알파인 스키 부츠 피팅 및 선택 점검표

본 점검표는 한국대학스키연맹 소속 대학 스키팀 학생들이 알파인 스키 부츠를 선택할 때, 확인해야 할 주요 점검 항목을 제시합니다.

이름 :　　점검일 : 202 년　월　일

<table>
<tr><th>피팅 평가 항목</th><th>세부 점검 기준</th></tr>
<tr><td>1. 사용 목적 및 종목 유형</td><td>• 스키 활동 목적을 기준으로 장비 선택을 권장함
☐ 레이싱 ☐ 기술선수권 ☐ 인터스키 ☐ 올마운틴 ☐ 강습 ☐ 레저</td></tr>
<tr><td>2. 기술 수준 및 숙련도</td><td>• 현재 스키 기술 수준을 확인함
☐ 초급 ☐ 중급 ☐ 상급 ☐ 선수</td></tr>
<tr><td>3. 실측 발 길이</td><td>• 좌우 발 길이를 각각 측정한 후, 큰 쪽을 기준으로 사이즈를 선택함
<table>
<tr><th>구분</th><th>실측 길이</th><th>권장 부츠 사이즈</th></tr>
<tr><td>좌</td><td>㎜</td><td>㎜</td></tr>
<tr><td>우</td><td>㎜</td><td>㎜</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>4. 라스트 폭 (Last Width)</td><td>• 발볼의 가장 넓은 지점을 기준으로 측정함
☐ 92~95 ☐ 96~98 ☐ 99~100 ☐ 101~102 ☐ 103mm 이상</td></tr>
<tr><td>5. 발 볼륨 (Foot Volume)</td><td>• 발 전체의 볼륨은 발 너비와 발 높이를 함께 고려하여 확인함
☐ Low ☐ Medium ☐ High</td></tr>
<tr><td>6. 뒤꿈치 고정성 (Heel Hold)</td><td>• 브랜드별 규격 차이를 고려하여, 착용 시 뒤꿈치를 안정적으로 잡아 주는 부츠를 선택함
• 최소 2 개 이상의 브랜드를 착용해 비교 점검할 것을 권장함
<table>
<tr><th>브랜드</th><th>착용감 평가</th></tr>
<tr><td></td><td>☐ 매우 좁음 ☐ 좁음 ☐ 보통 ☐ 넓음</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 매우 좁음 ☐ 좁음 ☐ 보통 ☐ 넓음</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 매우 좁음 ☐ 좁음 ☐ 보통 ☐ 넓음</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>피팅 평가 항목</th><th colspan="2">세부 점검 기준</th></tr>
<tr><td rowspan="4">7. 발목 둘레 및 형태 (Ankle Fit)</td><td colspan="2">♦ 개인의 신체적 특성을 고려하여 발목 형태에 가장 적합한 부츠를 선택함
♦ 필요 시 전문 피팅을 통해 보완할 수 있음</td></tr>
<tr><td>브랜드</td><td>피팅 평가</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 얇음 ☐ 보통 ☐ 굵음</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 얇음 ☐ 보통 ☐ 굵음</td></tr>
<tr><td rowspan="4">8. 커프 핏 및 종아리 형상 (Cuff Fit)</td><td colspan="2">♦ 개인의 신체적 특성을 고려하여 종아리 형태에 가장 적합한 부츠를 선택함
♦ 종아리가 굵은 경우, 브랜드별 조정 가능 범위와 한계를 확인해야 함</td></tr>
<tr><td>브랜드</td><td>피팅 평가</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 얇음 ☐ 보통 ☐ 굵음</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ 얇음 ☐ 보통 ☐ 굵음</td></tr>
<tr><td rowspan="4">9. 인스텝 높이(Instep Height)</td><td colspan="2">♦ 브랜드와 장비 목적에 따라 발등 높이의 착용감이 달라질 수 있으므로 충분히 확인해야 함</td></tr>
<tr><td>브랜드</td><td>피팅 평가</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ Low ☐ Medium ☐ High</td></tr>
<tr><td></td><td>☐ Low ☐ Medium ☐ High</td></tr>
<tr><td>10. 플렉스 지수(Flex Index)</td><td colspan="2">♦ 플렉스 강도는 속도, 하중, 설면 저항 등 여러 요소를 종합적으로 고려하여 선택함
♦ 레이싱 목적의 경우, 초보자라도 플렉스 100 이상을 우선적으로 검토할 것을 권장함
♦ 브랜드별 차이는 있으나, 플렉스 100 이상 제품이 레이싱에 적합한 전경각을 유지하도록 설계되는 경우가 많음
♦ 주니어 레이싱 부츠의 경우, 플렉스 90 이라도 일반 부츠와 달리 전경각과 강도가 우수할 수 있음

☐70~90 ☐ 90~110 ☐110~130 ☐ 130~150+ (Rec 100+)</td></tr>
</table>