

てきせつ 適切なシューズ選び



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

じぶん あし くつ
自分の足のサイズにあった靴をはきましょう

◆ あし けんこう 足の健康をまもります



◆ スポーツにおいて パフォーマンス能力を向上させます



じぶん あし くつ
自分の足にあわない靴を
はいていると、、、

- ◆ あし へんけい
足が変形したり
- ◆ えんしょう げんいん
炎症がおきる原因にもなります

くつ ようと たいせつ
靴は用途にあわせて、はきかえることも大切です！

たとえば、

- ◆ にちじょうせいかつ
日常生活ではスニーカー
- ◆ うんどうぐつ
スポーツをするときは運動靴
- ◆ やま とざんぐつ
山にのぼるときは登山靴

