

足元から考える、子どもたちの健康づくり。

--- 子どもの足と靴、その現状と課題 ---

JES 日本教育シューズ協議会 早川 家正

1. 人間の足と健康

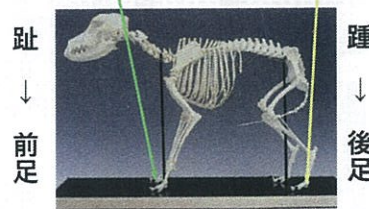
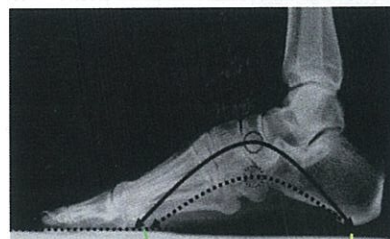
人間は 300 万年から 600 万年かけて進化し、「効率の良い直立二足歩行」を手に入れた。

常時直立二足歩行 → 火、道具・脳・言語

① 人間の足と他の動物との違い



アーチが有る・踵骨が大きい



アーチ → 背骨

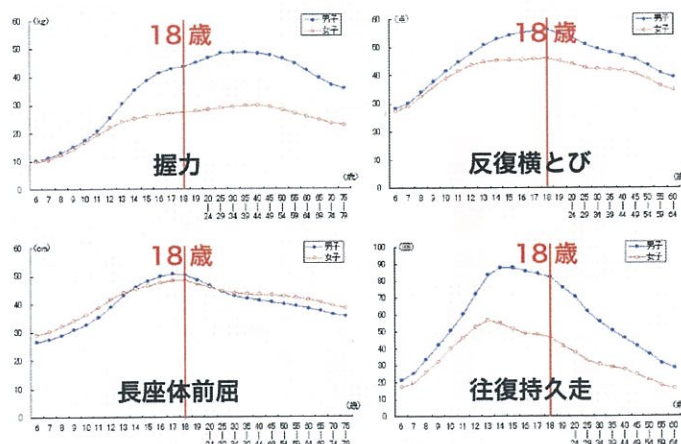


足裏の三脚

足アーチ → 骨・靭帯・筋肉

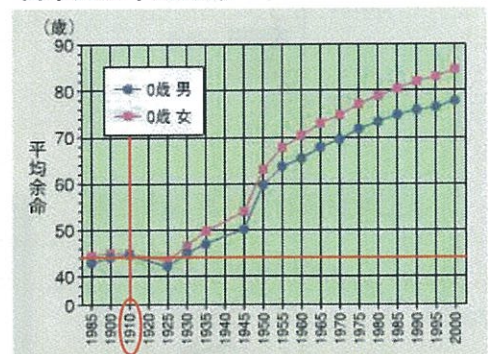
足アーチを育てる → 足指の運動

② 体力の加齢変化と足



筋力以外の体力のピークは成長期。

日本人の平均寿命



平成25年 男80.21才 女86.61才

体の使用年数は倍になった。

健康で長生きをするには

- 体力のピークを高くし、加齢による低下を少なくする。
- 成長期に足アーチを育て、加齢による低下を少なくする。

【足を変えれば、動きが変わる。足を変えれば、明日が変わる。】

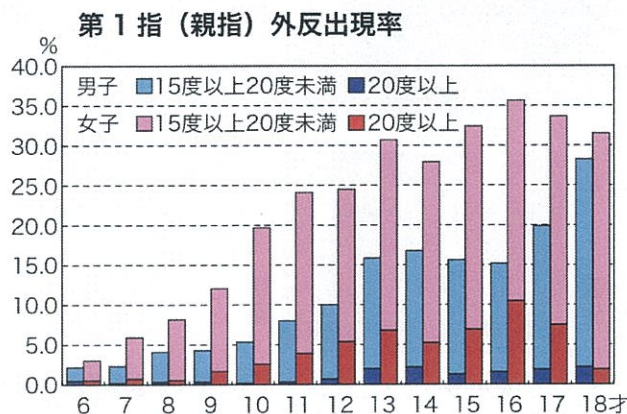
2. 今の子ども達の足の現状 --- 子ども達の足に関するデータは皆無に等しかった。

「児童生徒の足に関する実態調査」(財)日本学校保健会・足の健康に関する調査研究委員会

① 足のトラブルを抱えた子どもが多い

子ども達の足のトラブル (複数回答)

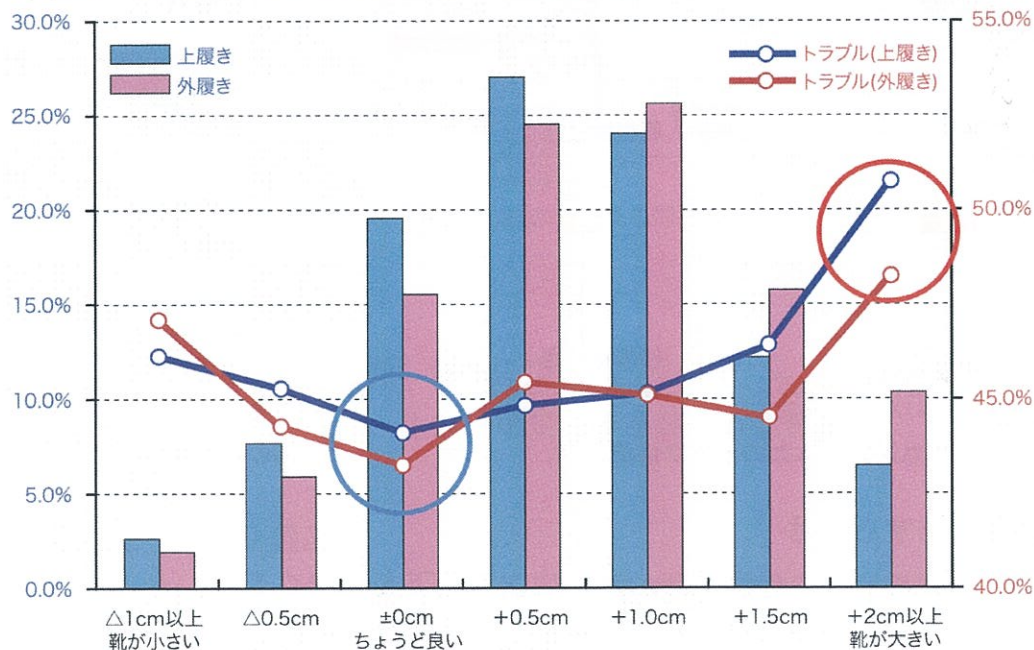
	トラブルあり	親指曲がり	小指曲がり	爪の痛み	まめ・靴ずれ	踵 痛	膝 痛	その他
小学校低学年	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	6.9%	9.9%	9.9%
小学校高学年	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	12.7%	14.2%	10.7%
中学生	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	12.8%	28.8%	15.0%
高校生	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	16.1%	31.7%	13.4%
全 体	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	11.0%	16.8%	11.4%



