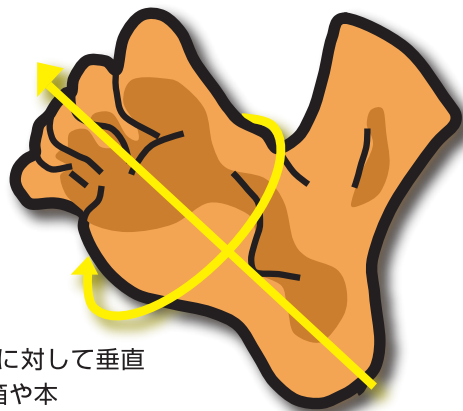


## 足長・足囲の測定

1人では正しく計測できません。かならず2人で計測します。



### 用意するもの

- ・「サイズ測定シート」
- ・メジャー
- ・平らで水平な、硬めの床
- ・床に対して垂直な壁、または 床に対して垂直な壁が作れる、少し重さのある箱や本

※メジャーとは別に定規があると便利です。

### 足長の測定

※左足を測定する場合

垂直な壁面に「サイズ測定シート」の底辺(矢印)部分をぴったりとつけます。

- 1 左足のかかとを「サイズ測定シート」の①の部分に、そして左足人差し指の中央を「サイズ測定シート」の②の中心線に置くようにして直立します。

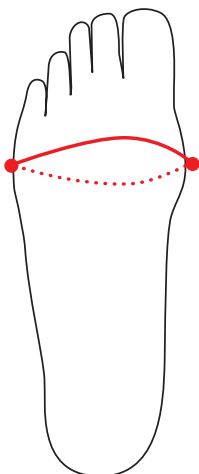
足長・足囲 測定時の基本姿勢

- 2 右足を左足と平行になるよう、肩幅程度に開きます。
- 3 少し遠くを見るように前を向いて、両足に均等に体重をかけた状態でまっすぐに立ちます。  
※かかとに重心を置くと、小さく測ってしまう可能性があります。  
また、つま先に力を入れすぎると指が曲がってしまうので、「軽く前重心」を心がけるといいでしょう。

- 4 左足の一番長い箇所に、床に対して垂直に定規などをあて「サイズ測定シート」の中央線上にのし(線)を入れ、線の横に「左」とメモしておきます。
- 5 右足も、左足同様に測定します。
- 6 「サイズ測定シート」の用紙の端からの長さを定規で計測し、「サイズ測定シート」にメモします

### 足囲の測定

親指の付け根と小指の付け根の関節部分(いちばん出るところ)を、経由して、足底・足の甲をぐるりと一周させた長さが「足囲」です。

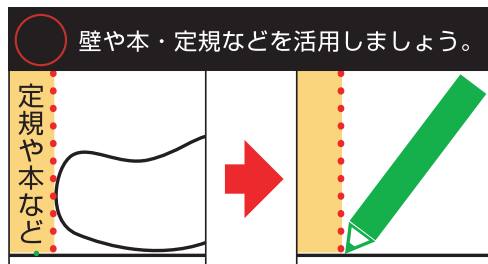
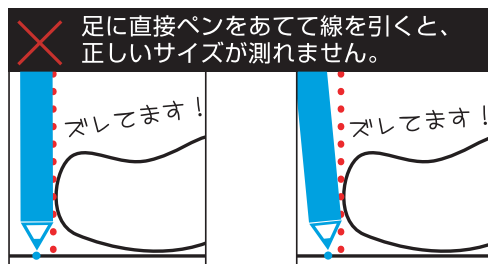


- 1 メジャーのねじれがないように、15cmの目盛りのあたりを踏むようにします。
- 2 ①親指の付け根のでっぱりと、②小指の付け根のでっぱりを經由させ、メジャー両端が甲の上にくるようにします。
- 3 測定時の基本姿勢(上記 ② ③)に注意して計測し、「サイズ測定シート」にメモします。
- 4 右足も、左足同様に測定します。

ココとか



立体的な形をしている足のサイズを正しく測るには、床に対して垂直な面を作るアイテムが必要です！



壁や本・定規などを活用しましょう。