

健康づくりは足育から

【足守スクールシューズのご案内】

足の健康を守り育むために大切なのは、「足に合った靴」を「正しく履く」こと。特に、1日の生活の中で最も長時間着用する“スクールシューズ”は最初のサイズ選びがとても重要です。

裏面の計測用紙などで、足のサイズを定期的に計測し、足に合った靴を正しく履いて、足の健康を守りましょう。

AMS-7102

子どもたち10,000人の3D足計測から生まれた、足に優しい新設計。

防滑性・通気性・クッション性・正しい位置の屈曲性など、健全に足を育む機能を満載した足守シューズは、科学的根拠に基づく有用性が医師や専門家から高い評価を得ています。

◎ カカトをささえる
「ホットメルトカウンター」

◎ 通気性・耐久性に優れた
「メッシュアッパー」

◎ 買い替え時がすぐわかる
「サイズ〇×インソール」

品 名	色	サイズ	税込価格(10%)
AMS-7102	赤	15.0cm～28.0cm (すべて0.5cmピッチ)	2,750 円

【取扱店】

おしゃれの店 **ひらまつ**

昭島市玉川町 4-3-4

TEL.042-541-0839

営業時間 10:00am～6:00pm

定休日 日・月曜日

【通販】

ECサイトでの購入もできます。

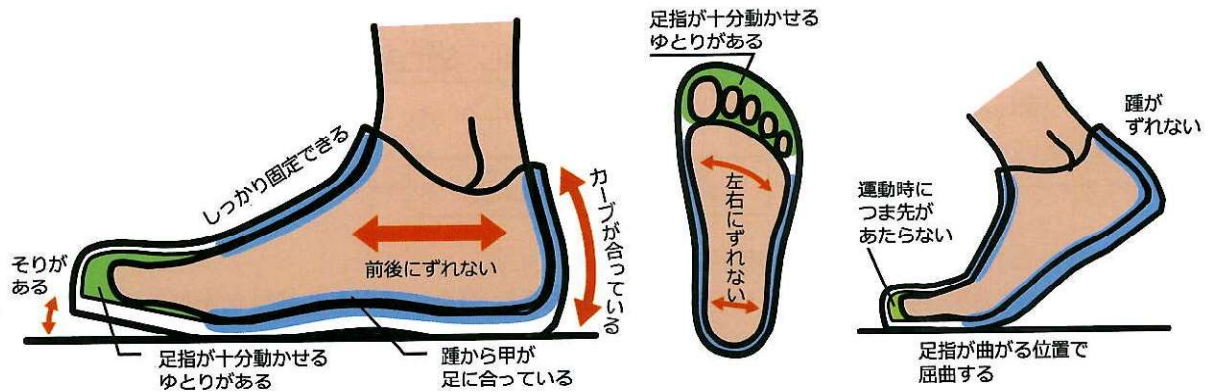
※送料は購入者様負担となります。



上記はすべて消費税率10%の税込価格です。価格や仕様等、予告なく変更になる場合がございます。
万が一不良品がありましたら取扱店までお願いいたします。【JESシューズ発売元】株式会社イズミヤ TEL.03-3866-9728

靴のサイズ選び

足にあった靴とは下図の様に、つま先に 1.0cm 程度の余裕があり、靴内で足がしっかり固定できるものです。踵がずれたり、前後左右に足が移動しない靴を選びましょう。



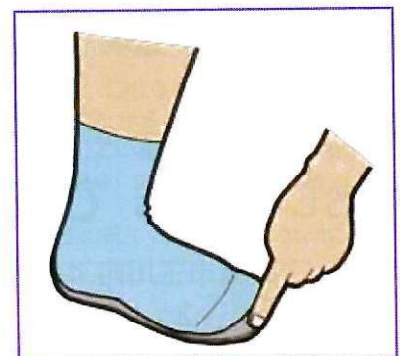
- ① つま先に 1.0cm 程度の余裕があり、運動時につま先が靴の先端にあたらない。(足長の適合)
- ② 踵から甲が足にフィットして、運動時に前後左右に足がずれない。(足幅・足囲の適合)
- ③ 靴先部分に足指を十分に動かせるゆとりがある。(前足部の適合)
- ④ 踵のカーブが足に合い、歩行時や運動時に踵がずれない。(後足部の適合)
- ⑤ 圧迫感や不快感がない。(形状の適合)

