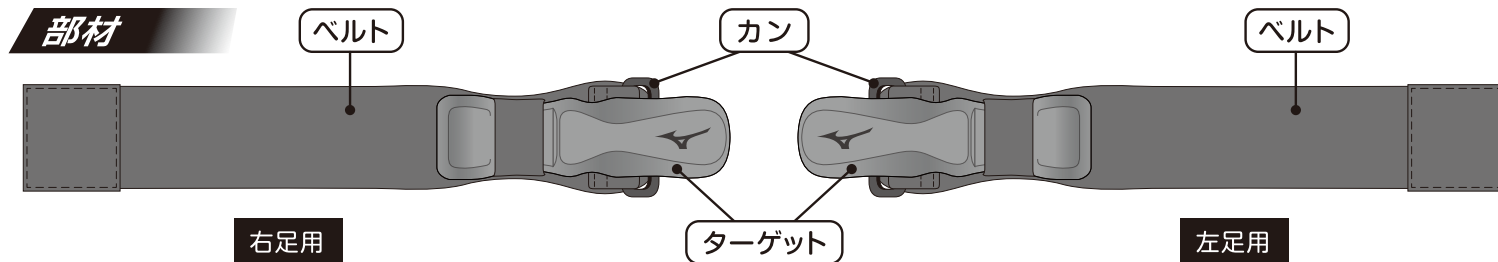


ダッシュサポート トレーニングガイド



装着方法

膝のお皿の下に装着します

1. ターゲットの長い方が膝の内側を向くようにベルトを足に当てます
2. ベルトをカンに通し、締め付けすぎないように注意しながら止めます
3. 完成
4. 右も同様に装着して下さい

※チクチクする場合は、ベルトが斜めに付着していないか確認をしてください

・正しい例

・斜めに付いてしまっている

取扱い上の注意

使用上の注意事項について記載しています。ご使用前に必ずお読みになり、大切に保管して下さい。

⚠️ 注意 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性および財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。

⚠️ 注意	
⊘ : してはいけない禁止項目	❗ : 守っていただくべき義務行為
<ul style="list-style-type: none"> アレルギー体質の方や皮膚炎の方は使用しないでください。使用中・使用后、皮膚に湿疹・かぶれ・かゆみ等の症状、またはしびれ等その他身体に異常を感じられた場合は、直ちに使用をやめて医師にご相談下さい。 装着部に傷、発疹などの異常がある場合は使用しないで下さい。 車や自転車などの通るような危険な場所で使用しないで下さい。 ターゲット部を外して単体で遊ばないで下さい。 破損の原因になりますので、踏む、投げるなどして使用しないで下さい。 本品を改造しないで下さい。 	<ul style="list-style-type: none"> ご使用の際は正しく装着して下さい。 ターゲット部はしっかり止めて使用して下さい。 適応サイズ以上の方が使用し、締め付けすぎると血行障害を起こす可能性があります。 長時間にわたって使用する際は、適度に着脱を繰り返して下さい。 使用中のスレやゆらみ、しわが生じたときは正しく装着しなおして下さい。本品は下腿以外の部位に使用しないで下さい。 何らかの原因により、本体および面ファスナーがつかなくなることや、ターゲット部が折れるなど、各部品が破損した場合は直ちに使用を中止して下さい。 面ファスナーが衣類につかない様に装着して下さい。ほつれや伝線の原因になります。 本品はかけっこフォームの改善を目的にしたものであり、サポーターの機能はありません。

お手入れ方法

- ターゲット部を取り外して、面ファスナーを閉じて下さい
- 中性洗剤を溶かしたぬるま湯、または水で手洗いしていただき、風通しのよい日陰に吊るして十分に乾かして下さい
- 乾燥機の使用はお避け下さい

対象年齢のめやす 小学生

対象サイズ 膝下周囲21cm～39cm

材質表記 ・本体部分: クロロプレンラバー、ポリプロピレン
 ・ターゲット部: EVA ・面ファスナー部: ナイロン



これらはミズノ株式会社のブランドロゴです。

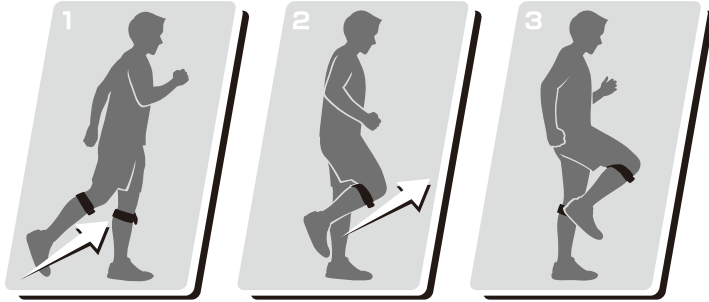
ミズノ株式会社
 [ミズノお客様相談センター] (7-914)0120-320-799
 〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3-22
 〒559-8510 大阪府住之江区南港北1-12-35

