

スポーツ店スパイク担当者に聞く！

『スパイクを選ぶ時のポイント』

※購入前には必ず試し履きをして下さい※

気になるスパイクを何足か履く事がオススメです。
試し履きする上でのポイントを説明します。

ポイント①

必ずソックスを両足履きます。
出来れば普段自分が使っているソックスを持参した方がいいです。

ポイント②

気になるスパイクが見つかったら自分が普段履いているサイズを探しましょう。
シューレース(靴紐)全体を少し緩めて足を入れやすくします。

ポイント③

座ったままスパイクに両足を入れたら、まずはカカトをコンコンとして靴にグリップさせます。

つま先が1cm以上空いていないか確認して下さい。

1cm以上空いていると動いた時に足が前後に動いてしまい捻挫や靴ずれに繋がります。
次にシューレースをつま先側から上に足にフィットさせながら締めていきます。
締め終わったら両足で立ちます。

- ・足全体が締め付けられた様に圧迫していないか？
- ・両足のどこも靴に当たって(痛く)いないか？

もし問題があれば、そのスパイクは合っていないのでサイズをひとつ大きくして、
①②③の順に再確認して下さい。

ポイント④

①～③まで問題が無ければ・・・

「スパイクを履いたまま少し動いて良いですか？」とお店の方に聞いてみて下さい。

- ・前後左右に少し動いてみて、足首が前後や左右に動かないズレないか？
- ・特に左右は前後より多く動いて、足首が横にズレないか？

ズレる様だと足首の捻挫や靴ずれに繋がります。

スパイクの靴幅表示が3EやWIDEタイプとなっているスパイクは横幅が広めなので選ぶ時は必ず試して下さい。

①～④まで順番に試し、問題が無ければ購入候補にしてOKです。

※すぐ大きくなるからと大きめのサイズを選びがちですが、子供の足の骨は未熟なので、ケガを防止する為にも必ず足にフィットしたスパイクを選んでください。

〈余談①〉

アウトソールについて

アウトソール(靴裏)にも様々な種類があります。

ジュニアモデルは全グラウンド対応の物が多いですが、各ソールの説明をします。

HG (Hard Ground) =土

硬い土のグラウンドで使用することが推奨されています。日本では芝のグラウンドが少ないため、最も一般的なタイプのスパイクといえます。使用しているとスタッドが磨り減ってしまうので、他のタイプに比べ強度が高くなっている傾向にあります。

AG (Artificial Ground) =人工芝

人工芝のグラウンドで使用することが推奨されています。人工芝は天然芝より滑りにくいという特徴がありますが、大きく変わらないためか両方とも対応しているシューズが多く見られます。

FG (Farm Ground) =天然芝

天然芝のグラウンドで使用することが推奨されています。天然芝は滑りやすいので、HG よりもスタッドが高く数が少ないのが特徴です。人工芝や土で使用するとスタッドが早く削れたり折れたりする可能性があります。

SG (Soft Ground) =雨

雨などで滑りやすいピッチで使用することが推奨されています。スタッドが地面に強く突き刺さるため、滑りにくく深く踏み込むことができます。多くの場合、スタッドの取り替え式スパイクを指しています。小学生年代では取り替え式スパイクの着用は認められていません。

TF (Turf Ground) =トレーニングシューズ

練習で使用するトレーニングシューズといえば分かりやすいでしょう。スタッドが小さく無数に並んでいるのが特徴です。

IN (Indoor)・IC (Indoor Court) =室内

体育館などの室内で使用することが推奨されています。ソールが茶色いゴム素材で出来ています。トレーニングシューズを室内で履いてしまうと黒いゴムの色が付いてしまうので、しっかりとインドア用のシューズを使用するようにしましょう。

〈余談②〉

インソール(中敷)の使用

子どもたちの足の骨は未熟なので、サッカーの場合、カカトにかなりの負担(衝撃)がかかります。

特に土のグラウンド(特に夏場)でシューズを使用する場合は、インソールの使用をお勧めします。

踵骨骨端症 踵(カカト)に炎症が起きる病気の予防の為にもお勧めします。

〈余談③〉

KIDS や低学年生で自分で靴紐が結べない子どもたちにベルクロで留めるシューズも各メーカー出しています。

〈余談④〉

スポーツ店における人気メーカーランキング

1位 ミズノ

2位 アディダス、ナイキ

4位 アシックス