

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



專業評測15款跑步鞋

來跑步吧！感受迅疾如風、輕快自由的快樂！

一雙好的跑步鞋，可以保護足踝，有效減震，讓你跑得輕鬆！
這次測試從跑步鞋的舒適度、性能、耐用程度及用家、專家的評分，全方位揀選舒適跑鞋。

樣本鞋重差距頗大

跑步鞋一般分作中性 (neutral) 及穩定 (stability) 兩大類。是次測試包括15款在本港市面有售或可在品牌官網上訂購的跑步鞋，9款屬中性，適合一般人士穿着，售價約由\$700至\$1,220；6款屬穩定型，設計支援足踝內旋的問題，適合低足弓和扁平足的跑手，售價約由\$780至\$999。

練習用的跑步鞋着重保護，鞋身較重，但比賽用鞋則着重速度，較為輕身。15款樣本的鞋重差距頗大，每隻美國尺碼10號或10號半的樣本的鞋重介乎278克至353克，相差約27%，最重的是「Asics」GT-1000 3 (#10)，而最輕的是「Nike」Air Zoom Elite 7 (#9)。

品質測試

測試由國際消費者研究及試驗組織和德國消費者組織Stiftung Warentest統籌，在德國的實驗室進行。項目包括生物力學 (biomechanics)、壓力分布和耐用程度測試，以及經驗跑手和專家評分。

經驗跑手的意見

每款樣本均由24位富經驗的跑手穿着，其中12位跑手屬足踝內旋過多 (over-pronation，又稱扁平足)，其餘跑手足弓正常。每人在跑5公里後，就跑步鞋的避震 (cushioning)、腳部承托、防滑、合腳程度 (general fit)、舒適、向前滾動 (rolling)、透氣及外觀評分，並揀選最喜歡的型號。15款樣本中，「Asics」GT-1000 3 (#10) 最受跑手歡迎，跑步鞋性能及舒適程度的評分亦最高。「Asics」Gel-Cumulus 16 (#1)、「New Balance」880 V4 (#2) 及「Mizuno」Wave Inspire 11 (#11) 的評分緊隨其後。

