

陸上競技 チェックリスト



陸上スパイク		記録に直結する重要なアイテムです。自分の種目によって選ぶスパイクが変わります。また自分の足に最適なサイズで履くことが最も重要です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>
陸上スパイクと一緒にオススメ	スパイクピン	競技するトラック・種目によって、ピンの種類、長さが変わります。必要に応じてピンの付け替えも必要です。またピンの先端が丸くなったら替え時です。	Check <input type="checkbox"/>
	ピンケース	スパイクピンを種類ごとに分類し、整理しておく、ピンの付け替え時にとても便利です。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		ウォーミングアップや、スパイクを履かないトレーニングに欠かせません。ウォーミングアップ時はクッション性のあるもの。速く走るトレーニング時は、軽量で反発性の高いモデルがおすすめです。また自分の足に最適なサイズで履くことが最も重要です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズと一緒にオススメ	インソール	練習を重ねても足裏のコンディションを保つことができます。パフォーマンスを十分に発揮するためにも、怪我の防止のためにもオススメです。	Check <input type="checkbox"/>
	シューレース	クッション性の高い丸紐よりも、摩擦の多い平紐の方がほどけにくくオススメです。ほどけない靴紐もありますのでこちらもオススメです。	Check <input type="checkbox"/>
陸上スパイク・ランニングシューズと一緒にオススメ	ソックス	ランニング用のソックスにはテーピング機能やグリップ力があるもの、薄地や五本指など、様々な種類があります。洗い替え用に3~4足程度あると便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズケース	シューズの持ち運びに便利です。また、シューズの保護にもとても有効です。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>

バドミントン チェックリスト



バドミントンラケット		プレースタイルに応じて最適なアイテムが変わります。 最初は重さ3U~4U、イーブンバランスのラケットがおすすめです。 ※フレームのみのラケットは別でストリングの購入が必要です。	Check <input type="checkbox"/>
ラケットと 一緒に おすすめ	オーバーグリップ	最初についているグリップの上から巻きます。 元グリップの消耗を守ると同時に吸汗などの効果もあります。	Check <input type="checkbox"/>
	シャトル	水鳥の羽を使用したものとナイロン製のものがあります。 種類によって飛びが異なります。	Check <input type="checkbox"/>
バドミントンシューズ		軽量性とグリップ性を重視した専用シューズを使用します。 足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>
シューズと 一緒に おすすめ	シューズケース	大切なシューズの持ち運びに便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。 足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>

ソフトテニス チェックリスト



ソフトテニス ラケット		最初はストリング張上済のオールラウンド用がおススメです。ポジションが決まればポジションごとのラケット使用がおススメです。	Check <input type="checkbox"/>
ラケットと一緒に おススメ	エッジガード	ラケット上部に取り付ける、保護シートです。ラケットを摩耗から守ります。	Check <input type="checkbox"/>
	オーバークリップ	最初についているグリップの上から巻きます。元グリップの消耗を守ると同時に吸汗などの効果もあります。	Check <input type="checkbox"/>
	ソフトテニス トレーナー	練習器具です。一人でも練習できる仕様になっています。	Check <input type="checkbox"/>
ソフトテニス シューズ		オールコート用、オムニ・クレーコート用があります。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>
シューズと一緒に おススメ	シューズケース	大切なシューズの持ち運びに便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>

テニス チェックリスト



テニス ラケット		プレースタイルに応じて最適なアイテムが変わります。最初は重さ280g前後、フェイス面100インチのラケットがおすすめです。 ※フレームのみのラケットは別でストリングの購入が必要です	Check <input type="checkbox"/>
ラケットと一緒におススメ	オーバークリップ	最初についているグリップの上から巻きます。元グリップの消耗を守ると同時に吸汗などの効果もあります。	Check <input type="checkbox"/>
	振動止め	ボールを打ったときの振動や音を抑えます。	Check <input type="checkbox"/>
	テニス トレーナー	練習器具です。一人でも練習できる仕様になっています。	Check <input type="checkbox"/>
テニス シューズ		オールコート用、オムニ・クレーコート用があります。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>
シューズと一緒にオススメ	シューズケース	大切なシューズの持ち運びに便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>

