

Chapter1.

元気に走りまわる子どもの足をつつむ靴

親が知っておきたい
正しい「くつえらび」

靴選びで変わる子どもの成長

子どもたちの足を守る靴。
守るはずの靴が、足や体のトラブルの原因になる
としたら……？

デザインや価格重視の靴選びは、大切な子どもた
ちの成長を邪魔しているかもしれません。親はみん
な、子どもたちの健やかな成長を願っています。

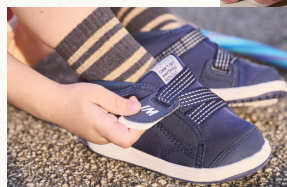
正しい知識を得て、足に合った靴を選ぶことで
子どもたちの成長をサポートしていきましょう。

Q 足に合う靴ってどんなもの？

A 適度な「あそび」があるものが◎

ぴったりすぎず、ゆるすぎず、靴の中で足の指が自
由に動かせるゆとり、いわゆる「あそび」があるものが
ベストです。足の形も個人差があるので、必ず履かせ
てみて、足先を触ってみましょう。足の指を動かすこ
とは、しっかりした土踏まずを育みます。

必ず両足で履かせて
歩いてみよう！



Q 靴の買い替えどきは？

A 靴の劣化だけでなくサイズ
にも注意を

かかとがつぶれてしまったり、毎日履いてい
るとそれなりのダメージがかかるので、こまめ
にチェックしてあげるとよいでしょう。同時にお子さ
まの足のサイズに合っているかもチェックを。



玄関のお片付けついでに
チェックしてみよう！

Q 合わない靴を履き続けると
どうなるの？

A お子さまの足の発育に悪影響

二足歩行をする私たち人間にとって、足は地面
と自分の体との接点。その足を保護する靴は
とても重要な存在です。お子様の
足や足の骨はまだ未発達。
合わない靴を履き続けると
足や足の指が変形してしま
うこともあるので注意しま
しょう。お子さまに合った
靴選びが重要です。



Chapter2.

子どもに広がる外反母趾や扁平足と

足の「アーチ」のお話

全身を支えるバネ、足の3つのアーチ

足には骨が弓形に並んで形づく「アーチ」が3つありま
す。ひとつは足の内側の土踏まずのアーチ。ひとつは 足の
外側の縦アーチ。ひとつは5本指の付け根にある横アー
チ。これらの3つがバランスを取りながら、身体全体を支え
るバネのような役割を果たしています。アーチの形成が進
むのは3、4歳頃から。この頃には真っ直ぐ立ち、歩く、走
る、跳ぶなど、いろいろな運動ができるように。そして、6、
7歳になると大人のようなアーチに近づいてきます。

3つ並に
重要！



正しい靴で、強いアーチをつくる

強いアーチを育てるためには、足を使って運動し、筋肉
(腱)を強くすることが肝心。ところが、足に合わない靴で
運動して足に無理な力が加わると、じん帯が伸びたり切れ
たりすることもあり、さまざまな足の障害の原因に。正し
い靴で運動し、強いアーチを作ることで、足を健やかに育
みましょう。

アーチの主な働き

- 全身の体重を支える
- 衝撃を吸収する
- 歩行を推進する



力強く歩くために押さえておきたいポイント

1. 足の裏

人の体と地面の接点「足の
裏」。いわば「地面の情報を獲
得するセンサー」と言えます。

2. 未発達な子どもの足

赤ちゃんの足の骨はほとん
どが軟骨で、骨がすべて揃う
のは4歳頃。合わない靴は足
を変形させることも。

3. 重要な靴選び

最近は「速く走る」等の機能
もありますが、足本来の働き
を邪魔せずに使わせ、助けす
ぎないよう注意を。

Memo