要留意試驗中的跑手均為歐洲人，體格和腳形與一般亞洲人或有差異，故其意見和評分未必與本港消費者喜好一致。購買跑步鞋前，宜親身試穿不同款式作比較。

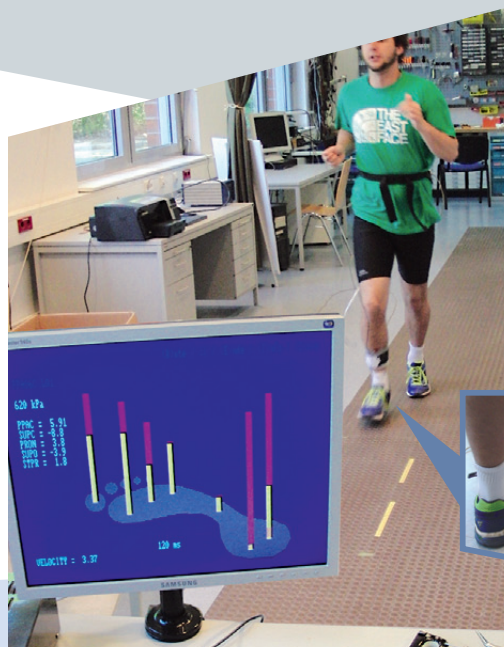
生物力學及壓力測試： 撞擊鞋跟測減震能力

利用實驗室儀器，量度跑手在跑步時腳掌不同位置所承受的壓力，腳掌、足

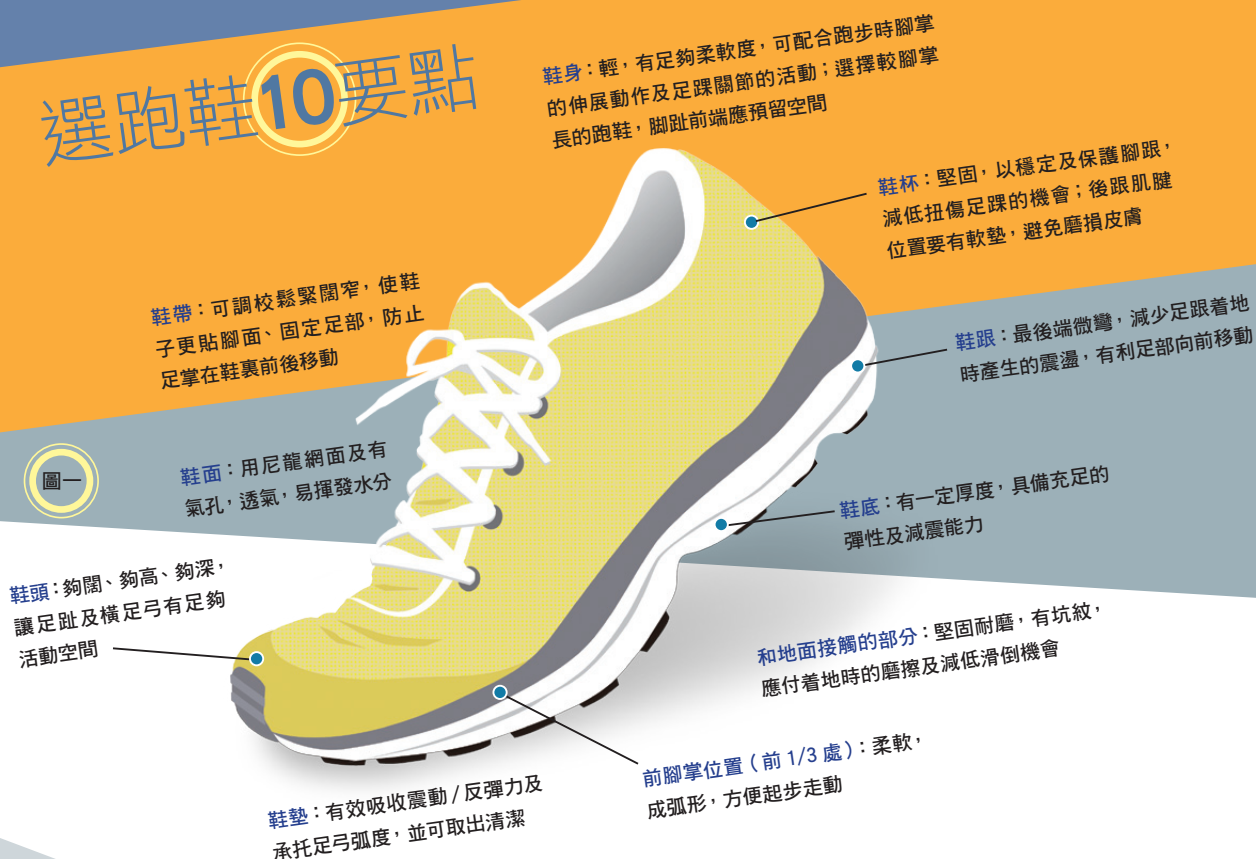
踝和小腿之間的角度和移動幅度，以及跑步速度，評估樣本對足踝內旋的支援能力，及跑步時鞋跟和前掌位置所承受的壓力。另外，用機械衝擊器撞擊鞋跟襯裏 (heel lining) 和鞋墊 (insole)，量度儀器的反彈程度，從而評估跑步鞋的減震功能。

支援足踝內旋

具有支援足踝內旋功能的跑步鞋可減低因跑步引致膝蓋勞損及足底筋膜炎的機會，測試顯示，「Nike」Zoom Structure



選跑鞋10要點



18 (#15) 支援足踝內旋的效能最顯著，

「Mizuno」Wave Inspire 11 (#11) 的效能亦佳。

減震功能

具減震功能的跑步鞋可減少跑步時對關節的壓力和勞損，測試顯示「Salomon」X-Scream 3D (#7) 減震功能最好，其次為「Mizuno」Wave Ultima 6 (#6)。

壓力分布

跑步時如感到足部疲勞，很可能是腳掌受到很大壓力，或壓力不平均。穿着「New Balance」880 V4 (#2) 的跑手足部量度出最小壓力，評分最高；「Nike」Zoom Structure 18 (#15) 則在這項測試表現較為遜色。