外反母趾の疑いがある子どもは、(15度以上)
6歳から見られ、
中学生では、女子の約30%
男子の約15%に達する。

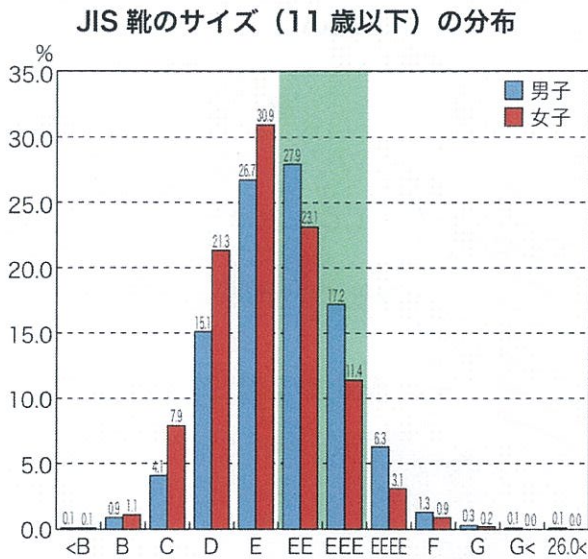
② 足に合わない靴はトラブルの原因になる

靴のサイズと足長との差と、足のトラブルとの関係

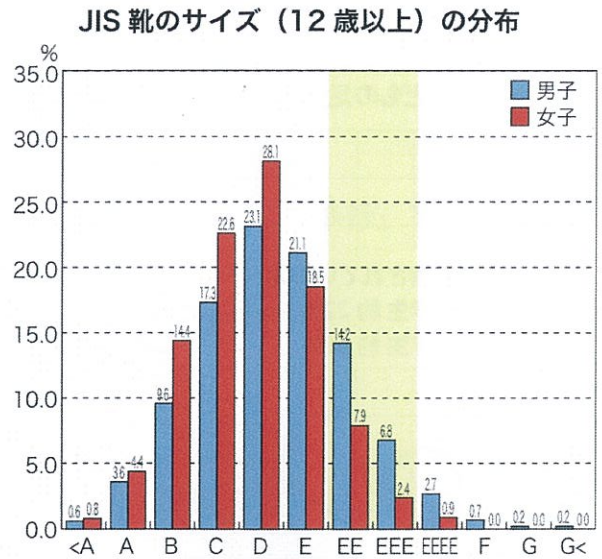


足に合わないサイズの靴を履いている子どもに足のトラブルが多く、大きすぎる靴が最多

③ 足にあった靴を履いている子どもは少ない



男子は「EE」、女子は「E」が最多



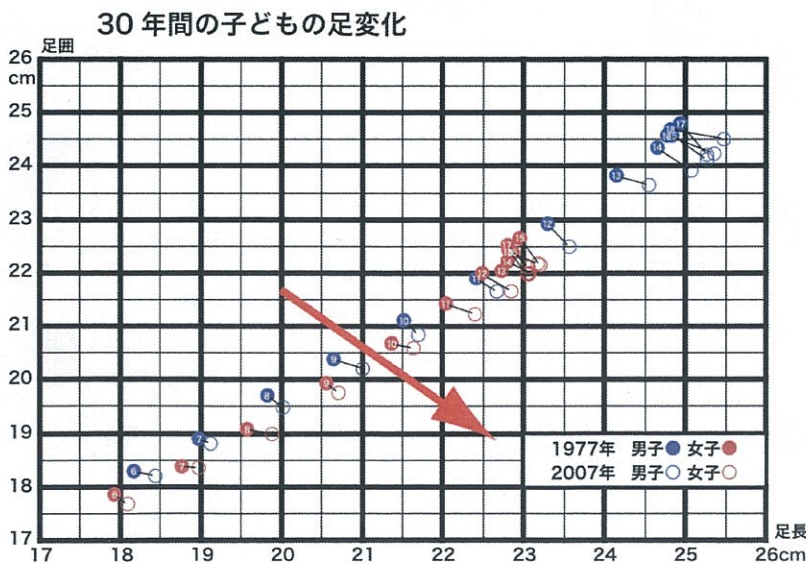
男女とも、幅の狭い「D」が最多

靴のサイズと足長との差と、靴の適合度合いに関する質問

		上履きは足に合っていますか？			合計
		少しきつい	ぴったり	やや大きい	
上履きの靴サイズと足長との差	マイナス 靴の方が小さい	人数 277	646	56	979
		% 2.9%	6.7%	0.6%	10.2%
	0	人数 356	1,302	218	1876
		% 3.7%	13.5%	2.3%	19.5%
0.5~1.0cm	人数	595	3,422	922	4,939
	%	6.2%	35.6%	9.6%	51.4%
1.5cm以上	人数	121	1,113	589	1,823
	%	1.3%	11.6%	6.1%	19.0%
合計		人数 1,349	6,483	1,785	9,617
		% 14.0%	67.4%	18.6%	100.0%

約70%が
大きめの靴を履き
約50%が
それを大きいと
感じていない

④ 30年間で、足は長細く（長平たく）なっている

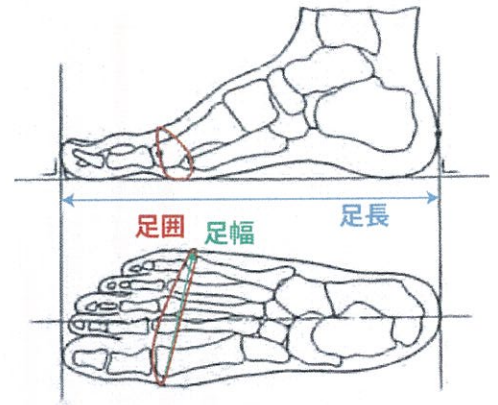
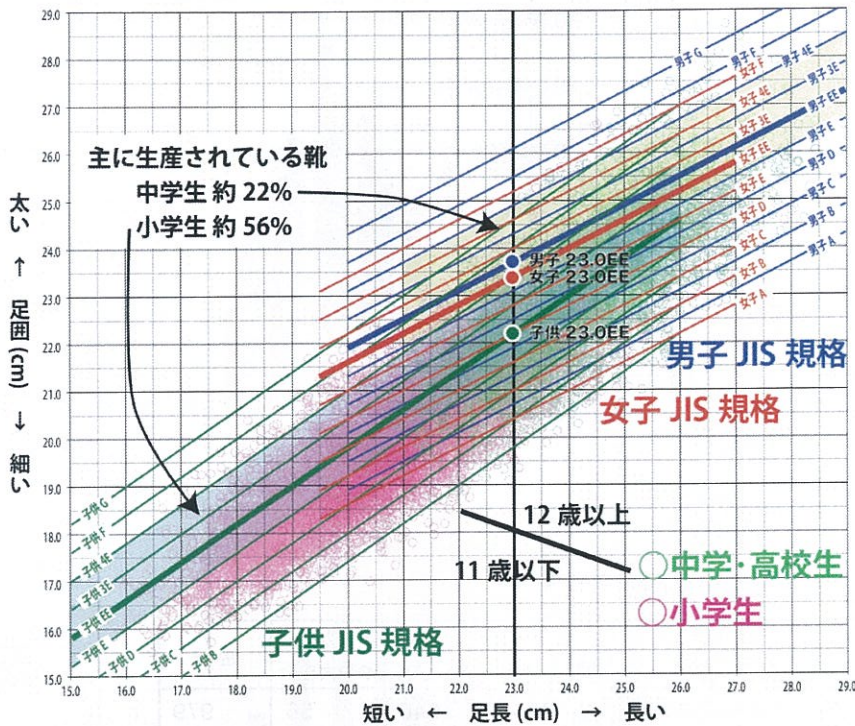


親世代に比べ、体格は向上し
体力は低下している。
足は、長細く（平たく）なっている。
これは、足アーチが低下していると
考えられる。
今の子ども達が60歳になったとき
4~5人に1人は、杖をつかなければ
歩けなくなる？

3. 子ども靴の現状と課題

① JIS靴のサイズについて --- 限られた幅しか供給されていない

子どもの足長と足囲(小学生~高校生)

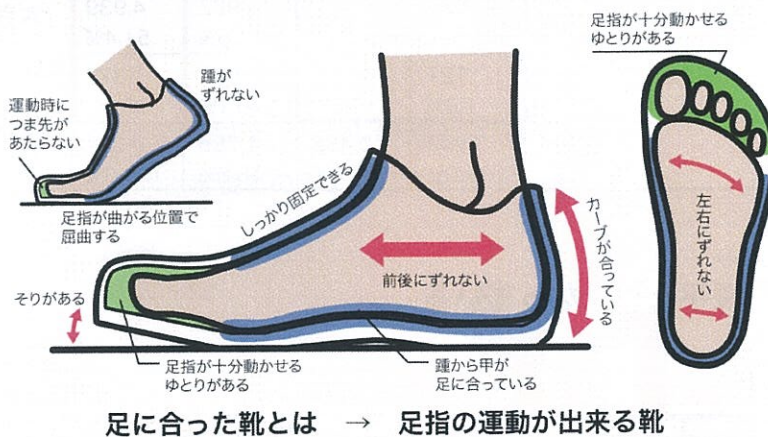


JIS靴の規格

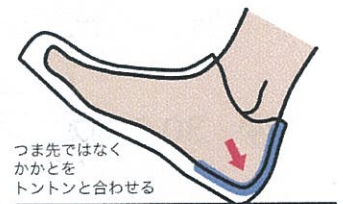
足長・足囲(足幅)
子供用・男子用・女子用

同じ「23.0EE」でも、
それぞれの足囲(足幅)は違う。

② 足と靴の適合について --- 足に合ったサイズの靴を正しく履く



踵を靴に合わせ、
靴ひもやバンドを
毎回しっかり締めて履く



靴は踵で履く

③ 足元からの健康教育“足育”活動について

一生自分の足で歩き続けるために

- 足を知る
- 足に合った靴を選ぶ
- 正しく履いて、十分な運動をする【足指運動の日常化】



少し大股で、大地を踏みしめ、しっかり歩く。

【靴は足を、足は体を、体は心を健康にする。】

自分の靴サイズを知っていますか？

靴には、長さ(足長)だけでなく、幅(足幅・足囲)のサイズがあります。足に合わない靴は、トラブルの原因になります。足のサイズを測り、足に合った正しい靴を選びましょう。



ご存じですか。足のトラブルで困っている子ども達

— 「児童生徒の足に関する実態調査」10,000人の足計測の結果から —

調査結果を見ると、40%を超える子ども達が、何らかの足のトラブルを経験していることに驚かされます。たとえば、足の第1指角度が15度以上であると、外反母趾の恐れがあると言われていますが、小学校低学年から5%程認められ、その割合は年齢が増すにつれ増加しています。中学生では、女子の約30%、男子の約15%に外反母趾の兆候が見られるのです。

また、全体の半数以上の子ども達が、大きめの靴を履いています。大きすぎる靴を履いている子ども達に足のトラブルが最も多く、小さな靴ばかりでなく「大きな靴も足のトラブルの原因である」ことが分かってきました。



(公財)日本学校保健会
<http://www.gakkohoken.jp/uploads/books/photos/a00036a4d8036789c40b.pdf>

「健やかに足を育むシューズ」を目指して

— 足の計測データに基づいたシューズの研究開発を進めています —

JESが、独自に足の計測データを分析した結果、現在供給されている大半の靴と、子ども達の足との間には大きな“ズレ”が生じていることを発見しました。特に中学・高校生は、“足囲”が適合するのは僅か20%程度にしかすぎません。

JESは、“健やかに足を育むシューズ”を目指し、少しでも多くの子どもにフィットする「靴型」の設計や、幅の選べる学校シューズなどの開発を進めるとともに、更なる実証を求めて、子ども達の足の計測や研究を行っています。



