

足と脚の健康を守るための靴を！  
成長する足に適したサイズの靴を！

# 子どもの靴の選び方

## つま先の余裕12~17mm!

こどもは半年でサイズアウトします。靴の中敷(インソール)を取り出して、くつ下を履いた状態で立ってください。一番長いゆびから12~17mmの余裕が必要です。



## 靴のつま先と足の形!

つま先が自由に動かせる余裕と高さがあることが大切です。一番長いゆびに、靴のつま先の形が合うような靴を選びましょう。

## 固定ベルトは2本!

リングがついた折り返しベルトで、前滑りしないように甲をしっかりと固定しましょう。



## けり出しやすい靴底!

つま先が少し上がっていて、足幅の一番広い(前1/3)で曲がるとけり出しやすいです。

## かかとは硬いV字形!

かかとを包むためのV字形と固定が必要です。



## 通気性のある素材!

子どもは汗かきです。靴下も綿製で、きつくないものを選びましょう。(すべり止めソックスと靴は一緒に履かないでください。)

## 靴の履き方



90度

- 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〜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



## 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)

☎0267-77-7094  
佐久大学1号館



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

www.saku.ac.jp

佐久大学 検索