

■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

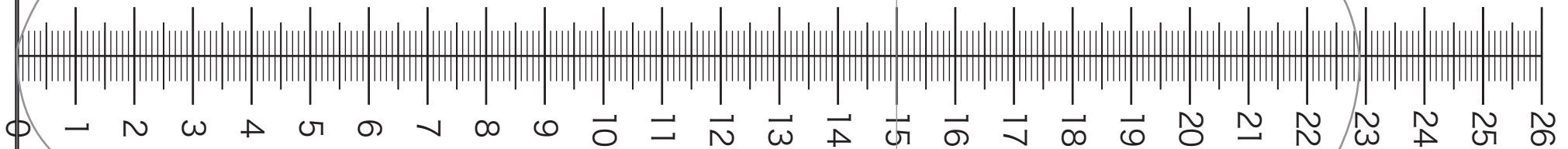
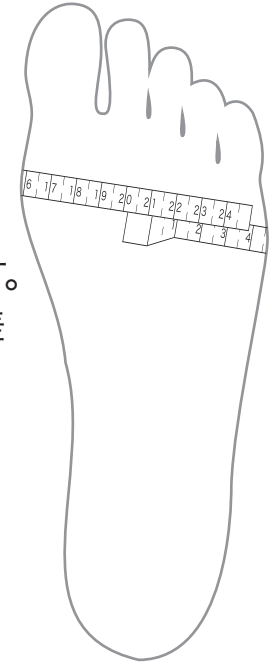
- ①足長計測用定規を「0cm」部分で折り、壁や柱に接するように置きます。
- ②空いたスペースに本などの重しを乗せ、定規が動かないように固定します。
- ③右足の力カトを壁や柱に付けてから定規の上にゆっくりと足を降ろします。
- ④最も長い指*の先に本などを置き、定規から降りて長さを測ります。
(左足も同様に計測)

*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、メジャーの上に足を置きます。
- ③両足均等に体重をかけて立ち、メジャーを足の甲で交差させ、足囲を測ります。*(荷重・足囲) (片足ずつ計測)
- ④次に、椅子に座り、左足の膝に右足の足首を乗せます。
- ⑤右足の親指・小指つけ根の一番太い部分を通るようにメジャーを巻き、空中に浮けた状態の足囲を測ります。*(非荷重・足囲) (左足も同様に計測)

*メジャーは、「たるみがなくなる程度」に引っ張ります。
強く引っ張らない(締めつけない)でください。



	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



足長計測用 定規

千円札の長さ

切り取ってお使いください