專家評定鞋款設計及對腳部的保護

由骨科醫生、運動科學家及矯形鞋技師檢視所有經測試後的

樣本和得出的數據，從專業及科學角度評估每對鞋的合腳程度、鞋帶、鞋頭及鞋跟位置的設計、腳部承托、滾動和扭動時跑步鞋的性能和對腳部的保護。各樣本的評分相若，「New Balance」880 V4 (#2) 在個別項目稍微領先。

耐用程度：個別型號的鞋跟襯裏或鞋墊嚴重磨損

鞋底耐屈摺能力採用了國際標準ISO 17707測試，屈摺樣本鞋底30,000次後，檢視損壞程度。經測試後，大部分樣本大致完好，但「Adidas」Supernova Sequence Boost 7 (#12) 的樣本出現破損，因此只有1點評分。

進行結構耐用程度測試時，重複向鞋跟位置撞擊370,000次，樣本的變形情況大致相若。

耐磨程度的測試參考國際標準ISO 12947-1，將鞋跟襯裏和鞋墊分階段磨擦25,000、50,000、75,000及100,000次，檢

視樣本的耐磨程度。

「Adidas」Supernova Glide Boost 7 (#3) 及Supernova Sequence Boost 7 (#12) 的樣本在50,000次磨擦後，鞋跟襯裏出現嚴重磨損，在100,000次磨擦後，鞋跟襯裏已損壞至不能穿着，因此鞋跟襯裏的耐磨程度只得2點評分。「Saucony」Ride 7 (#4) 及Guide 8 (#13) 的樣本在25,000次磨擦後，鞋墊位置已出現嚴重磨損，因此鞋墊的耐磨程度只有1.5點評分。

選擇合適的鞋款做運動

適當而恆久的帶氧運動可鍛練體能，亦有塑身效果。不少市民都有跑步的習慣，同時亦參與其他運動，如籃球、足球、羽毛球、網球、壁球、健身等；各類運動都有專屬運動鞋，消費者如何衡量是否需要購買一對專屬運動鞋？跑步鞋是否適合用於其他運動？購買時需留意什麼？日常練跑和跑馬拉松比賽要注意什麼？以下由專家為你解答這一連串疑問。





表一：跑步鞋試驗結果

編號	1	2	3	4	5	6	7	8
產品類型 [1]	中性 (neutral)							
牌子	Asics	New Balance	Adidas	Saucony	Brooks	Mizuno	Salomon	Reebok
型號	Gel-Cumulus 16	880 V4	Supernova Glide Boost 7	Ride 7	Defyance 7	Wave Ultima 6	X-Scream 3D	One Cushion
售價 [2]	\$900	\$800	\$999	US\$90 ▲	\$880 ■	\$740	\$1,220	\$799
每隻鞋重 (克) [3]	330 *	305	334 *	304	329	311 *	319	319
聲稱原產地 [4]	印尼	越南	中國	中國	中國	越南	印度	越南
經驗跑手評分 [5]	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
跑步鞋的性能	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
舒適程度	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
喜歡程度	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
生物力學測試 [6]								
支援足踝內旋	不顯著	不顯著	少許	不顯著	不顯著	不顯著	不顯著	不顯著
減震功能	顯著	顯著	不顯著	不顯著	不顯著	非常顯著	非常顯著	不顯著
壓力分布測試 [7]	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋跟	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
前掌	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
專家評分 [8]	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
合腳程度 (general fit)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋帶 (lace)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋頭 (toe box)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋跟 (heel guidance)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
腳部承托 (foot support)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
滾動 (rolling)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
扭動 (torsion)	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
耐用程度 [9]	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋底耐屈摺能力	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋底結構耐用程度	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋跟襯裏	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
鞋墊	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●

香港大學運動及潛能發展研究所助理教授方少萌博士表示，每種運動項目有不同的足部動作和要求，穿着不合適的鞋做運動，例如穿籃球鞋長時間跑步或穿跑步鞋來打籃球、網球等，會妨礙運動表現，增加受傷的機會，例如足踝關節扭傷，也容易發生意外，例如跌倒。

