

「足育(あしいく)」とは、足や靴についての知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けてトラブルのない健康的な足や体を育てていくこと。今回は、健やかな足の成長に欠かせない子どもの靴は、何を基準にして選べばいいのか、シューフィッターの小林茂美さんがアドバイスします。



小林 茂美さん  
株式会社シューマート  
パチャラーシューフィッター

協力:佐久市足育推進協議会、シューマート佐久平店

子どもの足と健康を育てよう!

## mamamo足元プロジェクト 足育講座

第3回 小林 茂美さん

正しい靴の選び方、履き方、  
知っていますか?

### 理想的な子ども靴とは?

「子ども靴」と言っても種類はさまざま。子どもの足に向いているのは、どんな靴でしょうか。靴それぞれの箇所のおさえておくべきポイントを細かくチェックしてみましょう。

#### 素材

しなやかで吸湿性のあるもの。子どもの足は汗をかきやすいので、水分をよく吸収し、早く乾燥するメッシュ素材が良いでしょう。そして洗いやすい素材がベストです。

#### 甲

マジックテープなどの調整器具がついているもの。ひも靴でも良いですが、幼児はマジックテープの方が、履かせる時も、子どもがひとりで履く時もスムーズです。また、履き口が大きく開く靴の方が脱ぎ履きもしやすくなります。マジックテープは、1本よりは2本の方が足にフィットします。

#### かかと

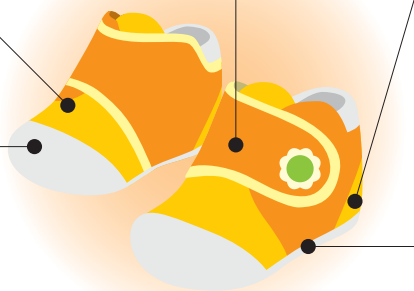
カウンター(かかと周りの芯)がしっかりしている靴。かかとは体重を支えています。押しもつぶれない固さのものを選びましょう。やわらかすぎると体重をしっかり支えきれずしっかり歩けません。

#### つま先

子どもの足の形通り、先が丸いもの。先が細すぎたり、丸すぎる、太すぎるといったデザインはNGです。よちよち歩きの赤ちゃんの場合は、歩く時に足の蹴りだしがスムーズに行えるように、つま先は少し反り返ったものがつまずきにくくて良いでしょう。

#### 靴底

指の曲がる位置で靴底が曲がるもの。大人が指1本で押して曲がる固さですと、子どもの足の力でも無理なく曲げられます。厚底のものや、固すぎるもの、靴底のどこの部分でも曲がるやわらかすぎものはNGです。



### シューフィッター小林茂美さんのワンポイントアドバイス

#### ①両足を試し履きし、サイズ確認を。

足は必ず左右差があります。お店の人にサイズを計測してもらい、靴は必ず両足を試し履きし、サイズを確認します。左右が違うサイズの足の場合は、以下の対策を取りましょう。

**対策1** マジックテープ・ひも等をしっかり締める。

**対策2** 大きい靴には全敷インソールまたはつま先だけのインソールを、付属の中敷きの下に入れる。



①お店の人に左右の足のサイズを計測してもらいましょう。  
②子ども用のインソール。厚さもサイズも色々あります。



#### ②下り坂に注意!

佐久平地域に多い坂道。下り坂では、靴の中で足が前にずれやすくなります。靴を履く際、かかとをしっかりと合わせて甲をぴったり留めると、足がずれにくくなります。

#### ③「かかとトントン、甲をぴったり」を習慣づけて。

お子さんが、ひとりで正しく靴を履けるように、おうちでも普段から、「かかとトントン、甲をぴったり」(左ページのチェックポイントの②③参照)を習慣づけましょう。

## 子ども靴「試し履き」ジャストサイズのチェックポイント



### ① 中敷きと合わせる

中敷きが外せる靴の場合は、中敷きを取り出します。直接中敷きを合わせ、足を動かしてみましょう。靴の中で足がどういう状態になるかよく見えます。つま先に1cm程度のゆとりがある靴を選びましょう。



### ② かかとをトントン

座って靴を履き、かかとを床にトントンして、しっかりかかとを合わせましょう。それから、立って靴のかかと部分の先端が食い込んでいないか、かかとを持ち上げると靴と足が離れてしまわないかを確認します。



### ③ 甲をぴったり

マジックテープの締め具がある場合は、甲にぴったり押さえつけるように留めます。足が前にずれないか、甲を締め付けすぎていないか、指の付け根を圧迫していないか、余裕がありすぎないかを確認します。



### ④ つま先をチェック

つま先は、かかとをしっかりと合わせた状態で、3歳までなら5～7mm、3歳以上なら1cmのゆとりを取りましょう。靴の上からつま先部分を押し、親指、第2指、小指の位置を探して、どの指の前にも余裕があって、指が自由に動かせることが大切。またゆとりを取りすぎると転倒につながるので要注意です。



### ⑤ 歩き方を確認

実際に両足に靴を履かせて、歩いたりジャンプをさせてみます。かかとが浮いていないか、ぐらついていないか、歩き方が不自然ではないかを確認しましょう。



## 靴選びのQ&A



### 子どもは足の傷みに鈍感?

子どもの足は、実は、ほとんどが軟骨。骨と骨の間にある隙間を守るために厚い脂肪がついています。そのため、外からの圧力によって変形しやすく、子どもの足は、キツさや痛みにも鈍感なのです。特に小学校に上がるまでは、正常な骨格に成長するための重要な準備期間。靴選びが骨の形成に大きく影響します。

### 大きい靴はなぜだめ?

子どもの足はすぐ大きくなるからといって、大き目の靴を選ぶのはなぜだめなのでしょう。

靴が大きいと、足が前にずれないように指を踏ん張ってしまい、地面を力強く蹴って歩くことができません。土踏まずのない「扁平足」や、余計な力が入って指が曲がり「外反母趾」になる危険性があります。足は、全体重を支えています。そのバランスが崩れると、全身の骨格や筋肉に影響し、姿勢や運動能力にも悪影響を及ぼしてしまうのです。

### 靴の買い替え時期は?

春と秋の2回は足のサイズを確認しましょう。

子どもの身長は、春から夏(4月～9月)の間に、1年に伸びる身長のうち3分の2成長します。足は一般的に1年間で10mm程度、一時期には20mm伸びる場合もあります。

### お下がりの靴でも大丈夫?

サイズが合っても、靴底がすり減っていたり、履いていた人の歩き方の癖で変形したりしている靴は、足にとって良くないので良く見て判断してあげましょう。