

# シューズ

**★小学 4－6 年生の練習に参加するようになったら、「室内球技用」のシューズを履いてください。**

- ① 低学年までは「運動靴」なら何でも構いません。
- ② 「室内球技用」とは、具体的には、ハンドボール用、バスケットボール用、バレーボール用のシューズです。

**★「室内球技用」のシューズ？**

ハンドボールは他の競技に比べて、「ストップ」動作が多いです。クッション性やグリップ性が高いシューズが、パフォーマンス向上と怪我防止に有効です。

ランニングシューズは軽いですが、「ストップ」とクッション性が弱いので、やはり、ジャンプを伴う室内球技用のシューズがベストです。

**★オススメのメーカーは？**

色々なメーカーのシューズがありますが、オススメは「asics」です。

私自身、いろいろなメーカーのシューズを履きましたが、「asics」は、日

本人の足に合わせたシューズを開発しており、軽量で、丈夫です。

しかし、他メーカーが悪い訳ではありません。

お気に入りのシューズは、モチベーションアップにもつながりますので、良いシューズを吟味して決めてください(^^)

ハンドボールシューズは、インターネットからの購入か、取り寄せになってしまいます。

何より、実際お店で履いて決めることが大切だと思います。