幅の広い人もいれば、扁平足の人もいるでしょう。一般的に日本人は甲が高く幅が広い足で、反対に欧米人は甲が低く細い足だと言われています。

2 ー購入する時間を考える

できるだけ午後に購入すること！

人間の足はだいたい朝と夕方では、0.5~1.0cm くらい大きさに差があると言われていいます。これは体重がかかりアーチ部がたるんできて、広がってしまうことと、立っていることで血液が足へと下りてきてうっ血してしまうためです。

3 ー実際に履いて確認してみましょう

フィット感を綿密にチェック！

シューズを購入する場合、実際に履いて感覚をつかむことが大切。合わないシューズを履いていると、血行障害による足の疲れや、運動機能の低下をまねく危険性もあります。

【①甲は？】

足と甲の間がゆるいと、マメが出来る場合がありますし、またきついと血行が悪くなって疲れやすくなります。

【②つま先は？】

シューズを履いて立った時に、足の指を動かして、自由に動かすか確かめてください。1.0~1.5cm くらいの余裕は必要です。親指や小指の付け根はきついと骨の異常を招いてしまうこともあります。

【③アーチ部は？】

アーチクッションが土踏まずとズれていると、アーチに摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人は特にアーチクッションの位置に注意してシューズを選んでください。

【④かかと部は？】

かかとを浮かしてシューズが脱げてしまうようでは、着地する時に不安定になり危険。ワンサイズ小さいものを選ぶとよいでしょう。



4 ー片足で立ってみよう

ジャンプや走ってみて片足に全体重の負荷をかけてみましょう。

5 ー最後にシューズのかえり確かめる

どこで曲がるかどれだけ曲がるか！

かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかとから3分の2あたりがベスト。必要以上に柔らかいのは避けましょう。



あなたにベストな1足を見つけてみましょう♪

参考文献：シューズの選び方