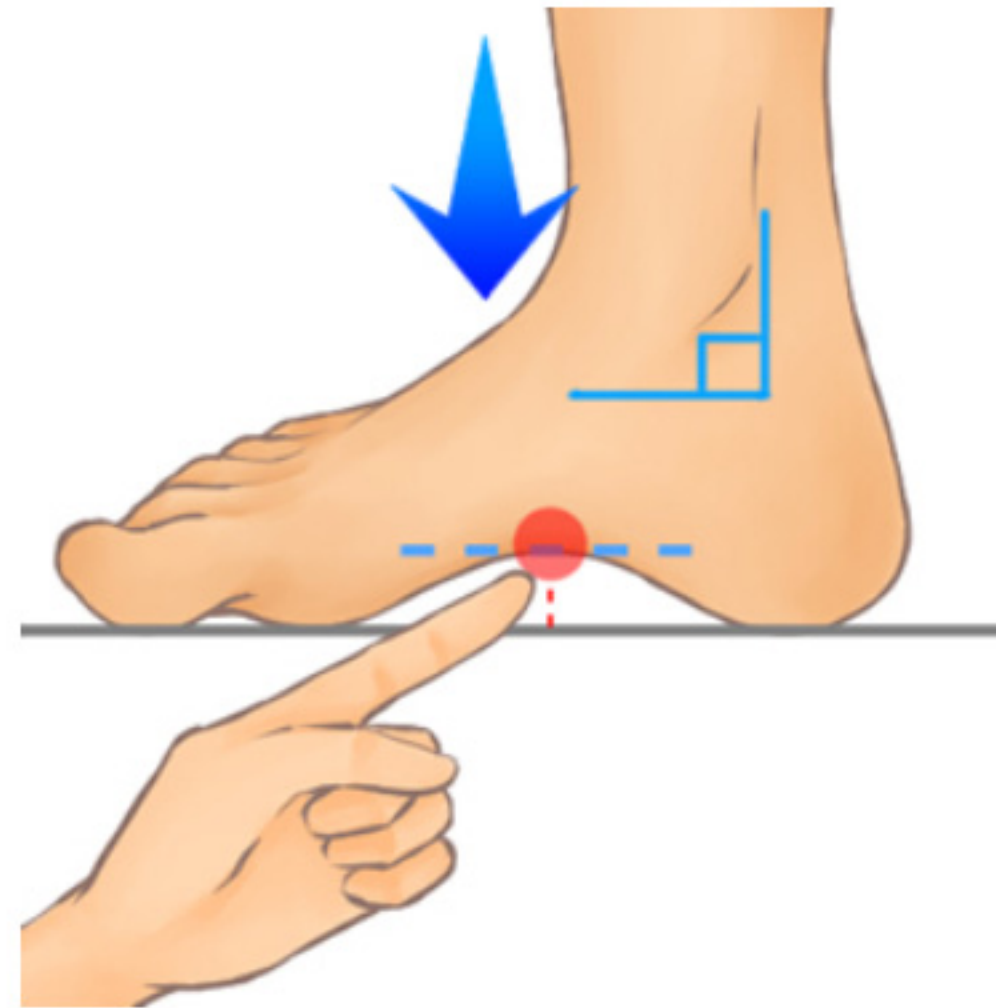


## アーチチェック方法



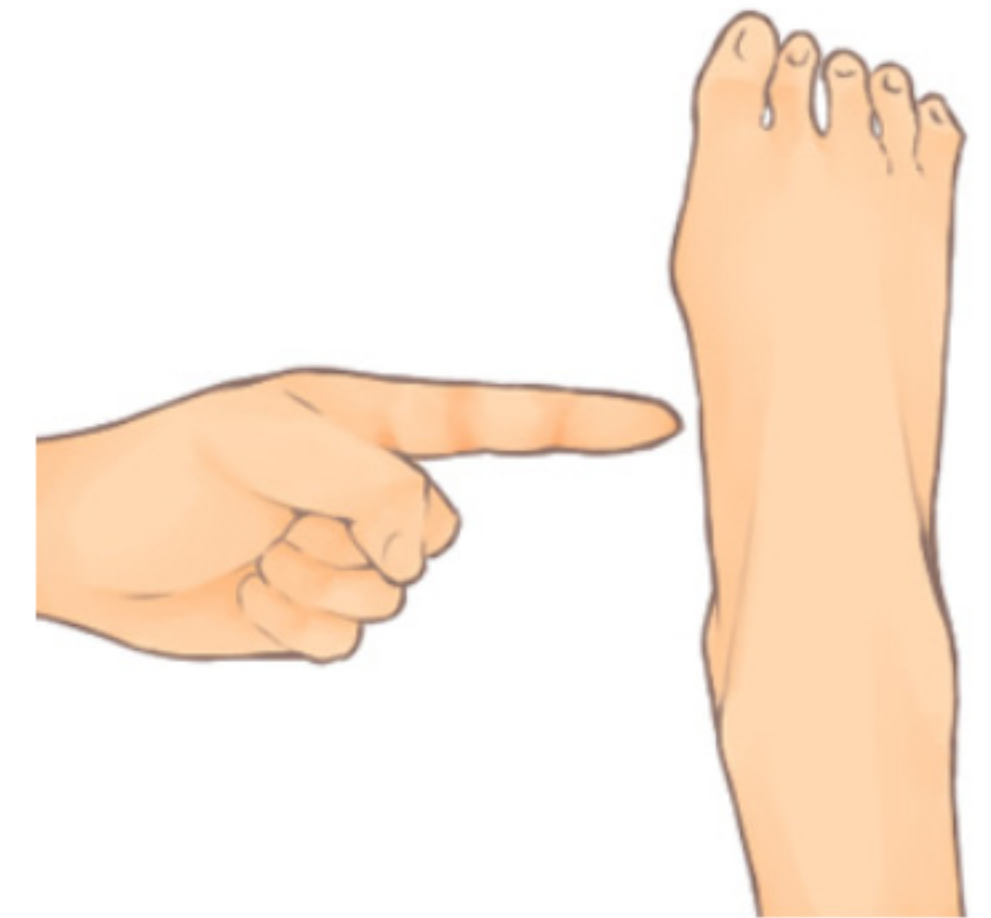
### STEP01

①イスに座り、足首が90°くらいになるように足の位置を決める。



### STEP02

②足に少し体重を加え、土踏まずが一番高い位置で人差し指を入れる。



### STEP03

③指先がどのくらい隠れたかを足の真上から確認する。

※指を入れる際、親指の付け根・小指の付け根・踵の3点が床から浮かないよう気を付ける。

## アーチタイプ

### アーチ高め HIタイプ



第2関節くらいまで隠れる

### アーチ中くらい MID



第1関節くらいまで隠れる

### アーチ低め LOW



指先しか隠れない