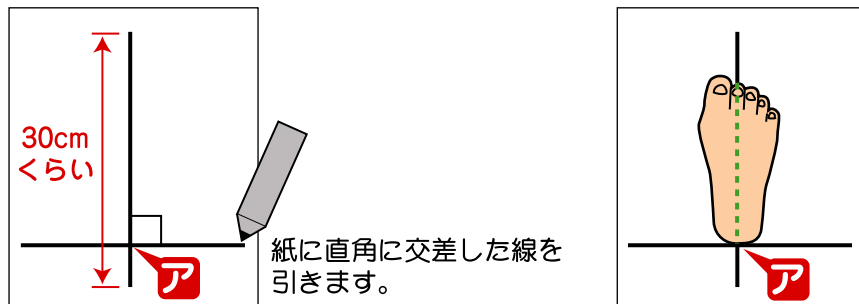


賢いスパイクの選び方 BBA大和スパイク

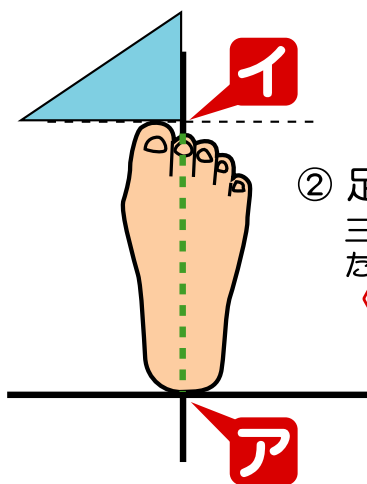
用意するもの……ペン、紙またはBBA専用用紙、定規、三角定規、メジャー
(1人では測れません。2人で測ってください。)

測る前の準備 紙に線を引く



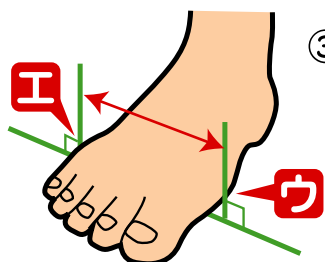
① 紙の上に立つ

紙の上に背筋を伸ばして立ち、かかとの先を〈ア〉に合わせます。
その時、人差し指をたての線に合わせます。目線はまっすぐ前を見ます。



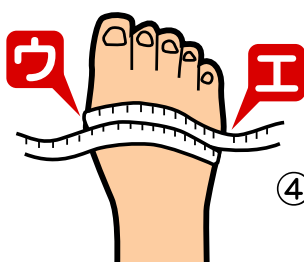
② 足の長さを測る

三角定規のたて辺をたて線に合わせ、一番出ている指に合わせます。
たて線と三角定規が交わったところに印〈イ〉をつけます。
〈ア〉～〈イ〉が足の長さです。



③ 足の幅を測る

親指の関節の一番出ているところ〈ウ〉と、小指の関節の一番出ているところ〈エ〉の長さが足の幅です。



④ 足の周囲を測る

〈ウ〉〈エ〉に合わせてメジャーで測ります。