選擇不同類型的運動鞋時，可考慮以

下要點：

跑步鞋（一般跑步用）：合適的跑步鞋應舒適、有減震功能，跑步蹬前時有良好的支撐點。需配合腳形（如扁平足、高足弓或正常足弓）和步態（如過度內旋、足外旋或正常步態）來選擇跑鞋。

籃球鞋：為應付頻密的跳躍動作，鞋底應有多層軟墊/氣墊，提供足夠的減震





9	10	11	12	13	14	15
	穩定 (stability)					
Nike	Asics	Mizuno	Adidas	Saucony	Brooks	Nike
Air Zoom Elite 7	GT-1000 3	Wave Inspire 11	Supernova Sequence Boost 7	Guide 8	Adrenaline GTS 15	Zoom Structure 18
\$899	\$800	\$780	\$999	US\$120 ▲	\$950	\$999
278	353	290	318 *	329	331	307 *
中國	越南	越南	越南	印尼	中國	中國
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●
●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●
少許	顯著	非常顯著	顯著	顯著	顯著	非常顯著
少許	顯著	顯著	不顯著	不顯著	顯著	不顯著
●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●	●●
●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●
●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●
●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
●●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●	●●●●	●●●●●	●	●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●
●●●●	●●●●	●●●	●●	●●●	●●●●	●●●
●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●

註

樣本根據經驗跑手評分由高至低排序，只供參考。每位用家的體重、腳形、跑姿、要求等各有不同，消費者購買前宜親身試穿不同款式以作比較。

●愈多，表示該項測試表現愈好，最多五粒。

[1] 中性 (neutral) 跑步鞋適合一般人士穿着；穩定 (stability) 跑步鞋支援足踝內旋的問題，適合低足弓和扁平足的跑手。

[2] 售價是約數，乃代理商提供或本會於2015年7月在市面調查所得。不同零售商的售價或有差別。

■ 本會未能在市面找到型號#5的貨品，列出的售價為貨品2014年在香港推出市面時的建議零售價。

▲ 代理商未有在香港市場推出型號#4及#13的貨品，列出的售價為該品牌美國公司網頁上列出的網上售價，並未包括運輸費用及信用卡收費。

[3] 列出的鞋重為一隻美國尺碼10號半的跑步鞋的量度重量。
* 尺碼為美國10號。

[4] 資料由代理商提供或源自標籤。

[5] 經驗跑手評分比重：

跑步鞋的性能	55%
舒適程度	25%
喜歡程度	20%

[6] 生物力學測試表現評級為：非常顯著、顯著、少許及不顯著。

[7] 壓力分布測試評分比重：

鞋跟	50%
前掌	50%

[8] 專家評分比重：

合腳程度	20%
鞋帶	5%
鞋頭	10%
鞋跟	20%
腳部承托	15%
滾動	15%
扭動	15%

[9] 耐用程度評分比重：

鞋底耐屈摺能力	40%
鞋底結構耐用程度	30%
鞋跟襯裏耐磨程度	20%
鞋墊耐磨程度	10%





為跑馬拉松作準備

每年香港馬拉松均吸引大批市民參與，參賽者穿着合適的跑步鞋，應戰時自然更得心應手。港大方少萌博士簡介日常慢跑用和跑馬拉松用的跑步鞋的分別：

	日常慢跑鞋	馬拉松比賽用跑鞋
	可參考第35頁的跑鞋圖	不適合作日常練習
鞋身	較重	極輕
鞋底	較厚	薄、軟、平底
鞋面	—	透氣、不防水
保護性能	強、注重減震、支撐和保護功能	弱、幾乎沒有支撐足弓、緩衝和減震等功能