Wide
中学生の約 15%



Middle
中学生の約 71%



Narrow
中学生の約 13%



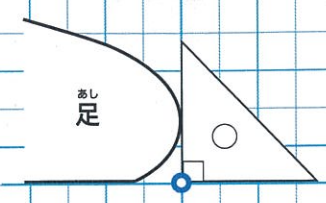
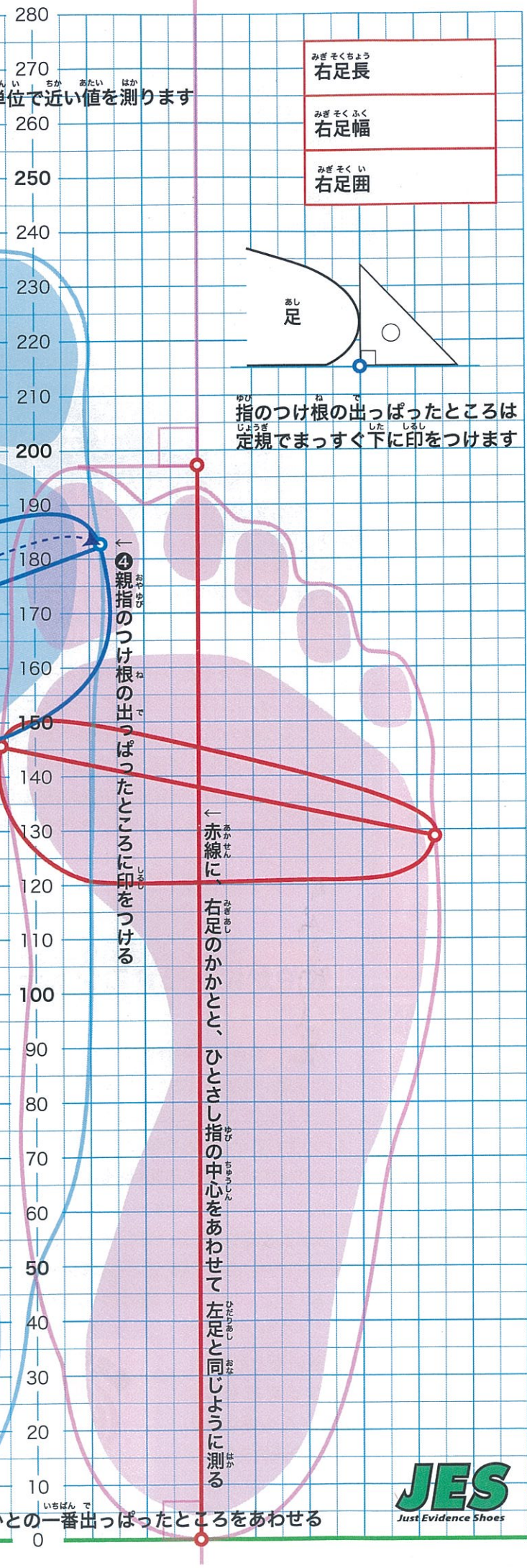
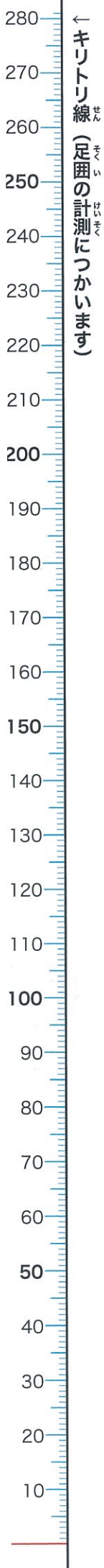
足幅対応「JES 足守シューズ」が、特に優れた体育用品として、(公財)日本学校体育研究連合会より“認定”を受けました。

←キリトリ線 (足囲の計測につかいます)

ひだりそくちよう 左足長
ひだりそくふく 左足幅
ひだりそくい 左足囲

みぎそくちよう 右足長
みぎそくふく 右足幅
みぎそくい 右足囲

足長は5mm単位で近い値を測ります



指のつけ根の出っばったところは
定規でまっすぐ下に印をつけます

③ 指の先に印をつける
親指が長い場合と
ひとさし指が長い
場合があります

④ 親指のつけ根の出っばったところに印をつける

⑤ 小指のつけ根の出っばったところに印をつける

② 青線に、左足のかかとと、ひとさし指の中心をあわせる

① 赤線に、右足のかかとと、ひとさし指の中心をあわせて左足と同じように測る

⑥ かかとから指先までの長さ (足長) を測る

⑦ 親指と小指のつけ根の出っばったところの長さ (足幅) を測る

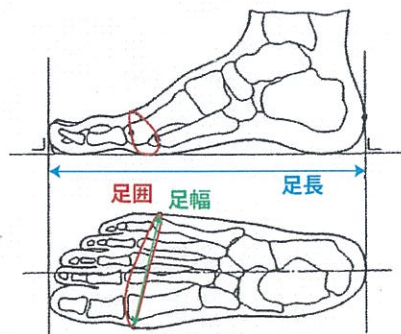
⑧ 親指と小指のつけ根の出っばったところを通る足の回りの長さ (足囲) を測る

① 緑線にかかとの一番出っばったところをあわせる

足を測り、足に合った靴のサイズを調べてみましょう。

計測は水平なところに直立し、両足均等体重で測ります。

- ① 緑の線にかかとの一番出っばったところをあわせる
 - ② 青の線に、左足のかかとと、ひとさし指（第二指）をあわせる
 - ③ いちばん長い指の先にしるしをつける
 - ④ おや指のつけ根の出っばったところに印をつける
 - ⑤ 小指のつけ根の出っばったところに印をつける
 - ⑥ かかと（緑線）から指先まで（青線上）の長さをはかる【足長】
 - ⑦ おや指と小指のつけ根の出っばったところの長さをはかる【足幅】
 - ⑧ おや指と小指のつけ根の出っばったところを通る足の回りの長さをはかる【足囲】
- 右足も同じようにはかり「JIS 規格表」で靴のサイズをしらべる



JIS 靴のサイズ (JIS 靴のサイズには 11 歳以下の子供用と、12 歳以上の男子用・女子用があります。)

男子用		足囲・足幅																mm			
足長		A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
cm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
21	210	195	82	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100
21.5	215	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101
22	220	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100	255	102
22.5	225	204	85	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
23	230	207	87	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105
23.5	235	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106
24	240	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105	267	107
24.5	245	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	103	258	105	264	107	270	109
25	250	219	92	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110
25.5	255	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111
26	260	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	112
26.5	265	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111	282	114
27	270	231	96	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115
27.5	275	234	98	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116
28	280	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115	291	117
28.5	285	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116	294	118
29	290	243	101	249	103	255	105	261	107	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120
29.5	295	246	103	252	105	258	107	264	109	270	111	276	113	282	115	288	117	294	119	300	121
30	300	249	104	255	106	261	108	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120	303	122

女子用		足囲・足幅																mm			
足長		A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F			
cm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅		
21	210	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94	240	96	246	98
21.5	215	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93	237	95	243	97	249	99
22	220	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101
22.5	225	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100	255	102
23	230	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101	258	103
23.5	235	207	86	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105
24	240	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106
24.5	245	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105	267	107
25	250	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106	270	109
25.5	255	219	91	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	111
26	260	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	112
26.5	265	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	114
27	270	228	95	234	97	240	99	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	116

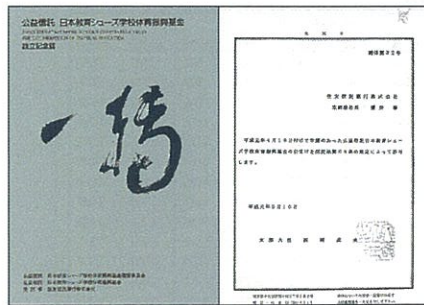
子供用		足囲・足幅																mm			
足長		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G			
cm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅		
14	140	126	52	132	54	138	56	144	58	150	60	156	62	162	64	168	66	174	68	180	70
14.5	145	130	54	136	56	142	58	148	60	154	62	160	64	166	66	172	68	178	70	184	72
15	150	134	55	140	57	146	59	152	62	158	64	164	66	170	68	176	70	182	72	188	74
15.5	155	138	57	144	59	150	61	156	63	162	65	168	67	174	69	180	72	186	74	192	76
16	160	142	59	148	61	154	63	160	65	166	67	172	69	178	71	184	73	190	75	196	77
16.5	165	146	60	152	62	158	65	164	67	170	69	176	71	182	73	188	75	194	77	200	79
17	170	150	62	156	64	162	66	168	68	174	70	180	72	186	75	192	77	198	79	204	81
17.5	175	154	64	160	66	166	68	172	70	178	72	184	74	190	76	196	78	202	80	208	82
18	180	158	65	164	67	170	70	176	72	182	74	188	76	194	78	200	80	206	82	212	84
18.5	185	162	67	168	69	174	71	180	73	186	75	192	77	198	80	204	82	210	84	216	86
19	190	166	69	172	71	178	73	184	75	190	77	196	79	202	81	208	83	214	85	220	87
19.5	195	170	70	176	73	182	75	188	77	194	79	200	81	206	83	212	85	218	87	224	89
20	200	174	72	180	74	186	76	192	78	198	81	204	83	210	85	216	87	222	89	228	91
20.5	205	178	74	184	76	190	78	196	80	202	82	208	84	214	86	220	88	226	91	232	93
21	210	182	76	188	78	194	80	200	82	206	84	212	86	218	88	224	90	230	92	236	94
21.5	215	186	77	192	79	198	81	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94	240	96
22	220	190	79	196	81	202	83	208	85	214	87	220	89	226	91	232	93	238	95	244	97
22.5	225	194	81	200	83	206	85	212	87	218	89	224	91	230	93	236	95	242	97	248	99
23	230	198	82	204	84	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101
23.5	235	202	84	208	86	214	88	220	90	226	92	232	94	238	97	244	99	250	101	256	103
24	240	206	86	212	88	218	90	224	92	230	94	236	96	242	98	248	100	254	102	260	104
24.5	245	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106
25	250	214	89	220	91	226	93	232	95	238	97	244	100	250	102	256	104	262	106	268	108
25.5	255	218	91	224	93	230	95	236	97	242	99	248	101	254	103	260	105	266	107	272	110
26	260	222	92	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	112

