

知っていますか？

## 正しい靴の選び方と履き方

足に合っていない靴を選ぶと、足はもちろん、膝や腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。足に合った靴を選んで、正しい履き方をすると、動きやすく安全に過ごすことができます。乳幼児期は足が成長する大切な時期です。正しい選び方と履き方を知っておきましょう。



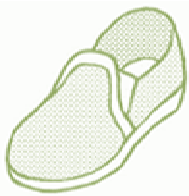
### 正しい靴の選び

#### 1 子どもの靴の形状と特徴

子どもの靴には4つの種類があります。

##### とめ具なしの靴

脱ぎ履きは簡単ですが、とめ具がないため足を固定できず運動には不適切です。脱げる危険性も高い不安定な靴です。



##### 片側ベルトの靴

簡単で安価なため多くの幼児が使用。固定力は弱いのですが、正しい履き方をすることで折り返しベルトと同じ機能が期待できます。



##### 折り返しベルトの靴

スポーツメーカーの靴に多く、足へのフィット調節がしやすく固定力は強いのが特徴。ただし、幼児はベルトの操作が難しく、使いこなせていない場合があります。



##### ひも靴

足の適合性としては、もっとも優れていますが、結びほどきが困難なため、ひもを面倒がる日本の幼児靴にはほとんど使われていません。

## 2 靴を選ぶ時の4つのポイント

### その1

足の甲にマジックベルトが付いているもの。足のポジションがキープされるため、歩きやすく、足のトラブル予防にもつながります。



### その2

かかとのまわりがしっかりしているもの。かかとを安定させて、まっすぐに立たせます。かかとはかたくて丈夫な靴が望ましいです。



### その3

靴底が歩き方に合うもの。0～2歳は歩行が不安定なため、靴底が安定しているものに。

3歳以降は、<sup>ほし</sup>拇趾で地面をけり、前に踏み出す「帰り動作」ができるようになるため、つま先から1/3の関節部分が楽に間が瑛、靴底は衝撃を吸収する適度なクッション性があるもの。

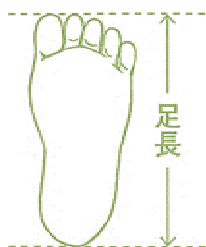
### その4

中敷きが外せて、つま先の寸法が確認できるもの。子どもの足は、半年間で約0.5cm、1年間で約1cm大きくなるといわれているため、靴が適性サイズかを確認する際に、中敷きを取り出して確かめます。

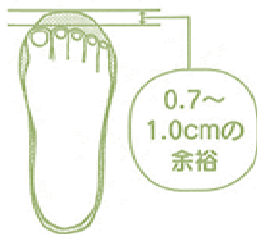


## 3 足の大きさを知り、今のサイズを確認する

足の大きさを  
を知る



左右の足の長さを測定してみましょう。



今がちょうどよい

子どもの足は、半年で約0.5cm、1年間で約1cm大きくなるといわれています。

中敷きの上に、かかとを合わせて立ち、つま先におよそ0.7～1.0cmの余裕がある場合が「今ちょうどよい状態のサイズ」になります。



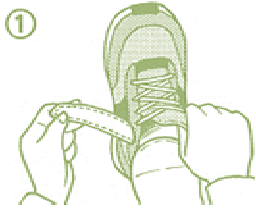
余裕が、0.5cm以下の場合は靴がきつくなっているので、靴を好感しましょう。

新しい靴を買うときは6か月履ける0.5cm大きい靴を選ぶのが、運動などをすするうえで快適なサイズです。最大でも1cm上のサイズまでに抑えるようにすることが、子どもの足の健康を守るうえで大切です。

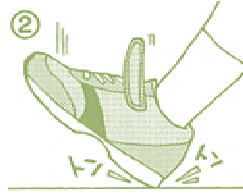
## 正しい靴の履き

きちんと靴が履けると、足と靴がフィットして動きやすくなります。また、この動作に慣れるまでは、靴は座って履くようにします。

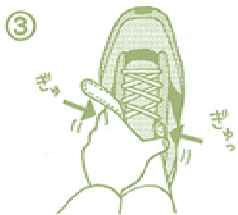
### 片側ベルトの靴の場合



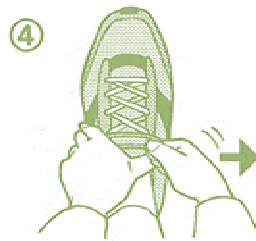
① ベロをつかんで、足を入れます。



② 足を入れたら、かかとをトントンして、足のかかとを靴のかかたと合わせます。



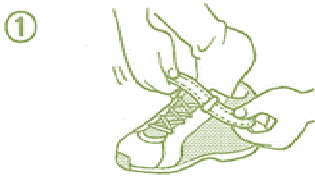
③ 両側をぎゅっとつまんで、引き寄せ、しっかりと抑え込みます。



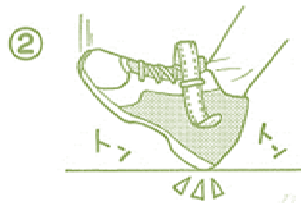
④ の手を動かさないようにし、もう片手でベルトを矢印の方向へ強く引っばって止めます。



### 折り返しベルトの靴の場合



① ベルトを山型にして緩め、足を入れます。



② かかとをトントンします。



③ ベルトを強く引き上げて、締めてとめます。