速く走るためには、足をコンパクトに前に引きつける技術が必要です

ステップ①～③をくりかえしていくことで、正しい足の運びを習得することができます

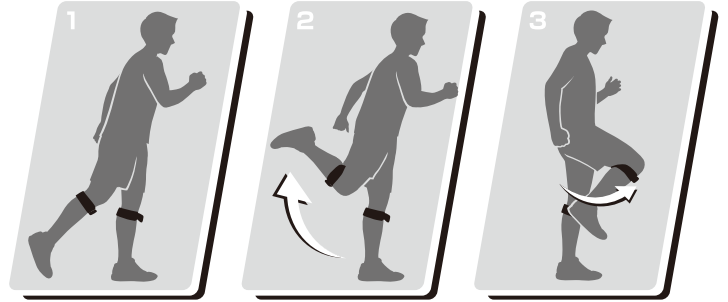
速く走るコツ

○good



足を直線的に引きつけられている = 素早く太ももが前に出る

×bad



足が後ろにけり上げられてから前に出てくる = 太ももが前が出るのが遅い

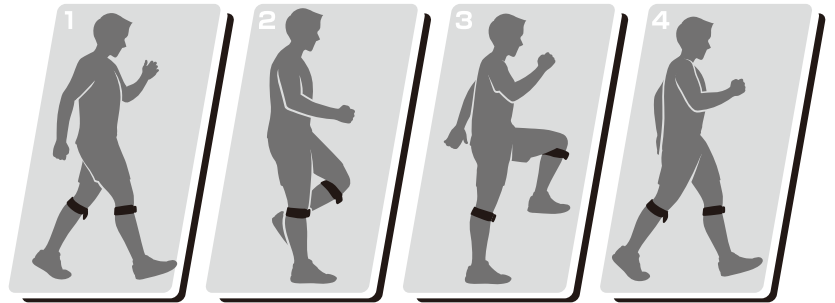
練習の仕方

ポイント

足を上げる時に、足の甲が反対側の足に装着したターゲットにあたるように意識をしてください

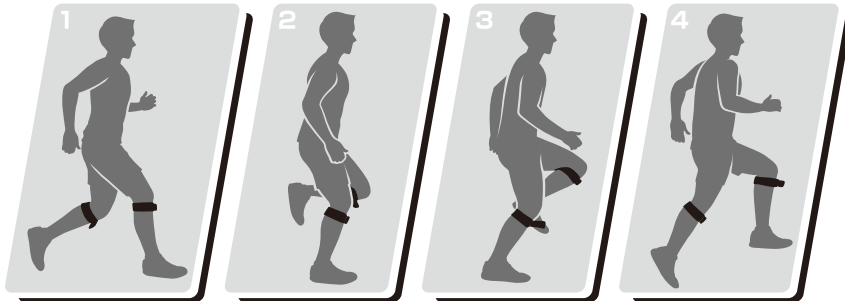
できるだけ足が早くターゲットにあたるように素早く足を持ちあげましょう

ステップ① 歩いてみよう



ゆっくり歩きながら足をあててみよう

ステップ② 走ってみよう



かるく走りながらあててみよう

ステップ③

全速で走ってみよう!

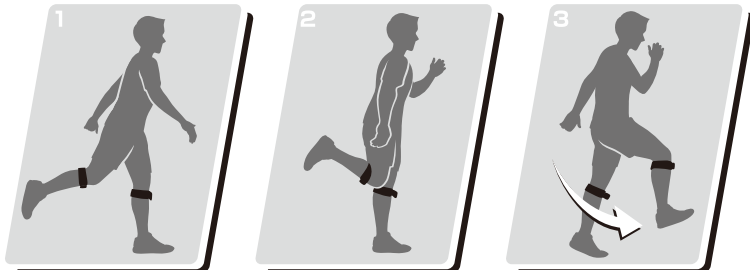
ステップ④

外して走ってみよう!!

外しても、足が①～③の動きになることを意識してください

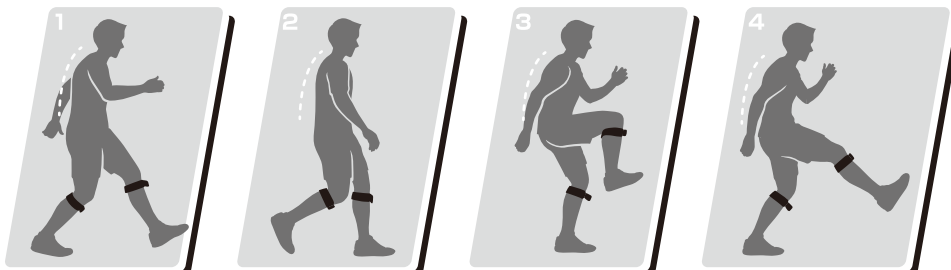
トレーニングの注意点

良くない例①



足を上からふりおろすようにあてないでください
膝が伸びてしまい、太ももが十分に上がりません

良くない例②



腰が丸まってしまわないように注意しましょう