バレーボール チェックリスト



バレーボール
シューズ



ソックス



サポーター



バレーボール

5号 高校生以上
4号 中学・家庭婦人用
軽量4号 小学生用



空気入れ

シューズ	最初はいろいろな体勢でもソール(靴底)がコートにしっかり接地するような安定感のあるシューズがおススメです。正しいフィッティングでサイズを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>	
バレーボール シューズ と一緒 におススメ	シューズケース	シューズを汚れから守ってくれます。試合や合宿などの持ち歩きに便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	ソックス	シューズとのフィット感を高めてケガを予防してくれます。バレーボール専用ソックスの着用をおススメします。	Check <input type="checkbox"/>
	シューレース	消耗品であり、急に切れてしまった時の代え紐を持っておくと困りません。 ※シューズサイズによって長さが異なります。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズ ドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
ボール	ボールサイズは年代、性別によって5号球、4号球、軽量4号球と分類されます。検定球や練習球など用途に応じて使用するボールも変わります。初めての方には練習球がおススメです。	Check <input type="checkbox"/>	
ボールと 一緒 におススメ	空気入れ	ボールの空気は自然と抜けてしまいます。適正な空気圧で使用しないとボールの品質にも影響します。専用の空気圧計を使用し空気を入れることをおススメします。	Check <input type="checkbox"/>
	ボールケース	ボールを汚れから守り、移動時にも重宝されるアイテムです。	Check <input type="checkbox"/>
サポーター	パットあり、無しなどさまざまな種類があります。肘や膝の衝撃予防に必須のアイテムです。クッションがズレないように、お店で必ずサイズチェックをしましょう。	Check <input type="checkbox"/>	
サポーター と一緒 におススメ	テーピング	突き指防止用に、常時使用すると安心です。	Check <input type="checkbox"/>
バレーパンツ	練習の時に必須のアイテムです。動きやすく、吸汗速乾性、耐久性に優れた素材を使用した専用パンツで股下の長さも様々あります。使用頻度が高い為、2枚以上お持ち頂くことをおススメします。	Check <input type="checkbox"/>	
ランニングシューズ	外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>	

バスケットボール チェックリスト



シューズ		最初はソール(靴底)が柔らかめなシューズがおススメです。 正しいフィッティングでサイズを選びましょう	Check <input type="checkbox"/>
バスケットボールシューズと一緒にオススメ	シューズケース	シューズを汚れから守ってくれます。試合や合宿などの持ち歩きに便利です。	Check <input type="checkbox"/>
	ソックス	シューズとのフィット感を高めてケガを予防してくれます。 バスケットボール専用ソックスの着用をおススメします。	Check <input type="checkbox"/>
	シューレース	消耗品であり、急に切れてしまった時の代え紐を持っておくと困りません。 ※シューズサイズによって長さが異なります。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
ボール		ボールサイズは年代、性別によって7号球、6号球、5号球と分類されます。 素材も天然皮革・人工皮革・ゴムがあります。初めての方には人工皮革、もしくはゴムがおススメです。	Check <input type="checkbox"/>
バスケットボールと一緒にオススメ	空気入れ	ボールの空気は自然と抜けてしまいます。適正な空気圧で使用しないとボールの品質にも影響します。 専用の空気圧計を使用し空気を入れることをおススメします。	Check <input type="checkbox"/>
	ボールケース	ボールを汚れから守り、移動時にも重宝されるアイテムです。	Check <input type="checkbox"/>
	バックパック	ボール、シューズ、着替え全てが収納可能です。 両手が空くので自転車、電車での移動時にも重宝します。	Check <input type="checkbox"/>
	ボールクリーナー	ボールについた汚れを落とすために使用します。	Check <input type="checkbox"/>
プラクティスパンツ		シルエット、デザインなど様々な種類があります。 自分の目的に合った素材や、カラー、丈を選択して、お気に入りの着こなしを見つけましょう。	Check <input type="checkbox"/>
プラクティスパンツと一緒にオススメ	インナーズパツ	プラクティスパンツの下に着用します。筋肉疲労を和らげてくれる役目があります。	Check <input type="checkbox"/>
	プラクティスシャツ	汗をよく吸収し、早く乾かしてくれる素材です。着替えや洗い替え用に2枚以上あると便利です。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>