購入時は必ず足の寸法を測定し、適正サイズの靴を選びましょう。これは、成長のゆとりを取りすぎることによってゆるゆるの状態になることを防ぎ、歩きにくさやけがを予防し、運動のしやすさや効果を最大限引き出すために必要な考え方です。

成長期の子どもの足は、平均すると年間約 1.0cm (2 歳くらいまでは約 2.0cm) 大きくなります。やむをえず大きいサイズを選ぶ場合でも、1 年の平均成長量を超えないようにしましょう。

なお、日本の靴のサイズ規格は、「足入れサイズ」と言って、足の実寸法に、歩くために必要な機能量 (捨て寸) がプラスされて設計されています。そのため、靴に表示されている寸法と、靴の実際の大きさ (内部寸法) は違っている (内部寸法の方が、表示寸法よりも捨て寸の分量だけ大きい) ことを知ったうえで、購入する靴のサイズを決める必要があります。

足にあった靴のサイズは、中敷きを使った確認もできます。立位均等体重で前を向いて立ち、靴の中敷きに、踵を合わせて足をのせ、つま先に指一本 (約 1.0 cm) のゆとりが適切です。



成長期の足長と靴サイズの関係 (新しく買う時の靴サイズの目安)

足長 + 適正な捨て寸 (約 1.0 cm) = 足長と同じサイズの靴 = およそ半年間履ける靴 (2 歳以下は 3 ヶ月)
 足長 + 適正な捨て寸 (約 1.0 cm) + 0.5cm = 足長 + 0.5cm の靴 = およそ 1 年間履ける靴 (2 歳以下は半年)

計測シート

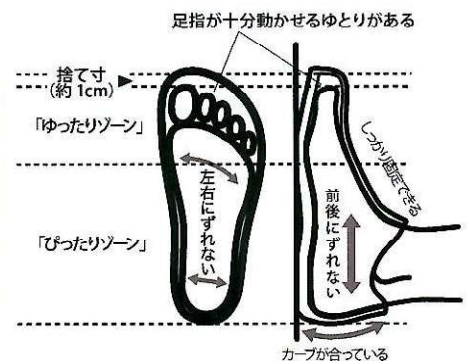
サイズの調べ方

- ① 靴下の厚みや、足への加重により足のサイズは変わります。靴を履くときに使用する靴下を履いて、左右均等体重で直立し、前を向いて計測を受けてください。
- ② 線Aに、かかとの出っばったところをあわせませす。
- ③ 線Bに、かかとと人差し指の中心をあわせませす。
- ④ かかとから一番長い指先までの長さ「足長」を、5mm単位で近い値を測ります。
(例 192mm→190mm)