方博士指出，選擇比賽用跑鞋時應考量自己的能力、跑步技巧和體格，如非訓練有素的跑手，不建議選擇馬拉松跑鞋，因保護性能差，容易引致受傷。

以下是方博士給馬拉松參加者的建議：

- 以香港馬拉松為例，跑道多是石屎地公路，硬度較大，回彈力也較大；一般參賽人士在石屎地練跑或比賽時，應該選擇較厚底、減震功能較好、保護性較強的長跑鞋。如果是專業選手，穿馬拉松跑鞋比賽當然發揮較佳；
- 抓地的跑鞋通常鞋底的坑紋較深，但在石屎路上可能出現「不咬地」的情況；
- 跑襪必須貼腳、輕、吸汗；
- 比賽前，必須先穿着跑鞋試跑，體驗跑鞋是否合適，切忌穿新跑鞋參賽，亦不應穿已磨蝕的跑鞋參賽或訓練；
- 要注意跑姿，如落腳姿勢不正確，很容易令膝關節、脛前肌及小腿肌肉受傷；
- 如練跑後肌肉酸痛，可做拉筋、慢跑等運動以舒緩不適；
- 比賽時如出現肌肉疲勞、抽筋等不適，可使用大會提供的物理治療服務；
- 心理因素亦很重要，不要有太大壓力，影響比賽的表現。

功能。鞋身近腳踝領位置比較高，包裹整個足踝關節，減低足踝關節扭傷的機會。為應付突然加速、減速及轉換方向，籃球鞋有橫向支撐（如加裝穩定片），減低「拗柴」的機會。鞋底通常有魚骨紋，加強抓地及防滑作用。

網球鞋：為應付突然加速、減速及轉換方向，鞋底較平，不易磨蝕，有魚骨等坑紋及有旁側支撐。在打網球時，腳會在鞋

裏不斷移動，所以有些鞋採用皮面，提供足夠的支持和承托力。

壁球鞋：鞋身柔軟、輕身。鞋邊左右有承托厚邊。鞋底不易磨蝕、有坑紋防滑及不脫色以符合室內運動場規則。

羽毛球鞋：與壁球鞋相似，在沒有選擇的情況下，可共用或替代使用，但羽毛球鞋底一般較厚。

多功能訓練（cross-training）鞋：鞋

身較重和鞋底較厚，保護性高，輕量減震，適合在健身室內進行多項訓練時穿着。

香港中文大學體育運動科學系助理教授沈劍威博士指出，籃球、排球鞋的設計着重跳躍時的功能和保護，而羽毛球、壁球和網球鞋則切合經常作左右移動的需要，由於跑步鞋的設計着重於蹬前的動作，並不適合作跳躍、向後或左右移動，因此不建議穿跑步鞋作其他運動。高水平比賽對運動鞋的規定嚴格，場地管理亦可能對使用者的鞋有所要求（例如不脫色），因此選購運動鞋時，亦應考慮經常使用場地的要求和比賽規則。

香港中文大學體育運動科學系講師李致和（前三項鐵人賽港隊代表）表示，比賽用鞋講求腳掌與地面接觸的感覺，因此鞋底應纖薄。比賽勝負往往只在分秒之間，因此鞋身輕巧會較優勝。現時本港的跑山運動（trail running）愈見流行，但跑山道的要求和跑運動場或街道都有許多分別，山道較崎嶇和有荊棘碎石，故一般跑步鞋不適合作跑山用途，應使用鞋底較堅固和鞋身較高的跑山鞋，保護腳掌和足踝關節。

方博士對選購跑步鞋有以下提議：

- 不是貴價、新款式或名牌便必定有良好功能；
- 一定要試穿、步行，感受這雙鞋的合腳與舒適性；
- 應在下午試穿，因腳部經步行後會膨脹，尺碼會較大；
- 謹記穿上跑襪試穿；
- 穿着新鞋後，觀察足部有否因過緊而出現紅印、痛楚。

跑步鞋保養

如有經常跑步的習慣，方博士建議跑手備有兩對跑步鞋輪流替換；跑步後應放於通風位置吹至乾透，避免因汗液長久積於鞋內而產生異味和滋生細菌。跑步容易令鞋頭磨蝕，步行亦會磨損鞋跟，若鞋底的坑紋出現磨損便應考慮作出更換。

選擇指南

每位用家的體重、腳形、跑姿、要求等各有不同，消費者選購時宜瞭解自己的體格和需要。日常慢跑用和比賽用的跑步鞋設計和規格等其實有許多分別，購買前應因應用途，做足資料搜集，購買時亦可諮詢店員意見和試穿不同款式作比較。

