



ウェアやシューズの選び方



！ ウェアの選び方

- ① 気候や気温に合わせてウェアを選びましょう。
- ② 夏場は暑さ対策、冬場は寒さ対策、もう一つ大事なものは汗対策です。
- ③ 夏場は水分を吸収・分散してくれる素材のものを選びましょう。
- ④ 冬場は重ね着で体温調整を行いましょ。
- ⑤ 帽子着用は夏場も冬場もおすすめです。
夏場は日除けに、冬場は保温に役立ちます。



！ シューズの選び方

- ① ウォーキングシューズとして販売されているものを選びましょう。
- ② シューズを試着、購入する際は午後3時から5時くらいの時間帯を選びましょう。
- ③ サイズを選ぶ際は、かかとを合わせ、指先から1cm程度余裕が出るものを選びましょう。
- ④ 紐で締めることのできる靴を選びましょう。