※ 足守シューズ「AMS-7102」は足長のゆとりが約1cmです。足長が20.0cmの場合、適正サイズは「20.0」が目安になります。

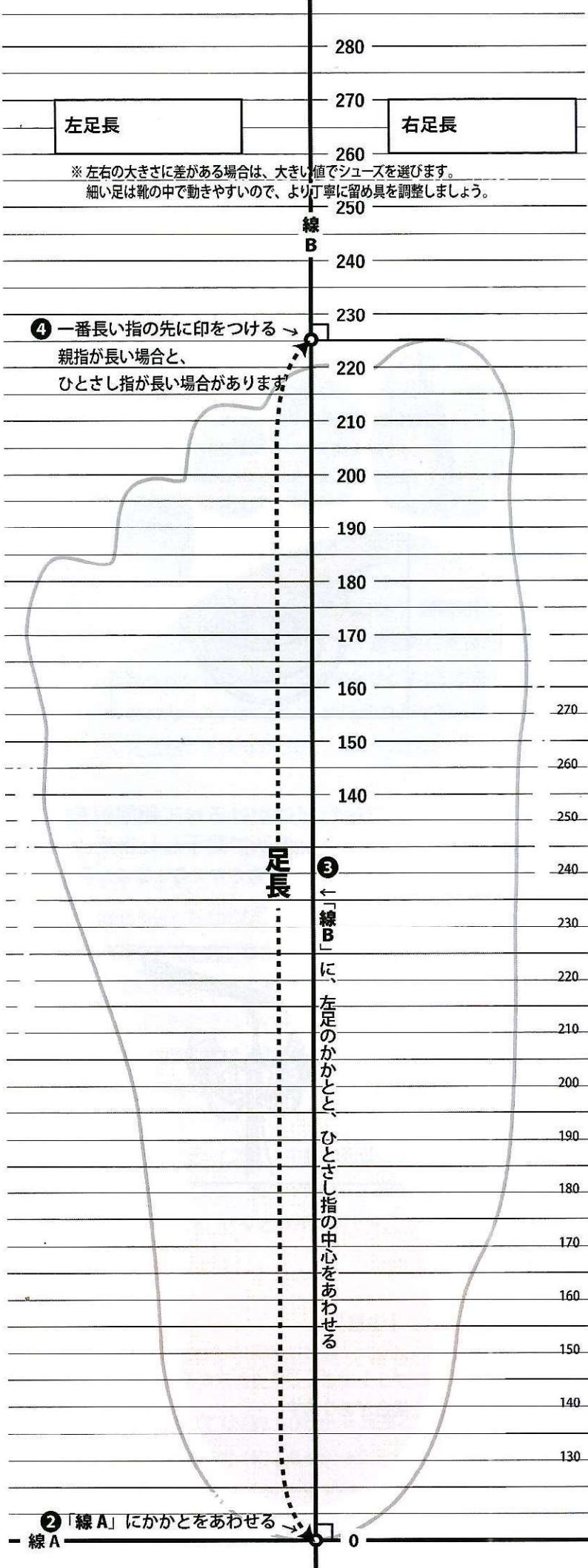
足に合った靴って？

◎足に合った靴とは？靴の中で足の指が十分動く靴です。「長さ」は約1cmほどゆとりが必要です。一方で「幅」はぴったりしていることが大切です。



靴のサイズ選び

◎一般的に「20.0」の靴の内部寸法は約21cmのことが多く、およそ1cmのゆとりが含まれています。足長が20cmの場合は、「20.0」の靴が理想的です。



【上履き（メッシュ素材）の洗い方について】

学校が休みになる週末は、上履きや外履きを洗う習慣をつけましょう。

＜用意するもの＞

中性洗剤、柄付きブラシ、バケツ、新聞紙などを用意します。



- ①バケツの中に洗剤をぬるま湯でとかして靴を軽くふり洗いし、汚れを落とします。ヒモのある靴ははずしてから洗い、ヒモは別にもみ洗いをします。

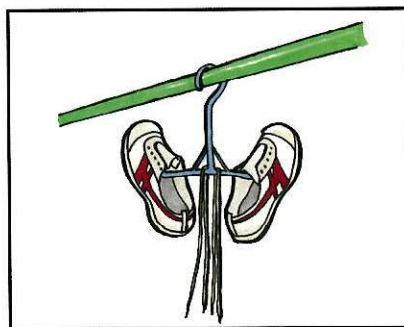
【注意】お湯や漂白剤で接着剤が溶けたり、変色することがあります。つけ置き洗いはさけ、手早く洗いましょう。



- ②底と中敷はブラシでよくこすって汚れを落とします。
洗い終わったらよくすすぎます。
※中敷が取り外せる場合は取り外しましょう。



- ③ハンガーなどにかけるか、新聞紙をつめ、風通しの良い場所で陰干しします。
※新聞紙をときどき取りかえると乾きが早く、型くずれも防ぎます。



【注意】

メッシュ素材は摩擦(まさつ)に弱いので、ブラシで強くこすると穴があいてしまう場合があります。