- ※ 大半の靴は、つま先部に 10mm 程度のゆとりが入ったいわゆる「足入れサイズ」で設計されていますので、足長が 20.0cm の場合は、靴のサイズも 20.0cm が目安になります
- ※ 足に合ったサイズの靴でも、踵を踏みつけたり、ヒモやバンドをゆるく締めたままでは靴内で足が前後左右にずれ、足のトラブルや転倒などの危険につながります。毎回、ヒモやバンドを締め直し、正しい履き方を心掛けましょう。

教育的価値の高い学校シューズの開発を掲げて

— 研究開発と普及、助成・賛助活動等を行う団体として誕生 —

JES（日本教育シューズ協議会）は、昭和51年6月「教育的価値の高い学校シューズの研究開発を図り、児童生徒の“健康づくり”に貢献すること」を目的に、非営利団体として設立されました。当初は、「呼吸・吸圧シューズ」など、機能面に重きを置いたシューズの研究開発が主な活動でしたが、現在は、子ども達の足のトラブル軽減と健やかな足を育む（足幅対応）学校シューズの研究開発を進めています。



助成・賛助活動を公益活動として明確化

— 公益信託「日本教育シューズ学校体育振興基金」の誕生 —

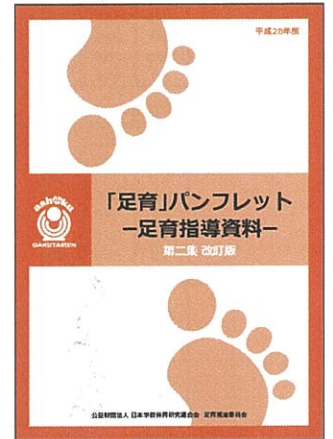
平成元年5月には、JESの助成・賛助の業務を担うべく、文部省から公益信託「日本教育シューズ学校体育振興基金」が許可され、公益活動のための基金が設定されました。この基金は、JES会員の会費から拠出した追加信託金をもとに、学校体育・保健団体を対象に助成を行っています。平成15年には、基金関係者が集い、JFPA（日本教育シューズ学校体育振興連絡協議会）が発足、基金の充実発展を願い活動を行っています。平成30年までの30年間で、助成実績は累計430件・2億7千8百万円に達しました。

足の健康教育に関する普及活動を実施

— 研修会・シンポジウムの開催、関係団体との連携活動、リサイクル推進など —

JESは創立以来、子どもの足と靴に関する講演会やシンポジウムなどを数多く開催してきました。平成18年には、JES創立30周年記念講演会を文部科学省の後援と多くの学校体育・保健関係団体の協賛を得て開催し、子ども達の足計測の必要性を確認。平成22年には、JFPAと共催で「子ども達の靴と足の健康教育シンポジウム」を開催、「足育」活動の必要性が提唱されました。平成29年には、(公財)日本学校体育研究連合会との共催事業として、「JASPE足育」研修会(第11回)佐賀大会を、文部科学省をはじめ多くの団体から後援を得て開催したところです。

また、(公財)日本学校体育研究連合会の足育事業を共催し「足育」パンフレット「足育指導資料」発行に協力しています。世界初の試みとして、使用済みJESシューズの循環型リサイクル活動を通じ、環境教育と地球温暖化対策も行っています。



(公財)日本学校体育研究連合会
<http://www.gakutairen.jp>



初めての足の計測“10,000人”を実現

— 子ども達の足に関する実態調査、足計測の日常化を目指して —

JESは、(公財)日本学校保健会「足の健康に関する調査研究委員会」に参加し1万人以上の足の計測やアンケート調査を実施しました。そのデータ集計や分析に関わり、「足の健康と靴のしおり(改訂版)」の作成や発行の協力をしました。現在は、調査結果に基づいた足と靴に関する正しい情報の発信、足計測の日常化を目指した「簡易足計測器」の開発と普及、足に合った靴による子どもの変容に関する研究など「足元からの健康づくり」に取り組んでいます。

これからも JESは、足元からの健康教育“足育”を推進して行きます。



足元からの健康教育“足育”

日本教育シューズ協議会

本部事務局 東京都千代田区岩本町3-3-4
〒101-0032 TEL(03)3862-8684 FAX(03)3862-8632

【簡易足計測器の使い方】 [v.1310.SH]

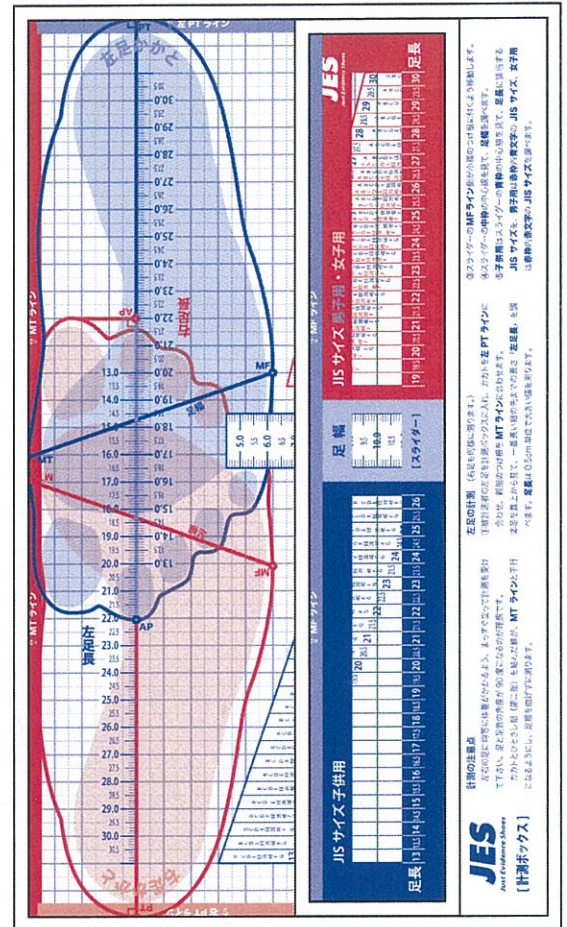
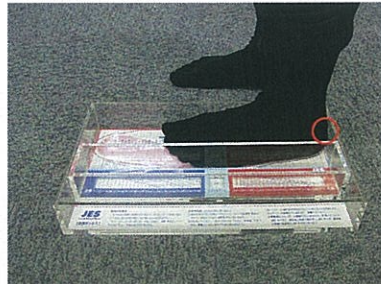
計測の注意点

左右の足に均等に体重がかかるよう、まっすぐ立って計測を受けて下さい。足と足首の角度が90度になるのが理想です。

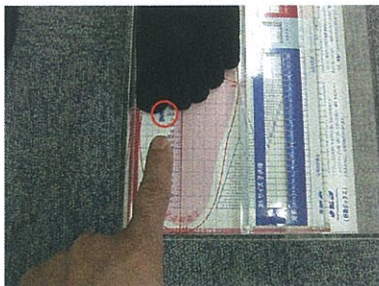
カカトとひとさし指（第二指）を結んだ線が、**MTライン**と平行になるようにし、足指を曲げずに測ります。

左足の計測（右足も同様に測ります。）

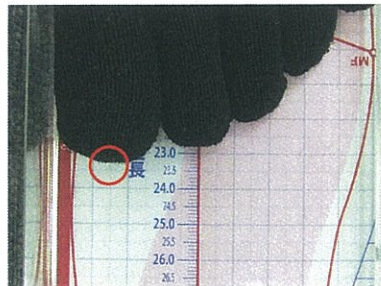
- ①被計測者の左足を計測ボックスに入れ、カカトを**左PTライン**に合わせ、親指のつけ根を**MTライン**に合わせます。



- ②足を真上から見て、一番長い指の先までの長さ「**左足長**」を調べます。
足長は0.5cm単位で近い値を測ります。（裏面使用時は0.1cm単位）

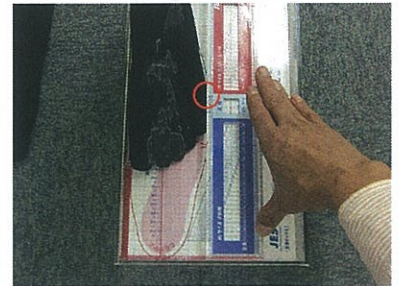


※長い指（この場合は親指）を見る



※この場合、足長 23.5cm

- ③スライダーの**MFライン**側が小指のつけ根に付くよう移動します。



- ④スライダーの水色枠「**足幅**」の中心を見て、**足幅**を調べます。



※足幅を見る



※この場合、足幅 9.3cm

- ⑤**足長**に該当する**JIS規格**を調べます。



※この場合、JIS規格 女子用 23.5D

JIS規格には、11才以下の子供用と、12才以上の男子用・女子用の三種類があります。

子供用は「青枠」内の「青字B~G」、男子用は「赤枠」内の「青文字A~G」、女子用は「赤枠」内の「赤文字A~F」になります。

【簡易足計測器】

計測日 年 月 日

足計測と靴サイズ選定の進め方

お名前 _____

【①足サイズを計測する】

左右の足長、足幅を0.1cm単位で計測します。裏面参照

右足長	・	cm	左足長	・	cm
右足幅	・	cm	左足幅	・	cm

左右で大きい足の足長・足幅を記入します。

【③現在使用している靴を調べる】

現在使用している靴のサイズを調べ、②で調べたJIS規格『自分の足の実際のサイズ』と比較してみます。

靴1	靴2	靴3
JIS規格④足長 ⑤足幅	JIS規格④足長 ⑤足幅	JIS規格④足長 ⑤足幅
・	・	・
靴1内寸	靴2内寸	靴3内寸
・	・	・

【②JIS規格を調べる】

- ④ 大きい足の足長を0.5cmピッチで近い値にまとめます。
※例 23.2cm→23.0 23.8cm→24.0
- ⑤ 足長④と足幅⑥から該当するJIS規格を調べます。
※ ④と⑥の交点 男性→青, 女性→赤, 子供→緑を見ます。

