

## 足は飛び出た「脳」

全園児登園が始まり初めての週末をはさみました。新しいクラスにまだ緊張気味の子ども達、いつもより多くの子もたちと手をつないで部屋まで一緒に行っていますが、その中でも自分たちの所属を徐々に把握し始めており、笑い声が大きくなってきている園内です。

さて、今回は表題の通り「足」についてのお便りです。結論から申しますと、**ほぼ全員の靴のサイズが合っていないので買いなおしを早急に検討して下さい。**

特に新入园児さんの足に注目すると“カポカポ”とスリッパの用にかかとを浮かせながら歩いている・雲梯にぶら下がっているだけで靴が脱げ落ちる・更にはマジックテープを使わなくてもスリッポンのように脱ぎ履きしている姿まであります。この様な状態で靴を履いている園児さんの人数が多いことに驚き用品申し込みの際に販売業者がどのように保護者と話しているのかを確認しましたら、なんと入园までの成長を見越して 1-1.5cm も大きいサイズを薦めているというのを初めて知り大変驚きました。大きいのでは？と感じてもプロの靴屋に言われたらそうなのか。と納得された保護者も多くいらっしゃったのではないのでしょうか。プロとして発する言葉の影響力の責任について先方に伝え、具体的な改善策もその場で一緒に考えました。

↓ オーバーサイズの靴

子どもは、自分の足に合っていない靴を親から与えられても、**適応能力が高い**ため、**大きければ脱げないように走ったり、窮屈なら柔らかい足は靴の形に合わせて活動します。**大人は自分の靴を選ぶとき、履き心地に納得するまで試着を繰り返します。しかし、子どもの靴を選ぶときはどうでしょうか「どうせすぐに大きくなるんだから」と1センチ以上も大きなサイズを与えてしまいがちです。すぐに大きくなる成長期のたった1センチから2センチ。とはいえ子どもにとっての1センチはとても大きく、運動面には大きな影響が出るのです。



人間は歩いたり走ったりする時、かかとから地面についた足を踏み出し、前に体重を移し蹴り出すのが「走る」動作です。**幼少年期に獲得した走るスタイルは、小脳に記憶され生涯その走り方の影響を受けま****す。**大きな靴を履くと足が固定されていない為、靴が脱げます。子どもは一度それを経験すると、無意識に靴が脱げない様に膝を上げずに走るようになります。この走り方は**「上体の力み」を招き、躓いた時とっさに手が出にくくなる**という影響まであります。靴の中で足がズれると、骨が柔らかいこの時期はすぐに足が変形し内反小指になり、逆に小さなサイズを履き続けると外反母趾になる恐れもあります。

サイズの大きな靴は必ず履けるようになります。子どもたちの未来を想うなら、活発に育てたい、賢く育てたいと考えているなら 0.5 センチ刻みで靴を買い換えてあげてください。子どものあそび時の恰好や足の成長に関心を持っていただくことは、ご家庭にしか出来ない子どものための環境整備なのです。サイズ選びに迷ったときは本園の職員にご相談ください。