

足は飛び出た「脳」

造形展を目前に控え、各学年が年齢に合った活動に熱中しています。さて今回は、体育あそびや普段の様子を見ていて、足に合った靴を履いている子どもが少ないと感じましたので、「靴の選び方」について、**なぜ靴選びが大切なのか**を、私が体育指導を通して学んできた中で皆様に共有したい事を書かせていただきます。



子どもは適応能力が大変高く自分の置かれている環境にすぐに馴染みます。それは身につけるものについても同じことで、自分に合っていない靴を与えられても、大きければ脱げないように走り、窮屈なら柔らかい足は靴の形に合わせて活動します。

そして、**大人は自分の靴を選ぶ時、履き心地を納得するまで試着します。**

しかし、子どもの靴を選ぶ時はどうでしょうか。「すぐに大きくなるから」と大きめのサイズを与えてしまいがちですね。すぐに大きくなる成長期のたった1センチや2センチ。しかし、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」から地面に着いた足を踏み出し、前に体重を移し蹴り出します。幼少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ため、靴が脱げてしまいます。子どもは一度それを経験すると、無意識に靴が脱げないように膝から下だけを動かすような走り方になってしまいます。大きな靴は走り方の一連の動きをぎこちなくさせるだけでなく、無駄な力みが出ることで転んだ時に手が出にくいなど、とっさの身のこなしも奪ってしまいます。また、足が靴の中で前にずれ、指がなんども靴とぶつかり、内反小指になります。反対に窮屈な靴も幼児の足の骨はまだ柔らかい為、外部からの圧力で簡単に変形してしまいます。小さい靴を履き続けると、早い段階で外反母趾にもなってしまう恐れがあります。

このように、子どもの足に合わない靴を与えることは、子ども達の健やかな成長を阻害するだけでなく、安全性を損なうことに繋がりますので、靴は0，5センチ刻みで買い換えてあげてほしいと思います。子どもの遊ぶ時の格好や足の成長に関心を持っていただくことは家庭にしかできない子ども達への環境整備なのです。

今、少し大きいと思いながら履いている靴は、近いうちに必ず履くことができるようになりますので、きちんと足に合った靴を履かせてあげてください。我が子の靴のサイズが適切なのか不明確な場合は園長までお声掛けください。