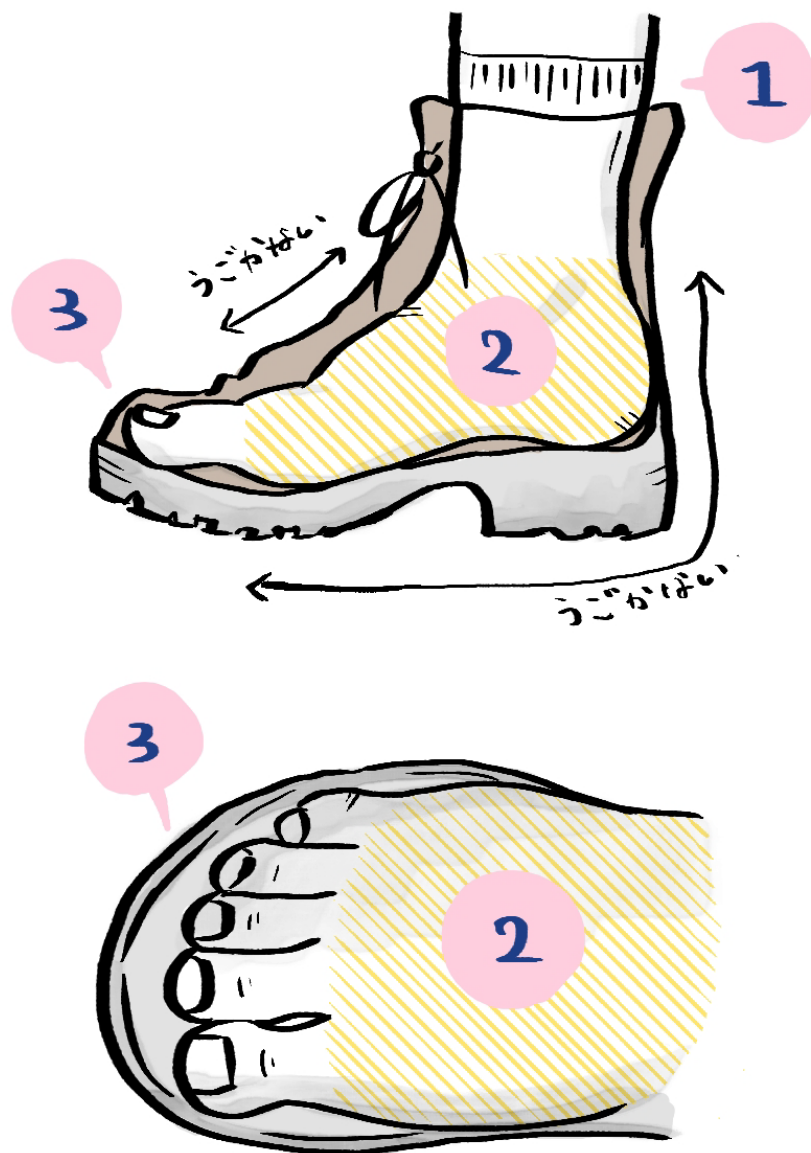


登山靴を正しく履けているかのチェック



1

靴下は靴より長いものを履きましょう。靴のフチがスネに当たるのが気になる場合は靴下を折り返してクッションにしましょう。

2

カカトをしっかりとめたら、斜線の部分の甲とくるぶしあたりまでを、靴ヒモをしめることで靴にフィットさせます。足のこの部分は靴の内部に密着し、動かないようにしましょう。

3

指先には空間ができ、内部のどこにも当たらないことを確認しましょう。指先は動いてOKです。