

■メジャー／定規が正しいサイズで印刷できたか確認する

必ず、お持ちの定規と比べて誤差がないか確認してください。定規をお持ちで無い方は、千円札の長さが、印刷した定規の15cmと一致するか確認してください。

■足長の計測

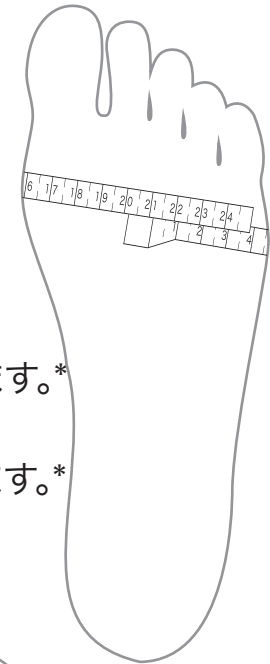
- ①足長計測用定規の0cmラインで折り、これが壁や柱に接するように置きます。
- ②空いたスペースに本などの重しを乗せ、定規が動かないように固定します。
- ③かかとを壁や柱に付けてから定規の上にゆっくりと足を降ろします。
- ④最も長い指*の先に本などを置き、定規から降りて長さを測ります。

*親指だったり、人差し指だったりします。

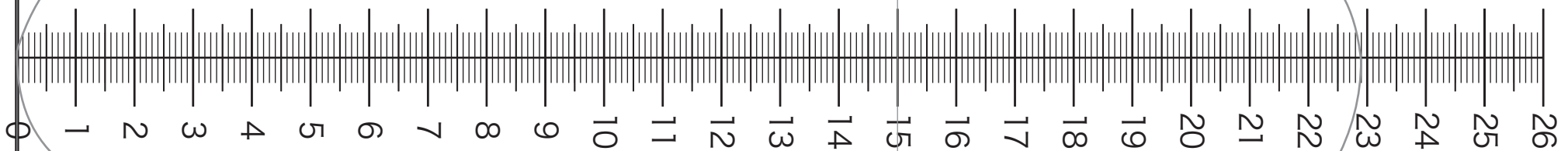
■足囲の計測

- ①足囲計測用メジャーをハサミで切り取ります。
- ②メジャーを床に置き、親指と小指のつけ根の一番太いところを結んだラインで、メジャーの上に乗ります。
- ③メジャーを足の甲で交差させ、両足均等に立ち、指のつけ根にもしっかり体重をかけた状態で足囲を測ります。* (荷重・足囲)
- ④次に、指のつけ根を空中に浮けた状態で足囲を測ります。* (非荷重・足囲)

*メジャーは強く締めつけないでください。



足長計測用 定規



千円札の長さ

	左足	右足
足長	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
足囲(荷重)	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
足囲(非荷重)	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

足囲計測用 メジャー

