

▶ 自分の足のサイズを測ってみましょう。

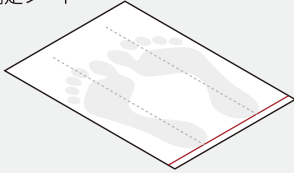
靴を選ぶときは、足長と足囲のサイズが必要になります。
まずは、自分の最新のサイズを知ることから始めましょう。

正しく測るために

- ・自分で測ると無理な姿勢になり正確な計測ができません。必ず、どなたかに手伝ってもらってください。
- ・ストッキングや薄手の靴下程度なら履いたままでも構いません。
- ※平らな床にまっすぐ立って、足を肩幅くらいに開き、左右均等に体重をかけて計測してください。

【用意するもの】

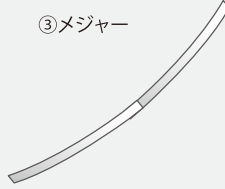
①測定シート



②厚みのある本



③メジャー

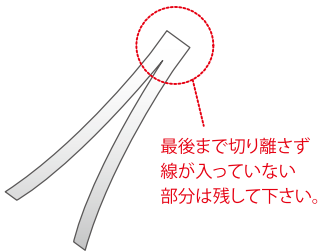


④筆記用具

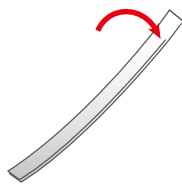


メジャーの作り方

①キリトリ線に沿い、下図のように切り取ります。

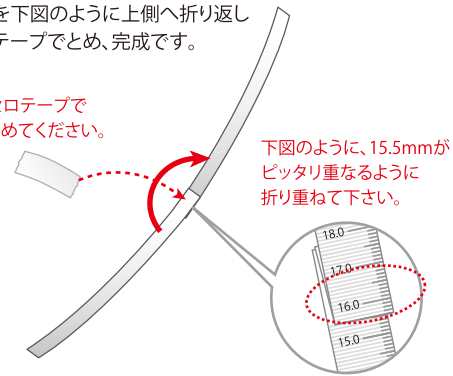


②半分に折ります。(このとき、印刷面が内側になるように折って下さい。)



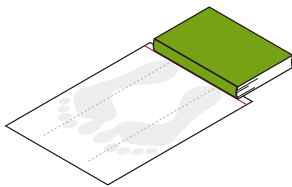
③片方を下図のように上側へ折り返しセロテープでとめ、完成です。

セロテープでとめてください。

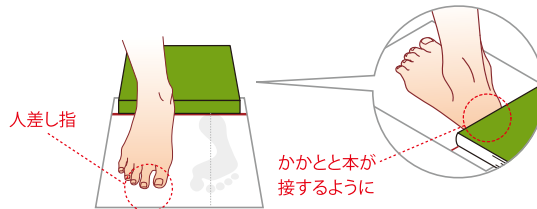


足長の測り方

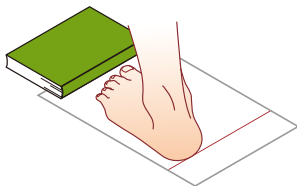
①計測用紙の横線に厚みのある本の背の部分をあわせておく。



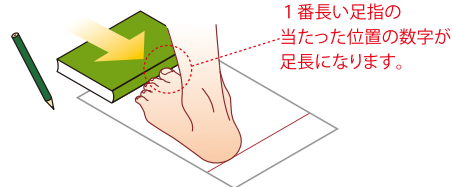
②縦線の上にかかとの中心と人差し指の中心がくるように足を置く。このとき、厚みのある本とかかとが接するようにする。



③厚みのある本をかかとからつま先側に持っていき、縦線と垂直になるように厚みのある本をおく。

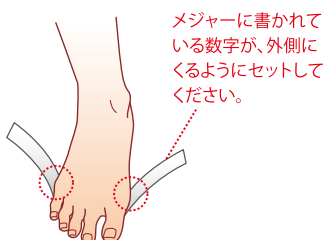


④厚みのある本を縦線と垂直の状態のまま指に当たる位置まで動かし、指に当たった位置の線に印をつける。(親指に当たるか人差し指に当たるかは人によって違います。)

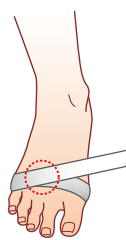


足囲の測り方

①紙メジャーの上に親指と小指の付け根の一番でっばっている部分があるようにセットします。



②紙メジャーを足の甲に回して、0mmの目盛線(赤線)に接する部分の数字が足囲になります。



メジャー

キリトリ線に沿って、カットして下さい。

※谷折り線、山折り線は切らないで下さい。