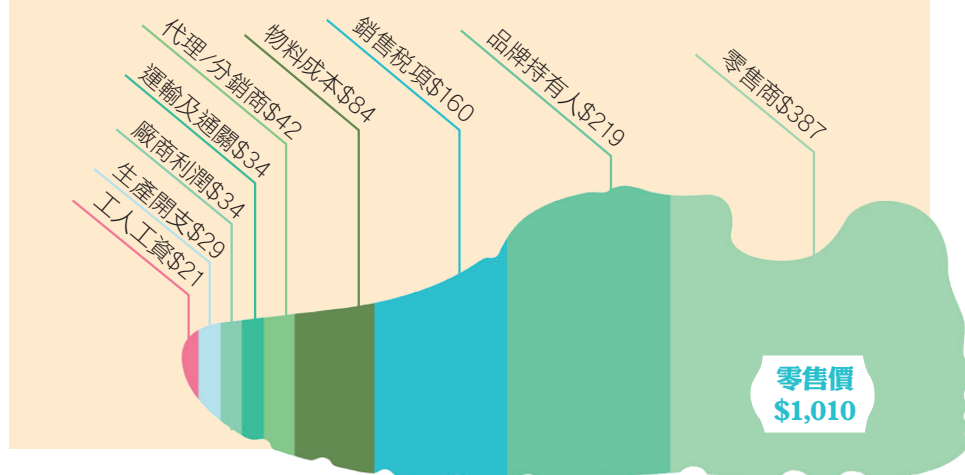
各型號在不同試驗項目的表現各有高低，消費者可按個人較重視的項目選擇。以下是個別項目評分較突出的型號：

- 「Asics」Gel-Cumulus 16 (#1)、GT-1000 3 (#10)、「New Balance」880 V4 (#2)及「Mizuno」Wave Inspire 11 (#11)的跑手用後評分最高，而#10更被評為最舒適。
- 「Mizuno」Wave Inspire 11 (#11)及「Nike」Zoom Structure 18 (#15)最配合扁平足腳形。
- 「Mizuno」Wave Ultima 6 (#6)及「Salomon」X-Scream 3D (#7)的減震效能最佳。
- 「Brooks」Adrenaline GTS 15 (#14)耐用程度得分最高。



跑步鞋製造商的企業社會責任

品牌製造商在發展中國家所設生產廠房的勞工待遇一直備受關注，工人長時間辛勞工作，但似乎未能按比例分享製成品的經濟成果。德國消費者組織Stiftung Warentest對跑步鞋的零售價作出分析，以一對售價約港幣\$1,010（以1歐元兌8.43港元計）的跑步鞋為例，不同部件的製作和組裝工人只能共同分享零售價中約2%或港幣\$21。



企業社會責任研究

Stiftung Warentest選擇是次測試的9款中性跑步鞋的製造商作研究，透過資料搜集、問卷、實地考察及訪問，瞭解品牌企業和其生產廠房在勞工待遇與保障及環境保護方面的表現。表二列出9款跑步鞋製造商的企業社會責任評分。

企業政策

各品牌製造商被邀請回答問卷，範圍包括保障勞工權益的政策和措施、對整個生產過程的監督、物料採購指引、污染物的處理和與持份者的聯繫，以評定其公司政策和方針的表現。研究機構同時以公眾人士身份查詢品牌的勞工和環保工作，從而評估品牌向公眾公開資料的意願。



