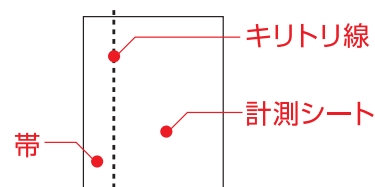


- ・靴を選ぶときのサイズには、①足長（レングス）②足囲（ボールガース）などがあります。
 - ・一度、自分のサイズを測ってみましょう。左右の足を測りましょう。
 - ・自分1人では測りにくいので、できればまわりの人に測ってもらいましょう。
 - ・最後にサイズ表で自分の足のサイズを確認してください。
- サイズ表は事前にプリントアウトするかホームページ上でご確認ください。

準備する物

- ①測定用紙^{*} ②鉛筆 ③厚みのある本 ④はさみ

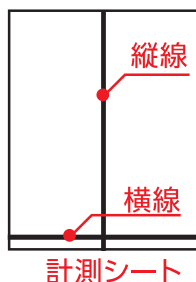
^{*}測定用紙の左の帯をキリトリ線に合わせてはさみで切りとってください。
切りとった帯は後で使用します。



測定方法

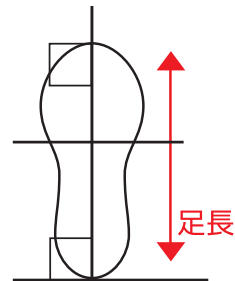
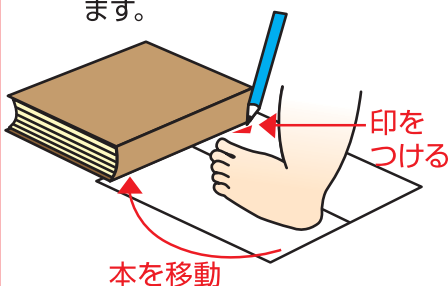
1 足長（レングス）を測る

- ①横線の上に本の背の部分を合わせておきます。
- ②縦線の上にかかとの中心とひとさし指の中心がくるように足を置きます。
このとき本の背とかかとの一番でっばっている部分が合うようにしてください。



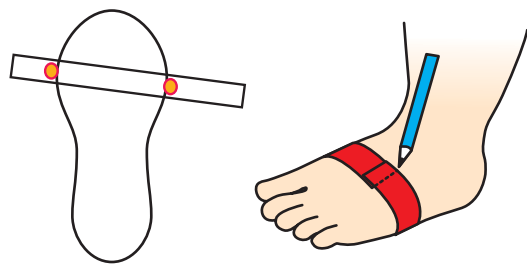
- ③本をつま先側にもってきて縦線と垂直になるように本を置きます。

- ④本を縦線と垂直の状態のまま指にあたる位置まで動かします。あたった位置の線に印をつけます。印をつけるときは背中をのぼし、まっすぐに立つようにしてください。親指にあたるか、ひとさし指にあたるかは人によってちがいます。印の位置の数字を見てみましょう。それが足長になります。



2 足囲（ボールガース）

- ①最初に切りとった帯を準備します。裏面の白い方が上になるようにおきます。紙の上に、親指側のでっぱり（指の付け根）と小指側のでっぱりがくるように足を置きます。
- ②紙を足の甲にまわしてスタートライン（横線）が片側とあう位置に印をつけます。そこが足囲の長さになります。



- ③ **足幅（ウイズ）** ホームページ上にあるキッズ ウイズサイズ表を参照し、足長と足囲から足幅（ウイズ）をお確かめください。

ご注意事項

- ・計測シートの帯を切りとる際のはさみにご注意ください。
- ・プリントの状態によって、計測サイズ目盛りに誤差が生じる場合があります。定規で誤差がないか、ご確認の上、ご使用ください。
- ・さらに正確なサイズを知りたいときは、ランニング専門店などで計測してください。

