

知っていますか？

正しい靴の選び方と履き方

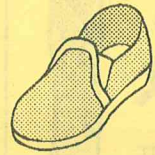
毎日使う靴ですが、正しく履いていないお子さんが多く見られます。足に合った靴を選んで、正しい履き方をすると、動きやすく安全に過ごすことができます。幼児期は足が成長する大切な時期です。正しい選び方と履き方を知っておきましょう。

正しい靴の選び方

1 子ども靴の形状と特徴

子ども靴の形状には、4つの種類があります。

①とめ具なしの靴



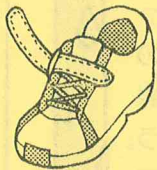
脱ぎ履きは簡単ですが、とめ具がないため足を固定できず、運動には不適切です。脱げる危険性も高い不安定な靴です。

②片側ベルトの靴



簡便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性が期待できます。

③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長。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もあります。

④ひも靴



足の適合性としては、もっとも優れていますが、結びほどもが困難なため、ひも靴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ついているもの。足のベストポジションがキープされるため、歩きやすく、足のトラブルの予防にもつながります。



その2

かかと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、母趾で地面をけり、前に踏み出す「かえり動作」ができるようになるため、つま先から1/3の関節部分が楽に曲がり、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年で約1cm大きくなるといわれるため、靴が適正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。



今がちょうどよい靴

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。

①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以下の場合には靴がきつくなっているので、靴を交換しましょう。

②新しい靴を買う時には6か月はける0.5cm大きい靴を選ぶのが、運動などをする上で快適な選択です。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上で大切です。

正しい靴の履き方

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

<p>①</p> <p>ベロをつかんで、足を入れます。</p>	<p>②</p> <p>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とに合わせます。</p>
<p>③</p> <p>両側をぎゅっとつまんで、引き寄せ、しっかりと押さえ込みます。</p>	<p>④</p> <p>③の手を動かさないようにし、もう片方の手でベルトを矢印の方向へ強く引っばってとめます。</p>

■ 折り返しベルトの靴の場合

<p>①</p> <p>ベルトを山型にしてゆるめ、足を入れます。</p>	<p>②</p> <p>かかとをトントンします。</p>	<p>③</p> <p>ベルトを強く引き上げて、締めてとめます。</p>
--------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------