表二：跑步鞋製造商的企業社會責任評分

編號	1	2	3	4	5	6	7	8	9
產品類型	中性 (neutral)								
牌子	Adidas	Brooks	Reebok	Salomon	Asics	Mizuno	New Balance	Nike	Saucony
型號	[1] Supernova Glide Boost 7	Defyance 7	One Cushion	X-Scream 3D	Gel-Cumulus 16	Wave Ultima 6 ◆	880 V4 ◆	Air Zoom Elite 7 ◆	Ride 7 ◆
聲稱原產地	中國	中國	越南	印度	印尼	越南	越南	中國	中國
總評	[2] ★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★	★	★	★
企業政策	●●●●	●●●	●●●●	●●	●●	●	●	●	●
公司政策和方針	●●●●	●●●	●●●●	●●	●●	●	●	●	●
向公眾公開資料	●●●	●●	●●	●	●	●●	●●	●●	●
跑步鞋的組裝過程	[3] ●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
勞工待遇	●●●	●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
環境保護	●●●●	●●●●	●●●●	●●	●●	●	●	●	●
鞋底生產過程	[3] ●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
勞工待遇	●●●	●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
環境保護	●●●●	●●●●	●●●●	●●	●●	●	●	●	●
其他部件生產過程	[4] ●	●●●	●	●	●	●	●	●	●
勞工待遇	●	●●	●	●	●	●	●	●	●
環境保護	●	●●●●	●	●	●	●	●	●	●
資訊透明度	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
回覆問卷	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●	●	●	●
讓研究機構參觀工場 訪問工人	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●	●	●	●	●
	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●	●	●	●	●

●或★愈多，表示該項目表現愈好，最多五粒。如研究機構未能就個別項目獲得任何資料，該項目只會得到最低評分。
樣本根據總評由高至低排序，如★的數目相同則按牌子名稱的英文字母排序。

[1] ◆ 由於該企業拒絕提供資料和回覆，該企業的相關資料來自其網站向大眾提供的資訊及就顧客查詢所作的回應。

[2] 總評的比重：
企業政策 15% 其他部件生產過程 25%
跑步鞋的組裝過程 25% 資訊透明度 10%
鞋底生產過程 25%

[3] 評分根據問卷調查、審閱文件、實地視察及訪問。

[4] 評分根據問卷調查及審閱文件。

實地視察及訪問

研究機構審閱製造商和其廠房的審計報告，亦實地視察生產有關型號的工廠和訪問工廠員工，瞭解工時、薪酬、培訓、安全保障等勞工待遇，及生產過程所造成的污染、工廠的環保措施和要求，然後就組裝過程和鞋底生產過程評分。至於其他部件生產過程的評分則只根據製造商和廠房提供的文件。

資訊透明度

評分從製造商的問卷回覆、是否讓研究機構參觀工場和訪問工廠員工綜合而得。

研究結果：4 品牌拒披露實況

研究結果顯示，所有被訪品牌的企業社會責任有不少改善空間，5分滿分下最高的亦只得3分，而4個品牌（「Adidas」、「Brooks」、「Reebok」及「Salomon」）對是次研究最合作。「Asics」只回覆問卷的部分提問，但未有開放製作「Asics」

Gel-Cumulus 16 (#5) 的廠房供實地視察。其餘4個品牌（「Mizuno」、「New Balance」、「Nike」及「Saucony」）拒絕披露生產線相關的勞工和環保狀況，因此評分最低。

勞工待遇

研究分析各品牌的勞工待遇，發現生產「Adidas」Supernova Glide Boost 7 (#1) 和「Brooks」Defyance 7 (#2) 的工廠超時工作頗為嚴重，但#1提供的基本薪酬比法定最低工資高，而#1和#2都有超時補償、勞工保險和安全訓練。生產「Reebok」One Cushion (#3) 的工廠超時情況屬當地法例可接受範圍，基本薪酬比法定最低工資高，亦容許工人組織工會作集體談判。生產「Salomon」X-Scream 3D (#4) 的工廠很少出現超時工作，其基本薪酬屬當地的法定最低工資，但提供包伙食，工人亦可自行推舉勞工代表。

環境保護

「Adidas」(#1)、「Brooks」(#2)、「Reebok」(#3)及「Salomon」(#4) 都有完善的環保政策，例如優先與實行良好環保措施的供應商和生產商合作，對生產過程中如何節約能源、減少水和空氣污染，亦有指引。

「Adidas」(#1)及「Reebok」(#3) 的廠商在節能方面的工作優勝，部分生產過程採用再生能源，及採用較環保的運輸方式，廠內亦有節能指引，被評為有效減少碳足跡排放。

「Brooks」(#2) 的廠商致力減少污染物，生產過程所用的物料都經過測試，確保不含對健康有害的物質及危險化學品，又採用低揮發性的油漆和膠水，同時亦監察漂染過程及排放，減少生產過程對環境的影響。