

シューズ選びの アドバイス

スポーツにおいて重要なポイントのひとつにシューズ選びがあります。スポーツによっては、カラフルなものやとても目を引くものもあります。実際にシューズを選ぶ上で注意しなければならない点をご紹介します。

①自分自身の足の サイズや形を知る

靴のサイズには、長さ（cm）・幅（Eなど）があります。

また、サイズへ明記されていなくてもご自身の甲の高さもシューズ選びのポイントのひとつになります。

③動いてみる

両足履いた状態で実際に動いてみます。スムーズに動けるかどうかを入念にチェックしてみましょう。

チェックの結果、違和感があれば残念ながらそのシューズはご自身に合っていないということになるので、別のシューズを探しましょう。

②実際に靴を 履いてみる

④おまけの 注意点

有名なアスリートが履いているからということで、同じシューズを選ばれることがあるかもしれません。

その時もし無理して履いているなら、パフォーマンスに影響し故障につながります。気を付けましょう。

自分に合ったサイズの靴を必ず両足履いてみます。紐やマジックテープなどがあるものでしたらきちんと締めます。

自分のサイズであってもメーカー等によって実際には合わない靴もあります。

小さすぎても大きすぎても靴擦れの原因となるので注意しましょう。

活 動 報 告

第 64 回 春 の 市 民 ウォーキング 特 別 編

開催日：令和3年3月20日（土・祝）

開催時間：午前9時～正午まで

開催場所：打上川治水緑地公園



コロナ禍以前は約10kmのウォーキングでしたが、コロナ禍になり3密にならないよう熟考した結果、特別編「謎解きシールラリー」を開催しました。打上川治水緑地公園にて4ヶ所のポイントでシールを用意しラジオ体操やクイズ等を行い、シールを集めてもらい終われば市役所まで戻ってくるコースを作りました。例年、高齢者の方々が中心に参加されていましたが、今回は親子連れが多くベビーカーを押して参加される方もいました。大変好評でした。

活 動 報 告

第 3 回 カ ロ ー リ ン グ 大 会

開催日：令和3年3月27日（土）

開催時間：午後1時～午後5時まで

開催場所：寝屋川市立市民体育館



優勝チーム
はつらつ チーム

コロナ禍という大変な時期ではありましたが、市民体育館にて第3回カローリング大会を開催しました！ベテランの方から初心者の方まで幅広く参加いただきました。皆さん白熱した試合を繰り広げられていました。

