

## シューズ購入の際は 試し履きをおすすめします

表示しているサイズは、あくまでも目安です

シューズは同じサイズ表示でも、大きさやフィット感は異なります。また、人の足は、長さだけでなく、幅や高さなど、様々な特徴があります。シューズをお選びの際は、できるだけ試し履きをして、ご自分の足にフィットしたものをお選びください。通信販売でご購入の際は、返品・交換の可否を予めご確認のうえサイズ選びにご留意ください。

### 試し履きをするときには！

- 足は左右全く同じ形状ではありません。そのため、必ず両足の試し履きをしてください。
- 実際に使用するソックスで、試し履きをしてください。
- 靴ひもを全ての穴に通し、かかとをシューズに合わせ、靴ひもを適度に締めてから、しっかりと結んでください。
- 店内を少し歩いてみましょう。
- 足の大きさは体調や時間帯によって変わります。シューズを履かれる時間帯に合わせて試し履きをするのが良いでしょう。



### シューズ選びのポイント！

- 立った状態で、つま先に適度なゆとりがあること。
- かかとがフィットしていること。
- 親指、小指、踏みつけ部、甲まわりに圧迫がないこと。
- 履き口が、くるぶしやアキレス腱に当たらないこと。
- 足を計測してくれるショップもあります。自分の足の特徴を知ること、シューズ選びの参考にすることができます。

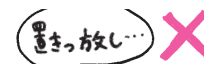


- 足に合わないシューズは、**転倒や健康を損なう原因となります。**
- 結んだ状態で、靴ひもが余りすぎていると、**踏みつけて転倒するおそれがあります。**

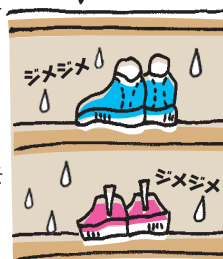
## ⚠️ シューズは時間の経過で 自然に劣化します

長期間保管されていたシューズは劣化している可能性がありますので、使用する前にソールがはがれたり、素材が劣化していないかお確かめください。

### シューズの自然劣化とは！



- シューズの素材や接着剤に幅広く使用されているポリウレタンは、時間の経過とともに、劣化が進行します。
- 素材の変質により、ソールのはがれや表面のひび割れなどが発生することがあります。
- 劣化の進行は、温度や湿度など、シューズのおかれている環境により、大きく変わります。そのため、ご使用いただける期間も異なり、耐用年数を予測することはできません。
- 自然劣化は未使用品であっても進行します。



### 長くお使いいただくために！

- 使用後はアッパーやソールの汚れをきれいに落としてから保管してください。
- 雨などに濡れたままの保管は劣化が促進されます。乾いたタオルなどで水分を取り、風通しの良い日陰でしっかり乾燥させてから保管してください。
- 温度・湿度が高く通気が悪いところでの保管は、より劣化が促進されます。
- やむをえず長期間保管する場合は、高温多湿を避け通気の良いところで保管し、時々陰干しなどを行ってください。

(注意)

- 車のトランクや屋外の物置など、高温になりやすいところでの保管は短時間でもシューズの変形やソールのはがれを招きますのでおやめください。
- ヘアドライヤーやストーブの前での乾燥はシューズの変形や変質を招くだけでなく、やけどや火災の原因にもなりますので、絶対におやめください。
- コインランドリーなどの靴専用洗濯乾燥機をご利用される際は、シューズを傷めたり、フィット感が変わる場合がございますのでご注意ください。

## スポーツシューズガイドブック 第3版 2020.6

お問い合わせ先一覧  
一般社団法人 日本スポーツ用品工業協会  
協賛企業 (五十音順)

アシックスジャパン株式会社  
<https://www.asics.com/>  
株式会社ゴールドウィン  
<https://www.goldwin.co.jp/>  
株式会社デサント  
<https://www.descente.co.jp/>  
株式会社ニューバランスジャパン  
<https://www.newbalance.co.jp/>  
プリダストンスポーツ株式会社  
<https://www.bs-sports.co.jp/>  
ヨネックス株式会社  
<https://www.yonex.co.jp/>

アディダスジャパン株式会社  
<https://www.adidas.com/>  
住友ゴム工業株式会社  
<https://sports.dunlop.co.jp/>  
株式会社ナイキジャパン  
<https://www.nike.com/>  
プーマジャパン株式会社  
<https://jp.puma.com/>  
ミズノ株式会社  
<https://www.mizuno.jp/>

# スポーツシューズ ガイドブック



## より長く安全にお使いいただくために

本ガイドブックは、協賛企業が製造・販売するすべてのスポーツシューズに関わる一般的な情報の提供を行っており、専門的なものだけでなく、ウォーキングシューズなど、広く一般生活で使用するシューズも対象になります。スポーツシューズには目的に応じた機能が備わっていますので、個別に添付されている取扱説明書も必ずご精読頂き、保管してください。

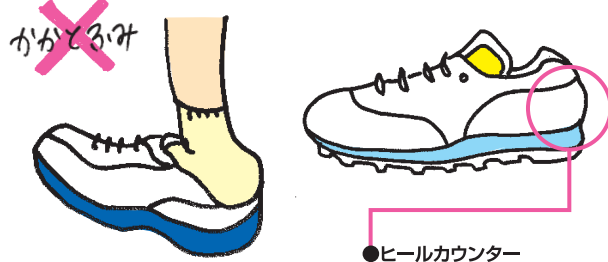
# シューズのかかとは踏まないでください。濡れた路面などでの転倒にご注意ください。

