

ASICS SPIKE PIN CHART

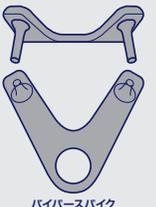
STEP 1
トラックを選ぶ

オールウェザー(陸上競技用)

土

STEP 2
スパイクピンの種類を知る

STEP 3
種目や状況に合わせてピンの長さを決める

軽量タイプ	パワータイプ	グリップタイプ		短距離用 高グリップタイプ	パワータイプ	グリップタイプ		
								
TTP981 パウピラ® AS-A(18本) 5mm・7mm・8mm・9mm	TTP982 パウピラ® AS-B(18本) 5mm・7mm・8mm・9mm・11mm	TTP983 パウピラ® AS-F(18本) 7mm・8mm・9mm	TTP989 パウピラ® AS-FT(6本) 8mm	TTP990 パウピラ® AS-VR(1足分) リバーススパイク:9mm リバース柱状スパイク:7mm	TTP985 パウピラ® AS-BG(18本) 5mm・7mm・8mm・9mm	TTP973 パウピラ® AS-FG(18本) 5mm・7mm・8mm・9mm	TTP987 ランスパーク®RC取り替えスパイク(18本) 7mm・9mm・12mm・15mm	TTP975 ランスパーク®用取り替えスパイク(18本) 6mm・9mm・12mm・15mm
軽量タイプ [平行柱] 軽さにこだわる人向け。	パワータイプ [2段平行柱] 瞬間的に大きな力が加わる走法・種目に効果的。	グリップタイプ [リバース柱状] 高反発・高グリップでパワーロスが少ない。	グリップタイプ [リバース柱状] 高反発・高グリップに加え、チタン合金製で軽量性に優れている。 <small>※軽量性優先のため、他のスパイクに比べ、若干耐摩耗性に劣ります。</small>	リバース柱状スパイク	レジナスガード必須 <small>※必ず[TTP806]レジナスガードCL(別売)と併用してください。シューズ故障の原因となります。</small>	レジナスガード必須 <small>※必ず[TTP806]レジナスガードCL(別売)と併用してください。シューズ故障の原因となります。</small>	レジナスガード必須 <small>※必ず[TTP806]レジナスガードCL(別売)と併用してください。シューズ故障の原因となります。</small>	レジナスガード不要 <small>※レジナスガードと併用しないでください。シューズ故障の原因となります。</small>
おすすめ種目 長距離	おすすめ種目 フィールド競技	おすすめ種目 短距離 中距離	おすすめ種目 短距離 中距離		レジナスガードの役割	●接合部分の保護	●突き上げの軽減	

ピンの長さを
選ぶポイント

短め... ●筋力が未発達 ●低温などでトラックが硬いとき
●練習などで距離を長く、本数を多く走るとき

長め... ●パワータイプの競技者
●雨天時など

短距離 100/200m	ハードル 100/110mH	8mm/9mm	8mm/9mm	8mm/9mm	8mm	9mm	8mm/9mm	8mm/9mm	12mm	12mm	
短距離 400m	ハードル 400mH	7mm/8mm	7mm/8mm	7mm/8mm	8mm	9mm	7mm/8mm	7mm/8mm	9mm/12mm	9mm/12mm	
中距離 800m		7mm/8mm	7mm/8mm	7mm/8mm	8mm		7mm/8mm	7mm/8mm	9mm/12mm	9mm/12mm	
中距離 1500m		7mm	7mm	7mm	8mm		7mm	7mm	9mm	9mm	
長距離 3000m/5000m/10000m		5mm	5mm	7mm			5mm	5mm	7mm/9mm	6mm/9mm	
障害 3000mSC		5mm/7mm	5mm/7mm	7mm			5mm/7mm	5mm/7mm	7mm/9mm	6mm/9mm	
フィールド 種目			走幅跳 三段跳 棒高跳 9mm 11mm				走幅跳 三段跳 棒高跳 9mm		土専用 15mm	土フィールド種目 12mm/15mm	オールウェザー 兼用タイプ 12mm

※上記はアシックスの提案例です。いろいろと試し、自分に合った組み合わせを探すと良いでしょう。
 ※土用スパイクは大変危険です。取り扱いには十分注意して、履かないときはスパイクカバーを付けてください。
 ※競技場や大会によって、スパイクの形状や長さを規定していることがあります。競技場の指定、大会要項に従ってご使用ください。

注意 ご使用前には、必ずスパイクを締め直してください。緩んだ状態でご使用になりますと、スパイクの脱落、ナットの破損だけでなく、競技者の傷害を招く原因にもなります。

スパイクピンはまっすぐ入れよう

スパイクピンの取り付けは、最初にハンドルを使わずに指でピンが止まる位置まで回し、ピンが垂直に入っていることを確認したのち、ハンドルで最後までしっかり締めよう。

