

Chapter3.



新しい靴を選ぶときは、このポイントを押さえていれば大丈夫！

こども想いの くつえらび5か条

第1条

必ず両足とも履いてみましょう

足のサイズを測りましたか？サイズは合っていますか？



第2条

履きやすさと脱きやすさは？

履くときには必ずベルトや靴ひもを締めなおし、脱ぐときには広げて脱ぎましょう。

第3条

適度な「あそび」はありますか？

インソール(中敷き)を外して確認してみましょう。

第4条

お子様に負担のない重さですか？

発育途中の子どものためには軽すぎる靴も重すぎる靴も負担になります。



第5条

季節に合っていますか？

子どもの足の成長は早いので、季節の変わり目にはサイズを測りなおしてみましょう。

特に大切なポイント／

子どもはサイズを決められない！

足の痛みを訴えることができない小さな子どもにかわって、大人が日常的にサイズ確認を。靴の中敷きに足を合わせて5-8mmの余裕があるか確かめましょう。



足指の一番長いところから中敷きの先端まで、5～8mm程度ある状態がベストです。もし余裕がなければ、買い替えのサインです。



正しい履き方

マジックテープを広げてから、靴に足を入れてかかとをトントン。靴のかかとの内側にフィットさせます。かかとが動かないようしっかりマジックテープを締めましょう。



適度な「あそび」って？

かかとをぴったり合わせマジックテープなどで足を固定した状態で、足指を開いたり、上下に動かせるかを確認。足指を動かすことでしっかりした土踏まずを育てます。



Chapter4.

子どもの足に合う靴はどうやって見つけるの？

正しく足を計測してみよう！

Step1 別紙のスケールで足長を計測してみよう！

3ヵ月ごとに計測しよう！

スケールの上になっすぐに立ちます。厚めの本などをかかとの後ろにあてて「谷折り」部分が足と垂直になるようにしてください。人差し指の中心と、かかとを結ぶラインをスケール中央の基準線に合わせます。基準線と垂直になるように定規などをあて、数値を読み取ります。その数値が足長です。



Step2 メジャーを使って足囲と足幅を計測してみよう！



JISサイズを知ろう！

平らな場所で両足に体重をかけてまっすぐ立ちます。まず、親指と小指の付け根をとりまく長さ(足囲)をぐるっと一周メジャーで計測。次に、親指の付け根と小指の付け根の距離(足幅)を計測しましょう。足長と足囲、足幅がわかったら表でJISサイズを確認します。

Step3

あなたのお子さまの足のサイズ？

靴選びの参考に！

おなまえ 足長(cm) 足囲(mm)・足幅(mm) JISサイズ

	cm	mm	mm	
	cm	mm	mm	