

# 靴ひもの極意！ 教えます。

次に足前のフックに靴ヒモを「上から下」にかけていきます。



- ① 普段はいている靴のサイズを選んでください。
- ② なれるまでは「フィギュア」が良いでしょう。

- ① まず、靴のヒモを全部ゆるめます。
- ② 次に靴のペロを十分出してください。
- ③ 次にくつ下のしわを伸ばします。

- ① 足のかかところが靴の底にぴったり付くように履きます。
- ② 足の指が動くならOKです。
- ③ 靴のペロをしっかり伸ばし、靴ヒモが通してある部分までしっかり締めます。

残ったヒモはヒモとペロの間にしまいましょう。安全のために長ズボンがベスト。すそは靴ヒモをかくすように下げましょう。

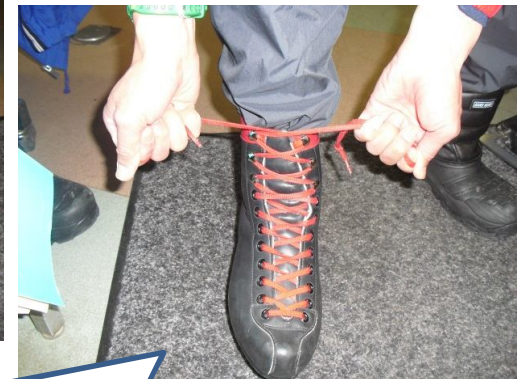
これで  
**合格**です！



ちょうちんの輪をフックにかけ、ヒモのすみをゆっくり引くと…ほどける心配がなくなります！



ちょうちん結びをして完成です。ここからが極意!!



足首がぐらつくと「ねんざ」や「マメ」ができてやすいので、丁寧に靴ヒモをしめます。力を入れてしっかり結んでください。