サッカー チェックリスト



サッカースパイク		試合・練習で使用する専用シューズ。 おススメは土、人工芝、天然芝などほぼ全てのピッチに対応したHG（ハードグラウンド）ソールです。	Check <input type="checkbox"/>
トレーニングシューズ		スパイクが着用できない場所でのトレーニングや移動時に着用します。 チームによって小学校・中学年以下はトレーニングシューズで試合をします。（監督さんに確認しましょう）	Check <input type="checkbox"/>
シューズと一緒に おススメ	シューズケア用品	シューズの耐久性とフィット感を保つために日々のメンテナンスが必要です。 汚れ落とし、クリーム、ブラシ、クロスを用意しましょう。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズケース	サッカースパイクはアスファルトの上で履くとスタッドが擦り減り、また滑りやすく大変危険です。 着用時以外は持ち運べるようにしましょう。	Check <input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	Check <input type="checkbox"/>
サッカーボール		おススメは品質と耐久性に優れた日本サッカー協会検定球です。	Check <input type="checkbox"/>
ボールと一緒に おススメ	ボールポンプ（空気入れ）	上達する為にも適切な空気量のボールを使用することが大切です。 使用していると空気が抜けてきますので、空気圧計を使用して都度空気を入れましょう。	Check <input type="checkbox"/>
	ボールネット（バック）	紛失や事故防止の為に、ボールを持って移動するプレーヤーにおススメです。	Check <input type="checkbox"/>
サッカーソッキング		プレーする際に着用必須なシンガード（すね当て）を装着する為に必要です。 ソックスのズレ落ちが気になる場合はソッキングベルトを着用しましょう。	Check <input type="checkbox"/>
ソッキングと一緒に おススメ	シンガード（すね当て）	怪我予防の為にも必ずソッキングの下に装着しましょう。 シンガードのズレが気になる場合はシンガードベルトを着用しましょう。	Check <input type="checkbox"/>
プラクティスシャツ・パンツ		練習時にメインで着用するウェア。 軽量で吸汗速乾に優れたウェアを選べば集中して練習に取り組みます。	Check <input type="checkbox"/>
その他 サッカー ウェア おススメ	インナーシャツ・パンツ	プラクティスシャツ・パンツの下に着用。 汗を吸い、ウェア内でのベタつきを抑えてプレーに集中できる環境を整えます。	Check <input type="checkbox"/>
	ピステトップ・パンツ	雨、風を防ぐウェア。雨の中でも練習する為、通年仕様できる裏地なしのピステがおススメです。	Check <input type="checkbox"/>
ランニングシューズ		外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	Check <input type="checkbox"/>

ベースボール チェックリスト



	グラブ	ポジションによって投手用、内野手用など選ぶ型が変わります。ポジションが決まっていない方はオールラウンドがおススメです。	<input type="checkbox"/>
グラブと一緒に おススメ	オイル	グラブのメンテナンスに必要です。革を柔らかくするタイプ、保護してくれるタイプ、汚れを落としてくれるタイプと用途別に種類があります。	<input type="checkbox"/>
	ボール	中学生以上が使用するM号と、小学生が使用するJ号があります。	<input type="checkbox"/>
練習ユニフォームシャツ・パンツ		練習で使用するユニフォームです。洗濯頻度が高いので2〜3枚あると便利です。	<input type="checkbox"/>
ユニフォームと一緒に おススメ	アンダーシャツ	ユニフォームの下に着用するアンダーです。クルーネックやハイネックといった首の形状や長袖、半袖とあります。洗濯頻度が高いので2〜3枚あると便利です。	<input type="checkbox"/>
	ベルト	チーム指定がありますのでチーム指定のカラーを選びましょう。	<input type="checkbox"/>
	ソックス	消耗品ですので3〜4足あると便利です。汚れが目立ちにくい足底部が黒になっているタイプや5本指タイプなどがあります。	<input type="checkbox"/>
	ストッキング	ローカットやレギュラーカット仕様があります。チーム指定のカラー、仕様を選びましょう。	<input type="checkbox"/>
	練習キャップ	練習時に被る帽子になります。直射日光や紫外線から頭を守ってくれます。	<input type="checkbox"/>
	スライディングパンツ	スライディングの際に衝撃をやわらげてくれるパッドがついています。ユニフォームの下に着用します。	<input type="checkbox"/>
	スパイク	中学生以上が主に使う金属歯タイプや小学生・ソフトボールプレーヤーが主に使用するポイントタイプがあります。チーム指定やルールがありますので確認しましょう。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	<input type="checkbox"/>
スパイクと一緒に おススメ	P革	打球時や打撃時にスパイクのつま先を摩擦から守ってくれます。取り付けられないスパイクもありますのでスタッフまでお声掛けください。	<input type="checkbox"/>
	トレーニングシューズ	アップ時やグラウンド整備時、移動時などに着用します。スパイク同様チーム指定カラーやルールがありますので確認しましょう。	<input type="checkbox"/>
	シューズドライヤー	シューズの中の汗や湿気を吸い取って臭いの原因を除去します。	<input type="checkbox"/>
	ランニングシューズ	外でのアップや走り込みなどのトレーニングでは、ランニングシューズを履きましょう。自分の足型に合ったシューズを履くことはとても大切です。足のサイズ・幅を計測して最適なアイテムを選びましょう。	<input type="checkbox"/>