大きい足長	・	cm	④JIS規格足長サイズ	・
⑥大きい足幅	・	cm	⑤JIS規格足幅ワイズ	A・B・C・D E・EE・3E 4E・F・G

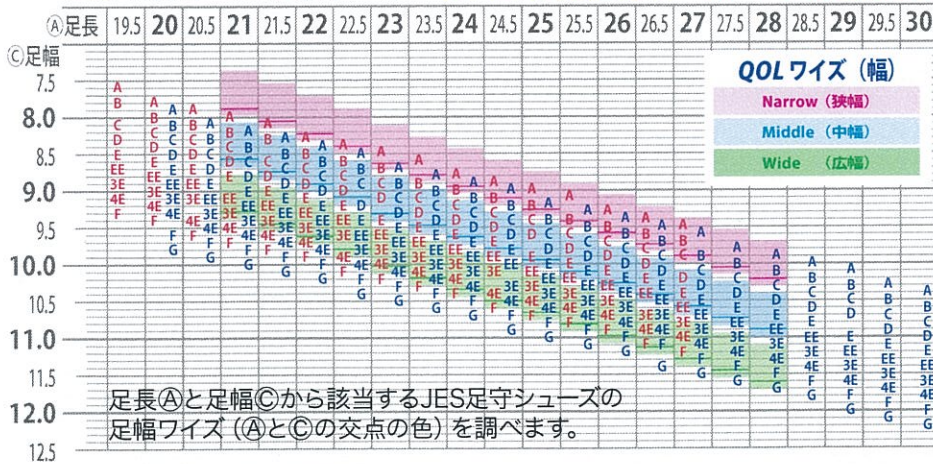
- ※ 靴は大きい足のサイズで選びます。小さい足は靴の中で動きやすいので、より丁寧に留め具を調整しましょう。
- ※ JIS規格サイズ表記は「足入れサイズ」(身体サイズ)です。靴により多少はありますが、既にゆとりが入っています。

【④現在使用している靴の内寸を測る】

左端の靴内寸計測メジャーを緑太線で切り取ります。丸部がつまさき先端に付くようメジャーを靴の中に入れ、かかと端(靴底面)までの長さを測ります。

※ 足のサイズ +1.0cm 程が適切な靴の内寸サイズです。

JIS規格 - 大人用 ⑤ A~G JIS規格男子 A~F JIS規格女子

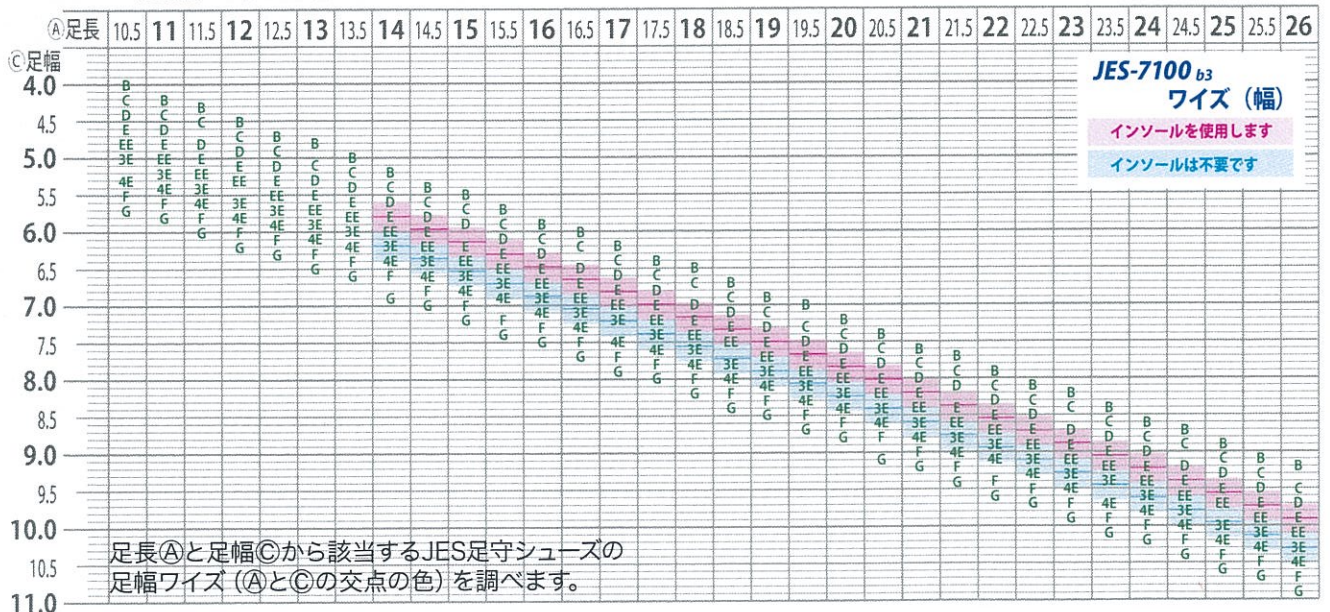


【ベビー用 記入欄】

10cm以下のJIS規格はありません。ファーストシューズなどのベビー用は左右の足長を計測し、大きい足のサイズで靴を選びます。

右足長	・	cm	左足長	・	cm
↓					
大きい足長	・	cm			

JIS規格 - 子供用 ⑤ B~G JIS規格子供



靴内寸計測用メジャー つまさき先端

平成30年8月27日 修正より抜粋

平成30年度



JASPE

足育指導資料

第三集

公益財団法人 日本学校体育研究連合会 足育推進委員会

1 なぜ今、足の健康教育「足育」が必要か？

(1) 時代（環境や遊び）の変化とともに「足」が変化。



320 万年前

江戸時代

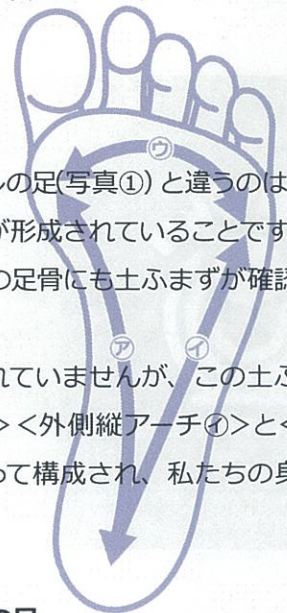
昭和
1970~80年代

平成
現代

① 人間は足から進化した
人間は、300 万年から 600 万年という長い時間をかけて進化し「直立歩行」を手に入れました。手が自由になったので、道具や火を使えるようになり、直立により大きな脳を支えられるようになりました。また、口腔空間も広がり、言語を獲得するようになったのです。言わば「人間は足から進化した」のです。

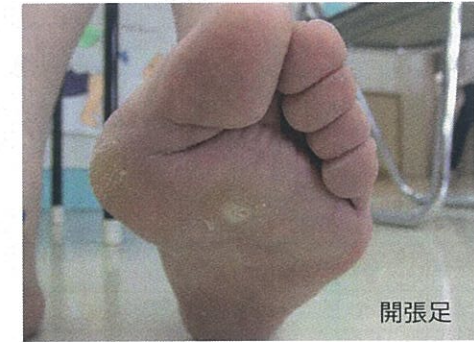
② 「土ふまず」の形成
人間の足(写真②)がサルの足(写真①)と違うのは、大きな踵骨と「土ふまず」が形成されていることです。320 万年前、初期の人類の足骨にも土ふまずが確認されています。また、あまりよく知られていませんが、この土ふまちは内側縦アーチ⑦、外側縦アーチ⑧、横アーチ⑨が一体となって構成され、私たちの身体を支えているのです。

③ 変わりゆく子どもたちの足
江戸時代、東大寺に残された足跡(写真③)を見て下さい。何と力強い足跡でしょう。親世代の足跡(写真④)にも土ふまず、指跡がしっかり確認できます。そして、環境や遊びが大きく変化した現代。土ふまずだけでなく、子どもたちの足跡に確実な変化が見られます。さらに、実に 43% の小中高生が何らかの足のトラブルを抱えています。現代の子どもたちの足から、力強さが失われ、人間らしさが失われつつあります。まず、この現実を知って欲しいのです。



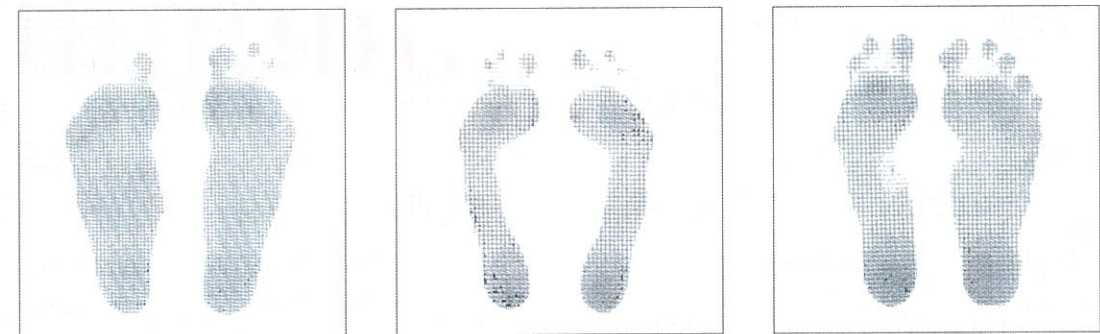
(2) 子どもたちの足の現状から見えてくること。

足裏のアーチは主に、骨・靭帯・筋肉で出来ています。大人になってから身長が伸びる事がないと同様に、骨と靭帯は成長期でなければ鍛えられません。加齢とともに体力・運動能力が低下してゆきますが、足裏のアーチも同様に低下してゆきます。縦アーチが低下すると「扁平足」、横アーチが低下すると「開張足」となり、足が疲れやすくなり、立ってられないほど痛くなったり、自分の足で歩けなくなることもあります。



