

ウォーキングシューズの選び方

運動をするのに気持ちのよい季節になりつつありますね。
運動習慣がある方もこれから始めようという方も
ウォーキングシューズ選びのポイントを確認してみましょう！

ウォーキングシューズとは
歩きやすさや安定性を考慮し
長時間歩いても疲れない靴



選び方のポイント

かかとがしっかり
している

甲の部分で調整できる

つま先に1cm程度余裕がある

靴底にクッションのあるものがオススメ



Q & A

Q. 家に以前買った新品の靴があるからそれでもいい？

A. 高温多湿の日本の気候では3~4年程度新品のまま保管していても劣化してしまいます。購入後、何年も履いていない場合は新しい物の方が怪我予防の観点からも良さそうです。

Q. 買い替えのタイミングが分からないよ

A. 目安としてウォーキングを毎日3km（1時間程度）する方は1年半で買い替えどきと言われています。また、靴底がすり減っていたり、履き口がほつれていたり、破れている場合もです。沢山歩いた証拠です！足を守るためにも、買い替えと同時にサイズも見直してみてくださいね。

運動の前後は
足の観察も
忘れずにね



ぜひ注目してみてくださいね