

シューズの靴底の厚さの規定と測り方

使用できるシューズ（スパイクシューズ）の厚さ

100m、200m、400m、ハードル ⇒ 20mm以下のシューズ

800m、1500m、3000m、三段跳 ⇒ 25mm以下のシューズ

走高跳、棒高跳、走幅跳、砲丸投、円盤投 ⇒ 20mm以下のシューズ

※対象は全てのシューズ、スパイクシューズ、短距離用、フィールド用も同じです。

※規定内の厚さであっても、靴底の前部の厚さが、踵の厚さよりも厚い場合はこれも不可となります（跳躍専用シューズにあります）。

○簡易な測定方法の一例

1、基準を定めます（A）

写真では200mm



2、 定規をシューズの

かかとに入れて測定します（B）

写真では172mm

3、（A） - （B） = 靴底の厚さ

200mm - 172mm = **28mm**

この靴は規定外シューズになるので

公認競技会での仕様は禁止です。



ちなみに

アシックスのスパイクシューズ「エフォート」の新品を測定すると20mmでした。

※多くのランニングシューズが規定外になりそうです。