足指を曲げたり伸ばしたりすると筋肉が鍛えられ、足裏のアーチが挙上すると言われています。足裏のアーチを育てるには、成長期に十分な足の運動、特に、足指の運動が必要なのです。人間の寿命が延び体の使用年数が長くなった今、一生自分の足で歩き続けるためには、成長期に丈夫な足裏のアーチをつくり、維持してゆくことが重要です。

また、フットプリンター（足裏の接地状態を調べるもの）を使った調査では、土ふまずの未形成、浮き指（接地していない指）、左右差や重心位置の不自然さなどが報告されています。足のトラブルは薬をつけて治るものばかりではありません。また、手術を行えば元の足を取り戻せるというものでもありません。そして全身へも影響を及ぼすことなどを考えると、日常的に、足のトラブルの原因となることを避けるなどの予防が重要になります。



5歳児の足の変化

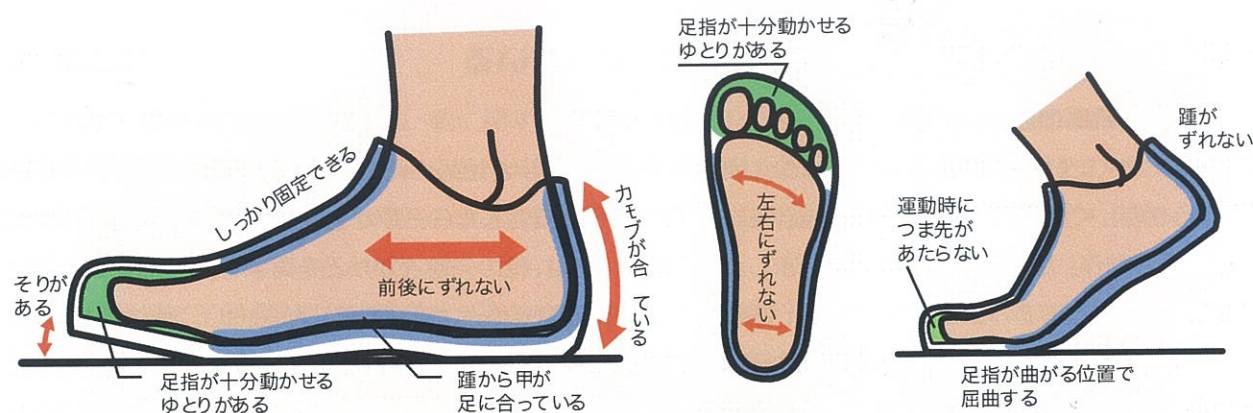
原田氏は、1980 年から 2000 年までの 20 年間で、土ふまずの未形成、浮き指、外反母趾の疑いのある子どもが増加し、足の形状も変化していると発表しています。最近の調査では、92% の園児に浮き指が見られたとの報告もあります。現代の子どもたちの足は、さらに変化しているのです。

原田碩三氏(兵庫教育大学名誉教授)の研究より

	1980 年	2000 年
土ふまずの形成	75%	56%
浮き指なし	93%	48%
母趾角度正常	96%	80%
足の形状	逆三角形型	長方形型

9 靴のサイズ選び

足にあった靴とは下図の様に、つま先に7mm～12mm程度のゆとりがあり、靴内で足がしっかり固定できるものです。踵がずれたり、前後左右に足が移動しない靴を選びましょう。



- ① 靴先に1.0cm程度の余裕があり、運動時につま先が靴の先端にあたらない。(足長の適合)
- ② 踵から甲が足にフィットして、運動時に前後左右に足がずれない。(足幅・足囲の適合)
- ③ 靴先部分に足指を十分に動かせるゆとりがある。(前足部の適合)
- ④ 踵のカーブが足に合い、歩行時や運動時に踵がずれない。(後足部の適合)
- ⑤ 圧迫感や不快感がない。(形状の適合)

購入時は必ず足の寸法を測定し、適正サイズの靴を選びましょう。これは、成長のゆとりを取りすぎることによるゆるゆるの状態になることを防ぎ、歩きにくさやけがを予防し、運動のしやすさや効果を最大限引き出すために必要な考え方です。

成長期の子どもの足は、平均すると年間約1.0cm(2歳くらいまでは約2.0cm)大きくなります。やむをえず大きいサイズを選ぶ場合でも、1年の平均成長量を超えないようにしましょう。

なお、日本の靴のサイズ規格は、「足入れサイズ」と言って、足の実寸法に、歩くために必要な機能量(捨て寸)がプラスされて設計されています。そのため、靴に表示されている寸法と、靴の実際の大きさ(内部寸法)は違っている(内部寸法の方が、表示寸法よりも捨て寸の分量だけ大きい)ことを知ったうえで、購入する靴のサイズを決める必要があります。詳しくは本書P.86を参照下さい。

足にあった靴のサイズは、中敷きを使った確認もできます。立位均等体重で前を向いて立ち、靴の中敷きに、踵を合わせて足をのせ、つま先に指一本(約1.0cm)のゆとりが適切です。



成長期の足長と靴サイズの関係(新しく買う時の靴サイズの目安)

足長 + 適正な捨て寸(約1.0cm) = 足長と同じサイズの靴 = およそ半年間履ける靴(2歳以下は3ヶ月)
 足長 + 適正な捨て寸(約1.0cm) + 0.5cm = 足長 + 0.5cmの靴 = およそ1年間履ける靴(2歳以下は半年)

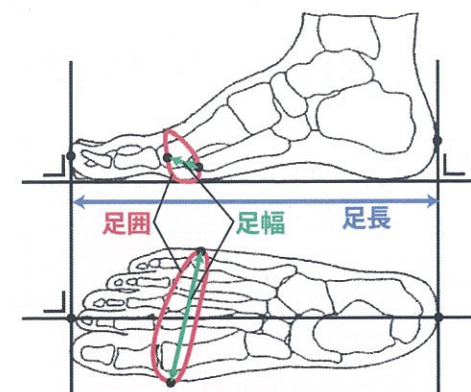
靴のサイズと足の測り方

靴のサイズには足長と足囲(足幅)があり、足長は踵の端から第2指を通る直線上で、一番長い足指の先までの長さを測ります。

足囲は第1指(親指)と第5指(小指)のつけ根を通る周囲を測ります。足幅はその両側面の最も突出した点を直線で結んだ長さのことです。足囲(足幅)はEや4Eなどと表記され、11才以下の子ども用と、12才以上の男子用、女子用の3つの規格があり、同じ「23.0EE」でも、それぞれ足囲(足幅)は違います。足長と足囲(足幅)を測り、足に合ったサイズの靴を選びましょう。

JIS靴のサイズ表は、資料7、94ページをご覧ください。

なお、簡易足計測器(資料1 P.84)を使えば、足サイズの計測と足に合った靴のサイズを簡単に見つけることができます。簡易足計測器は、本誌5・6学年の実践事例でも使用しており、各園・各校で導入されることをおすすめします。



靴の買い替え時期

1つでも当てはまるものがあれば、靴の買い換え時期です。

- ① 靴を履いたとき、足指が靴の先端にぶつかる。または、きつく感じる。
- ② 靴の布や中敷きが切れたり、穴があいている。
- ③ 踵がつぶれている。
- ④ 靴底がすり減り変形している。または、滑りやすい。

将来、足のトラブルで困らないように、こまめに靴の点検をし、足に合った靴を履きましょう。

足育コラム 3

正しいくつのはき方

くつをはくときに、つま先でトントンしている人はいませんか?

実はかかとでトントンするのが正解です。もちろん、足指をしっかり動かすためです。かかとでトントンしてから、ファスナーをしめましょう。



10 靴の履き方

(1) 正しい履き方と脱ぎ方の流れ【片側マジックベルトの場合】

①足を入れる。②かかとを床にトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③靴の両側をベルトを引く方向の手と逆の手で引き寄せて、靴を足幅にじゅうぶん合わせる。④両側の引き寄せを離さず持ったままで、ベルトで留めて固定する。⑤必ず手を使ってベルトを外す。⑥靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑦脱いだ後はベルトを留めずに浮いたままにする。(ちょうちょ脱ぎ) ⑧ベルトを外したまま持ち(ちょうちょ持ち)、靴箱への出し入れを行きましょう。

