

足のサイズの測り方 かんたんガイド！

準備するもの

- ・ はさみ
- ・ 定規
- ・ ペン
- ・ 足計測シート（「実際のサイズ」で印刷）
- ・ テープ（小さなお子様の場合）

準備のしかた

① 印刷と確認

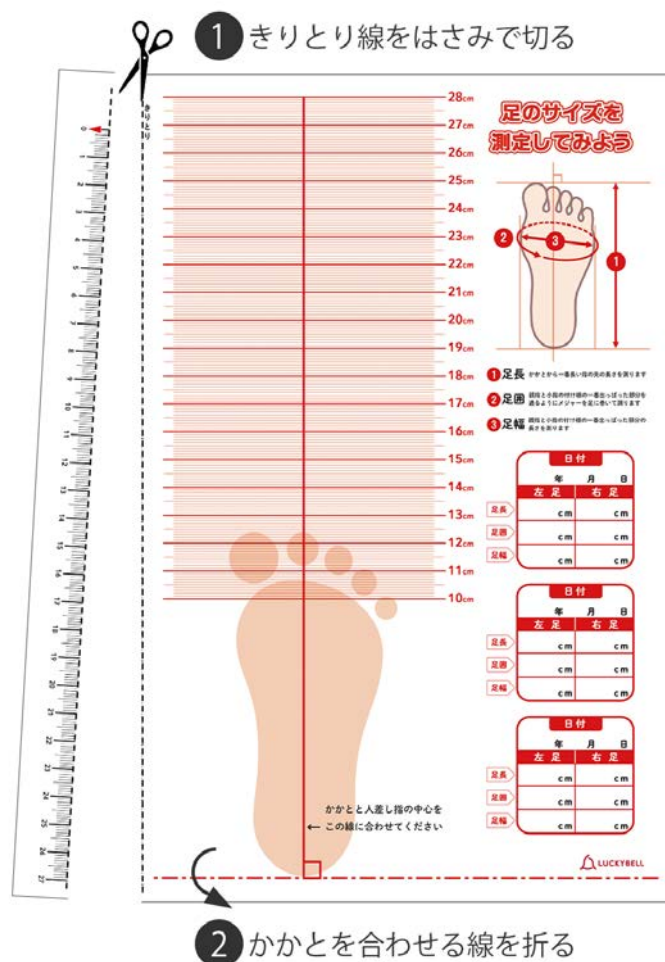
足計測シートをプリンター「実際のサイズ」で印刷し、
定規で誤差がないか確認します。

② メジャーを切り取る

きりとり線にそってはさみでカットします。

③ スタート線を折る

かかとを合わせる線を折り、壁と床の境界にぴったり合わせてシートを置きます。
動かないようにテープでとめると安心です。



測るとき

ポイント

- ・一人では正しく測れません。家族や友人に測ってもらいましょう。
- ・まっすぐ前を見て、両足に均等に体重をかけて立ちましょう。

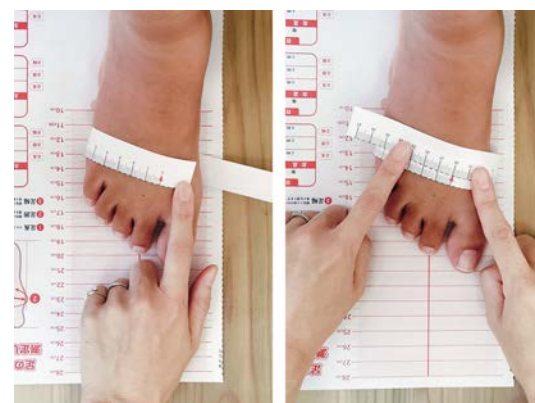
① 足長を測る

かかとを壁にぴったりと付けて立ちます。
かかとの中心と人差し指の中心を
たてのラインに合わせ、
かかとから一番長い指の先の長さを
測ります。



② 足囲を測る

切り取ったメジャーを裏側にして足を乗せ、親指と小指のつけ根の一番でっばった部分を通して巻いて測ります。



③ 足幅を測る

親指と小指のつけ根の一番でっばった部分にペンで印をつけ、印の間の長さを測ります。



子どもの足は1年におよそ1cm伸びると言われています。
3ヶ月に1回くらいの頻度で測るのをおすすめします。