## ⚠️ シューズを履く(脱ぐ)ときのご注意

シューズの保護機能でもっとも重要な役割を果たしているのが、かかと部に内蔵されているヒールカウンター(※)です。かかと部を踏むとヒールカウンターが変形し、シューズの内部が破れたり、足を傷つける場合があります。また、ヒールカウンターの変形により、シューズの持つ機能を十分に発揮することができなくなります。  
※シューズのヒールカウンターは、一般的に硬い素材を使用しています。

### ● シューズを履くときは

シューズを履くときは、必ず靴ひもを十分に緩め、足を入れてください。靴ひもを緩めずに、強引に足を入れると、かかと部の変形や破損につながります。無意識でも、かかと部の上に足を乗せてしまうことを繰り返すと、弱い圧力でもヒールカウンターが変形しますので、ご注意ください。ヒールカウンターの変形は元に戻せません。



### ● 靴ひもは正しく通して、適度に締め、しっかりと結んでください。

靴ひもは、シューズと足を一体化させる、重要な役割を持っています。間違った通し方や締め具合が緩い場合には、シューズの中で足が動き、足を傷つけたり、捻挫や転倒などを招くことがあります。締め具合がきつすぎると、血流を妨げ、足のむくみにつながります。結んだ靴ひもが余りすぎる場合、踏んだり、ほじけたりすることがありますので、短いものに交換することをおすすめします。

### ● シューズを脱ぐときは

シューズを脱ぐときも、履くときと同様に靴ひもを十分に緩めてください。靴ひもをほどかずに、シューズをかかとに引っ掛けて強引に脱ぐと、ソールが破れたり、シューズが破損することがあります。

## ⚠️ お楽しみいただくスポーツに適したシューズをお選びください

特にスポーツシューズはそのスポーツの用途・特性に適した設計をしており、使用素材や構造がそれぞれ異なります。用途に合わせてお選びください。なお、使用用途以外でのご使用は、シューズ本体の破損だけでなく、不測の事故につながるおそれがありますので、転用はお避けください。また、ルールに適合したシューズの使用を規定している競技や、施設、大会によってはそのスポーツシューズを構造やデザイン上の問題などで使用を拒否される場合がありますので、ご注意ください。

### 主な具体例

- ランニングシューズ、ウォーキングシューズなどでゴルフの素振りや練習場での打放しなどをすると、ソールがはがれることがあります。
- ランニングシューズで、バレーボールなどの室内競技をすると、ソールがはがれたり、体育館の床を傷めるおそれがあります。
- ランニングシューズなどでコンクリートのような硬い路面でキャッチボールやサッカーなどをすると、ソールがはがれたり、アッパーが破損することがあります。
- 室内用シューズで、屋外の競技をすると、滑ることがあります。
- 野球や陸上などのスパイク付きのシューズをグラウンド外で履くと、滑ってけがをするおそれがあります。
- サッカーシューズで野球をすると、つま先などのアッパーが破れることがあります。
- 防水仕様ではないシューズを雨天に使用するとアッパーやアッパーとソールの接続部などから水が浸入する可能性があります。水の浸入を防ぐには防水仕様のシューズをお選びください。ただし、防水仕様のシューズでも履き口などからの水の浸入は防げません。
- 登山やハイキングには、安全のため、専用のシューズを使用しましょう。
- スパイク付きのゴルフシューズを、ゴルフ以外で使用すると、シューズを傷めるだけでなく、けがにつながることがあります。
- 自転車、三輪車などでつま先を路面に擦り付けて止まる行為は、ソールのはがれにつながります。



この他にも様々な事例がありますが、使用用途以外でのご使用は、シューズの寿命を縮めたり、けが、あるいは施設を破損するおそれがあります。十分にご理解のうえでご使用ください。尚、スポーツシューズを普段履きとしてご使用される場合には、社会生活の中で起こりうる危険に対して、すべてに対応できるわけではないことをご承知おきください。

## ⚠️ 濡れた路面は滑りやすく、転倒するおそれがあります！

ソールの材質やデザインにかかわらず、濡れた路面では乾いた路面よりも滑りやすくなります。雨天などで濡れた路面を歩く場合は、転倒などの危険がありますので十分ご注意ください。

### 【こんな路面は特に注意!】



- マンホールや溝の蓋、踏切など、樹脂や金属製の路面
- 駅やホテルに多いタイルや大理石などの平滑な路面、横断歩道のペイント部分



このような路面は、濡れた状態では、特に滑りやすくなります。また、階段や坂道などでは、さらに滑りやすくなるので大変危険です。

## 滑りやすいところを歩くときには！

### ● 路面の変化にご注意ください！

乾いた路面から濡れた路面への移動など、路面の変化に気づかずに足を踏み出すと、思わぬ転倒につながり大変危険です。雨天などにお出かけの際は、路面の変化に十分注意しながら歩行してください。

### ● 急激な動作は禁物です！

滑りやすい路面上で急に立ち止まったり、急な方向転換を行ったりしたときには、思わぬ転倒につながり大変危険です。雨天などにお出かけの際は、時間と心に余裕を持った行動で、急な動作を避けてください。また、傘や手荷物などを持っている場合は体のバランスが取りづらくなりますので、特にご注意ください。

### ● シューズの状態にもご注意ください！

ソールがすり減っていると、本来のグリップ性が発揮できなくなります。特に雨天などで滑りやすい路面上では突然滑ることがありますので、ソールがすり減ったシューズをご使用の場合は十分に気をつけて歩行してください。

### < 防水仕様のシューズについて >

防水仕様のシューズとは、アッパーやアッパーとソールの接続部などから水が浸入しにくい構造のシューズです。濡れた路面等で滑りにくい構造のシューズではありません。雨天時や濡れた路面の歩行には十分ご注意ください。