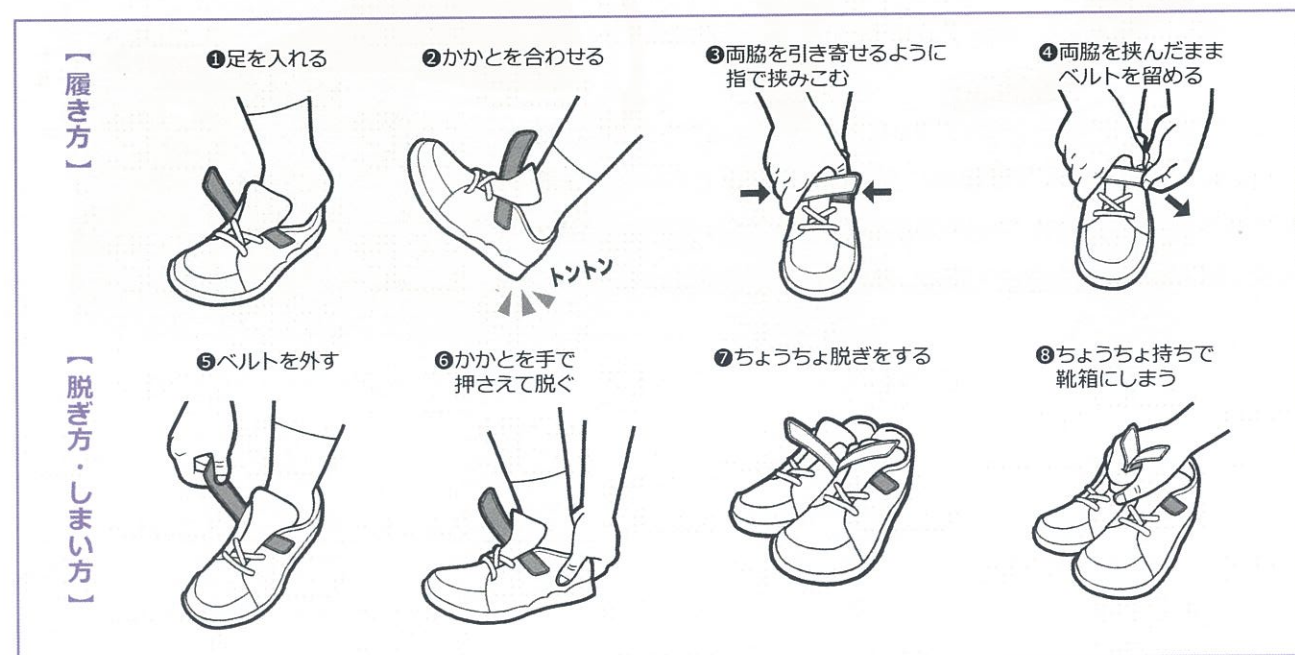


図1 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ(片側マジックベルト(左足))

【ちょうちょ持ちの効果】

- ・靴を履く際に左右を間違えなくなる。
- ・ベルトを外した状態で足を入れるので、必ず手を使ってベルトを留める習慣が養われる。
(足だけで履く習慣⇒かかとを踏む習慣を未然に防ぐことが可能になる)
- ・健康と安全を守る履き方・手を使って靴を履く習慣の育成を助ける。
- ・緊急時にも、手早く靴を履くことができる。

【注意】長時間・長距離の歩行や運動の際には、教師が適合性を確かめさせることが必須である。

(2) 正しい履き方と脱ぎ方の流れ【折り返しマジックベルトの場合】

①足を入れる。②かかとをトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③ベルトを真上(上方向に垂直に)引き上げることで靴を足幅にじゅうぶん合わせる。④ベルトを留めて固定する。⑤必ず手を使ってベルトを外す。⑥靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑦脱いだ後はベルトを三角にゆるめておく。(さんかく脱ぎ) ⑧ベルトを三角形にゆるめたまま持ち(さんかく持ち)、靴箱へしまう。この際、「さんかく持ち」で行わせる習慣をつければ、靴を履く際に手を使って手早く靴を履くことができ、健康で安全な靴の着脱動作の獲得につながります。

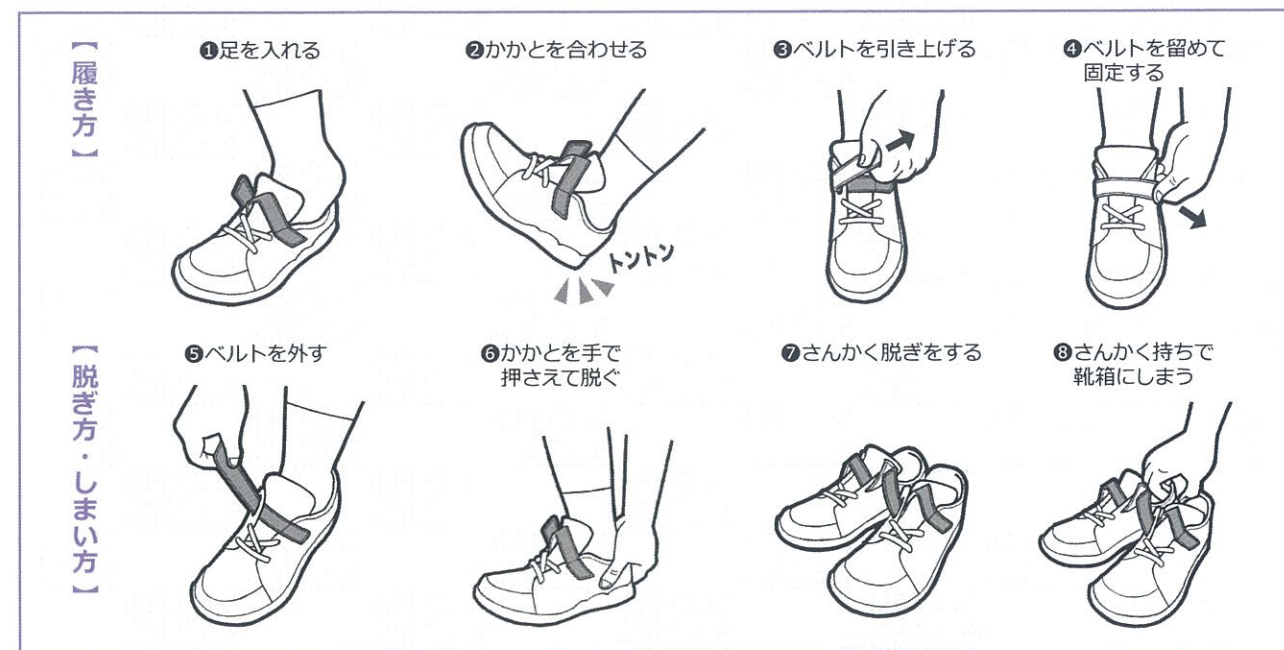


図2 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ(折り返しマジックベルト(左足))

(3) 正しい履き方とぬぎ方の流れ【ひも靴の場合】

①足を入れる。②かかとをトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③ゆるめておいた部分を下から順に、靴ひもの根元を持って、斜め上45度方向に力強く引きます。足の甲部分と側面部分に靴が密着し、土踏まずの部分まで靴が強くフィットする感触が確かめられるまで引っ張ることが重要です。④最後に、結び目を上から押さえて靴ひもが緩んでしまわないようにしながら、固く蝶結びをして固定します。

⑤手を使って蝶結びをほどく。⑥一番上の穴から2~3段ぐらいまでをゆるめる。⑦靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑧脱いだ後は、ひもを緩めたまま幅も緩める。⑨すぐに足を入れられる状態で靴箱へしましましょう。

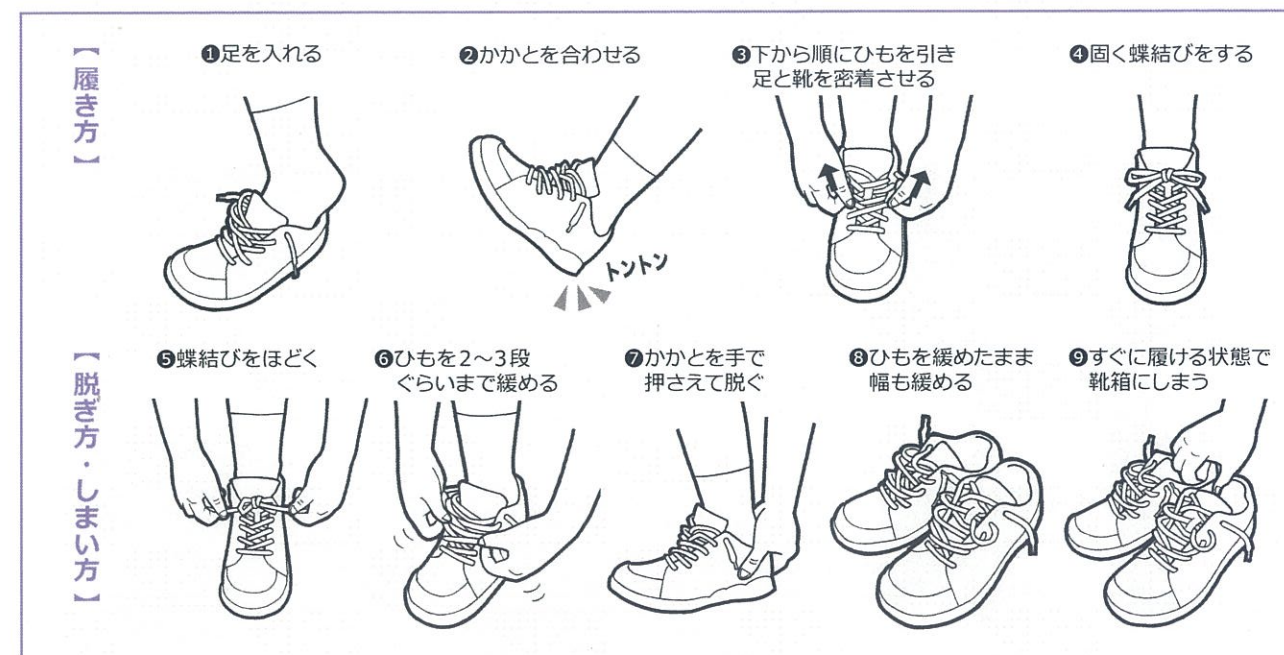


図3 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ(ひも靴(左足))

VI 資料

資料1 簡易足計測器の使い方と、靴サイズの選定

自分の足の長さ(足長)と幅(足幅)を簡易的に計測し、ぴったりの靴のサイズを見つけるために使用します。第6学年 実践事例(学級活動) 本書 P.53 で使用しましたが、低学年などにおいても、教師が計測を補助し、児童にサイズを知らせることは可能です。

