

1 概要

- 足を固定する部分を、ストレッチャーといいます。板の部分をストレッチャー・ボード、靴の部分が（ストレッチャー・）シューズです。ボードは前後、傾斜角度などを調整できます。シューズは、高さが調整できます。

2 チェックポイント

2.1 正しい位置に、しっかり固定されていますか？

- ストレッチャーにはたくさんのネジがあります。各部分が正しい位置に、しっかり固定されていることを確認しましょう。ボードの左右のネジの前後位置がずれていないか、またボードが左右にずれていないかが重要です。ボード自体がぐらつく場合は、ボードの左右と中央下端の3カ所のネジを確認しましょう。
- シューズは、ボードに直接とりつけられているか、またはプレートをはさんでとりつけられています。ぐらつく場合は、固定ネジがゆるんでいます。左右のシューズの高さがずれていることもよくあります。しかし、ネジの締めつけすぎも禁物です。プライヤーをねかせて蝶ネジをはさみ、ぎゅうぎゅう締めつけてはいけません。固定金具をいためてしまいます。

2.2 シューズの安全対策：すぐ脱げるようになっていませんか？

- シューズは、転覆の際にすぐに脱げるようにしておかなければなりません。くつ紐を締めすぎないことが大切です。また甲の部分がベルクロ（マジックテープ）になっていて、簡単に靴が脱げるように工夫されているものが良いでしょう。
- また同じ目的で、かかとが上がらないよう、ヒール・ストラップ（かかと紐）がついているはずですが、この紐は規則でも定められており、必ずつけていなくてはなりません。また、長さを正しく調整しておきましょう（7センチ以下）。



靴ヒモのかわりのマジックテープ



かかとのヒモ

2.3 衛生的に

- シューズが不衛生にならないよう注意しましょう。乗艇の後水洗いし、濡れたシューズはよく乾燥させましょう。特に、ボートを複数のクルーで共用する場合は、水虫などが感染しないよう、除菌・消臭対策を施しましょう。シューズを個人で管理し、乗艇ごとにとりかえれば理想的です。