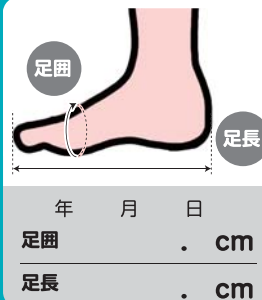
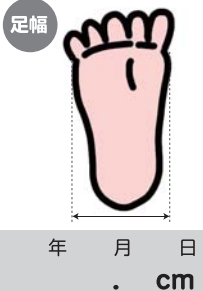


足からはじまる 元気な子ども

足は、私たちの体を支え、立ち、歩き、走るといった動作の土台となります。子どもの時期に、赤ちゃんの足から大人の足へと成長していきます。大人が正しい靴の選び方・履き方に興味を持ち、子どもと一緒に、学ぶ良い機会にしましょう。

遊びや運動は、諸機能の成長発達が促され、健全な心と身体が培われます。足に合った靴で、全身を動かし、自由に沢山遊びましょう。

このリーフレットを使って
子どもの足のサイズを測ってみましょう。



足育サポートセンター

足や靴で気になることがある方、足や靴についてお困りの方はお気軽にご利用ください。

●事前予約制(電話にてご予約ください)

佐久大学1号館(佐久市岩村田2384)

TEL.0267-68-6680(佐久大学)



学校法人佐久学園 佐久大学

〒385-0022 長野県佐久市岩村田2384
TEL.0267-68-6680 FAX.0267-68-6687
http://www.saku.ac.jp

佐久大学 検索

平成29~31年度私立大学研究ブランディング事業
「足育(あしいく)研究プロジェクト子どもチーム」



健やかに育つ子どもの



足 と 靴

【監修協力】 ベーレ ルッツ(佐久大学客員教授 整形外科靴マイスター)

【佐久大学で行われた調査結果】

2018年に佐久地域の幼稚園・保育園の年中クラス168名、小学4年生129名に質問紙調査を実施しました。結果、「過去に靴ずれ、爪割れ、まき爪、ママ、タコ」などのトラブルの経験のある子どもは、

幼児(年中クラス)

34.6%

学童(小学校4年生)

44.8%

実際の足のサイズや靴の選び方、履き方が出来ていない可能性が考えられます。

cm 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 cm

足の成長と子育て

赤ちゃんの足 (0~1歳頃)

はいはいを始める前の赤ちゃんの足は、足の骨の半分が軟骨でふっくらと柔らかい扇形の足をしています。



幼児の足 (1~4歳頃)

立ったり、歩いたり、走ったり、少しずつ筋肉や靭帯、腱が成長し、足の裏もしっかりしてきます。3歳以降頃から足のアーチができ始め、歩く足が出来ていきます。



4~6歳頃の足

足のアーチがほぼ完成してきます。女兒は14歳、男児は16歳頃に大人の足に成長します。



足のアーチ

- クッションの機能
- ばねの機能
- バランスの機能



*長く歩けたり、運動ができたり、バランスがよくなる。

子どもの足に合った靴選び

子どもの足の成長は著しいため、長い期間履けるように、つい大きめのサイズの靴を買っていませんか。

靴のサイズが合わない事により、靴ずれやマメをつくるなど足のトラブルを引き起こします。大人になってからの、爪や足の変形(外反母趾、陥入爪)、足や膝の痛みなど足の障害、運動能力の低下を引き起こす原因にもなります。

成長の著しい大事な時期だからこそ、

1足のサイズに合った、2活発に動ける靴を選びましょう。

1 足のサイズに合った靴を選ぶ

子どもの足のサイズを計測しましょう。

足のサイズから1.2~1.7cmほどの余裕がある靴を選びます。インソール(中敷き)を靴から出して、立ったままでインソール(中敷き)に足のかかと部分を合わせて、ちょうど良い足のサイズに合った靴を選びましょう。

また、購入後も定期的にインソール(中敷き)を取り出し靴が小さくなっていないか確認しましょう。



子どもの靴を履く様子を観察してください。

サイズの合った靴は、靴を履くときに“スポツ”と収まる感じがあります。

2 活発に動ける靴を選ぶ

マジックベルト

折り返しのある二本のベルトで足の甲を固定する

インソール(中敷き)

足のサイズを確認できる

形状

足の形に合った自然な形

材質

子どもは汗かき通気性の良い靴



つま先

足ゆびが十分動かせるゆとりがある

靴底

前1/3のあたりで曲がる柔らかさで、踏み出し動作をしやすくする

かかと

アキレス腱をつつむV形状と固さ

靴の履き方

靴を履くたびに、マジックベルトや紐を締め直し、靴を足にフィットさせる。



「かかととントン、ベルトぺったん」を合い言葉に、正しい靴の履き方を習慣にしましょう。

- ① マジックベルトを外してはき口を広げる
- ② かかとをトントン
- ③ かかとを90度で固定したまま、マジックベルトをギュュー・ぺったん

佐久大学ホームページより「子どもの靴の履き方」動画見れます