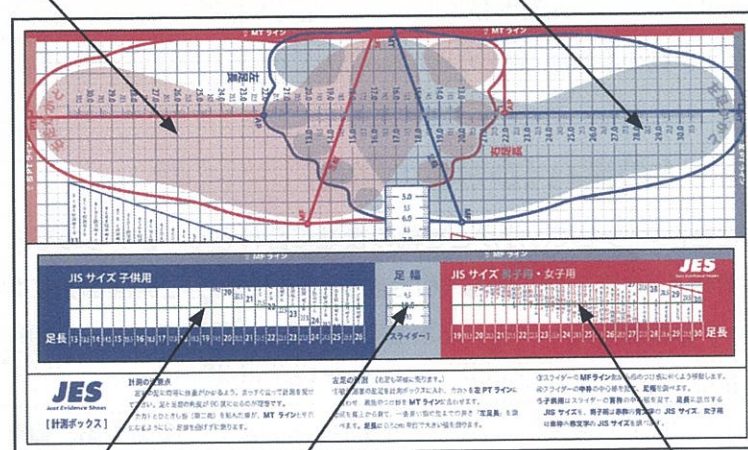
なお、JIS規格やサイズの選び方についての詳細は、本書 P.18、P.86 を参照して下さい。

計測のポイント

[測る人] 真上から見て数値を読む [測られる人] 左右均等体重で、真っ直ぐ前を見て立つ

ここに右足を乗せ、
足の長さ(足長)を測る。

ここに左足を乗せ、
足の長さ(足長)を測る。



子ども(11歳以下)の足幅サイズ
(JIS規格)を読み取る目盛り窓。

バーをスライドさせて足に合わせ
足の幅(足幅)を読み取る目盛り窓。

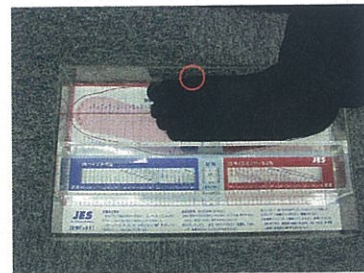
大人(12歳以上)の足幅サイズ
(JIS規格)を読み取る目盛り窓。

計測の方法

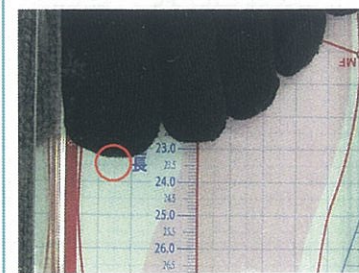
1 準備



- ① 簡易足計測器に足を入れ、直立左右均等体重で立つ。
※ 下を覗かないよう、前を見て立つ。
- ② 後ろの壁にカカトを付ける。
- ③ わきの壁に親指の付け根の関節をつける。
※ ② ③ がズレると正しく計測が出来ない。

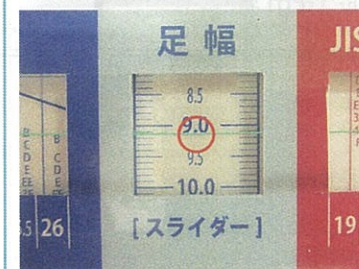
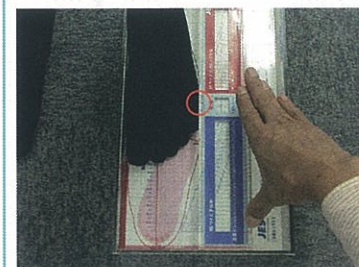


2 足の長さ(足長)を測る



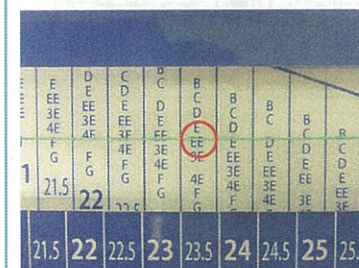
- ① いちばん長い指先までの長さを、0.5cm単位で近い値を調べる。
※ 指が曲がっている時はのばして計測する。
※ 目盛りは真上から見る。
※ この場合は親指が長いので、親指先までの長さを調べる。
この場合は23.5cm。

3 足の幅(足幅)を測る



- ① スライダーバー(内側の小箱)を小指の付け根の関節に付くまで動かす。
※ 関節からずれると正しく計測が出来ない。ぴったり合わせる。
- ② スライダーバー中央の窓で足の幅(足幅)を0.1cm単位で調べる。
※ 窓内中央の緑線の値。
この場合は9.1cm。

4 靴の幅サイズ(JIS規格)を調べる



- ① 2で調べた足の長さ(足長)に該当する靴の幅サイズ(JIS規格)を調べる。
※ 子ども用の靴は青枠の窓内の「青文字 B ~ G」
男子用の靴は赤枠の窓内の「青文字 A ~ G」
女子用の靴は赤枠の窓内の「赤文字 A ~ F」

※ 窓内中央の緑線の値、近い方を調べる。
※ この場合は「EE」。靴のサイズは「子ども用 23.5cmEE」

簡易足計測器の購入について

簡易足計測器は、amazonで購入できます。 amazon → 「JES 足守」で検索して下さい。

お問い合わせ先 JES 日本教育シューズ協議会
〒100-3302 東京都千代田区岩本町 3-3-4
TEL.03-3862-8684 FAX.03-3862-8632
URL : <http://jes.gr.jp> E-Mail : ashiiku@jes.gr.jp

保護者各位

平成30年 9月13日

世田谷区立尾山台小学校
校 長 渡部 理枝
P T A 会長 高野 雄太
文化厚生委員長 近藤 紀子

～文化厚生通信～

《今年度のテーマ；元気があれば何でもできる！健やか計画☆2018》

第二回 家庭教育学級ご報告

9月6日に、第二回家庭教育学級を開催いたしました。今回は、『足元から考える 子どもたちの健康づくり』と題して、JES 日本教育シューズ協議会理事長の早川家正先生をお迎えし、足育の講演をしていただきました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員の藤本仁先生をはじめ、校長先生、30名近い保護者の皆様にご参加いただきました。

～講演より抜粋～

人間は300万年から600万年をかけて進化し、「効率の良い直立二足歩行」を手に入れました。現代は、寿命が延びたため、足の使用も長くなりました。健康で長生きをするには、体力のピークを高くし、また成長期に運動により足アーチを育てて、加齢による低下を少なくする必要があります。

今の子ども達の足の現状は、足のトラブルを抱えた子が多いです。外反母趾の疑いがある子ども（15度以上）は、6歳から見られ、中学生では女子の30%、男子の15%に達します。足に合わないサイズの靴を履いている子どもに足のトラブルが多く、大きすぎる靴が最多です。

子ども靴の現状としては、JIS靴のサイズは限られた幅しか供給されていません。足に合ったサイズの靴（足指の運動ができる靴）を正しく履くことが大事です。かかとが合っていて、運動時につま先があたらず（1cmくらいの余裕を持たせる）、しっかり固定できる靴を選びます。

足元からの健康教育「足育」をし、一生自分の足で歩き続けるために、「足を知り」、「足に合った靴を選び」、「正しく履いて、十分な運動【足指運動の日常化】」をしましょう。

～質疑応答～

Q. つま先のゆとりはどの程度あいていていいですか？長さど幅どどちらを優先したほうがいいですか？
A. 靴の中で足が動かないようにすることが大事です。靴にインソールがあるときは、抜いたインソールの上でかかとを合わせて、つま先に指一本分（約1cm）あいているか見ましょう。幅に合わせたほうがいいです。足は測る習慣をつけましょう。

Q. クッション性の点では、2～3cmのかかとの高さはあったほうがいいのでしょうか？

A. 成長期の子どもにはいりません。しかし足が弱ってきた人には、つま先やかかとが上がった靴はよい

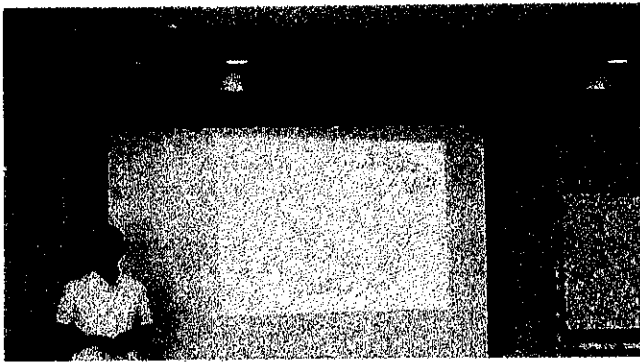
でしょう。何がいいのかは、どんな人が履くのかを考えて、靴選びをしてください。

Q. 理想的な靴底の減り方を教えてください。

A. 左右の差がないかをチェックしてください。少し外側が減るのがいいです。中敷きの傷み方も見てください。擦り切れているのは靴の中で足が動いています。たこや魚の目、まめができるのもそうです。

Q. 甲が高いときはどうすればいいですか。

A. マジックテープやひも靴などの、高さの調整がきく靴を選んでください。痛みや腫れがある場合は我慢せずに病院へ行きましょう。



【正しい靴の履き方】

つま先でトントンではなく、
かかとでトントンしてから
ベルトをしめましょう。



足のサイズを測る計測器
をいただきました。PTA 室
にも一台ありますので、ぜ
ひ測ってみてください！

子ども達の足の現状、実際に全員で足の計測をして、正しい測り方やサイズを知ることができました。また、足にあった靴の選び方や履き方など、体や心の健康づくりにつながるお話をしていただき、大変貴重な時間になりました。皆様ご協力ありがとうございました。

～アンケートより抜粋～

☆子どもや主人の足幅が細く、なかなか合う靴が見つからないので、今日頂いた計測の紙を利用して、正しく測り、合う靴を見つけたいと思います。又、足指を動かす運動を家でも遊びとして取り入れていきたいです。

☆足育が子どもの成長、将来に影響があることがよくわかりました。かかとをあわせて、ひもなどで調整する様に話してあげようと思います。少し大きめを買ってしまったので、足を測って丁度いい靴を選んであげたいと思いました。