

# もっと知りたくなったら



## お子さまの発育や足について学びたい方へ くつえらびアンバサダーになろう

くつえらびアンバサダー認定講座&スキルアップ講座開催中

開催日程・詳細はWebへ



このプロジェクトは学んだ人が、まだ知らない人に伝えていく活動です。  
スローガンは「全ての親に「正しいくつえらび」の基礎知識」を。  
IFME(丸紅コンシューマーリンク株式会社)と起業ママコミュニティ  
PowerWomenの協働プロジェクトです。



## オンライン無料講座 足育タイム

親子で楽しむ。育休中の学びにも！  
●知育●ベビーマッサージ●ヨガ 他

スマホで気軽に参加！



WEB記事で学ぶ！

## くつ・足の基礎知識



子どもたちの健やかな成長を育む  
IFMEの公式サイト

医師に相談できる！

## 鳥居先生の相談室



お肌を育もう！

**IFME** skincare  
皮膚医学から生まれたスキンケア



洗う

保湿

紫外線  
対策



## 未来の足・身体を育むくつえらびの基本 こども想いのくつえらび



子どもの未来を左右する足の発育。  
そのために「くつえらび」は慎重に行いましょう。

健康な身体を作るためには、まず健全な足作りを。その第一歩として大切な  
のが、毎日履く靴の選び方です。大人はもちろん、これから大事に育まな  
ければならぬ子どもたちの足は、最大限に注意を払わなくてはなりません。  
扁平足や外反母趾などの障害を防ぎ、大人になっても困らないようにする  
ために、大人の靴のコピーではなく、子どもたちの足の成長を第一に考えた  
正しい子ども靴を選んでください。



(公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター とりい すぐる  
早稲田大学スポーツ科学学術院教授 鳥居 俊 先生

## くつえらびが大切な理由 ご存知ですか？

💡 子どもの足をレントゲン撮影すると...



### 赤ちゃんの足はスポンジのよう

生まれたての赤ちゃんの足の骨はほとんどが軟骨。骨が揃うのは4歳頃。

### 足裏はセンサー

足でキャッチした情報を脳に伝え、脳から体を動かす信号が出されます。

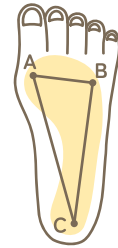
### 足に合わない靴は変形の原因に

外反母趾や扁平足等の足の変形が子どもに広がっています。

! 柔らかな足は圧がかかっても痛みを感じにくいので気づいたら変形していることも?!

## 身体の土台「足のアーチ」のお話

💡 アーチは重要!

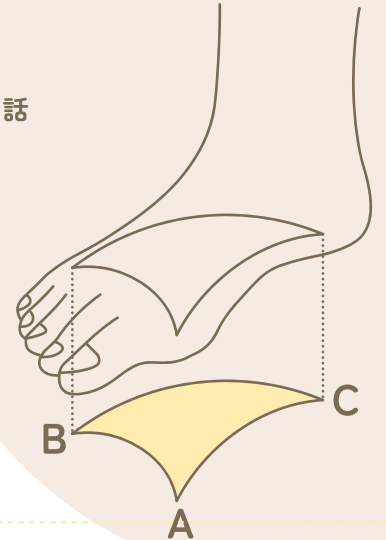


### アーチの役割

- 全身の体重を支える
- 衝撃を吸収する
- 歩行を推進する

### 足の3つのアーチ

A-C: 足の内側のアーチ(いわゆる土踏まず)  
 A-B: 指の付け根にある横アーチ  
 B-C: 足の外側の縦のアーチ



### 正しい靴で強いアーチをつくる

足のアーチは、バランスを取りながら身体全体を支える“バネ”のような役割を担っています。アーチの形成は3~4歳頃から進み始め、この時期には、まっすぐ立つ、歩く、走る、跳ぶなど、さまざまな動きができるようになります。さらに6~7歳頃になると、アーチは大人の状態に近づいていきます。アーチをしっかり育てるには、足を使ってたくさん体を動かし、足の筋肉や腱を鍛えることが大切です。一方で、足に合わない靴で運動すると、足に無理な負担がかかり、じん帯を痛めるなど、さまざまな足のトラブルにつながることがあります。正しい靴でのびのび運動して、強いアーチをつくり、足を健やかに育てていきましょう。

! アーチが育たないと外反母趾や扁平足の原因に?!

## 足がスクスク育つ、3つのポイント

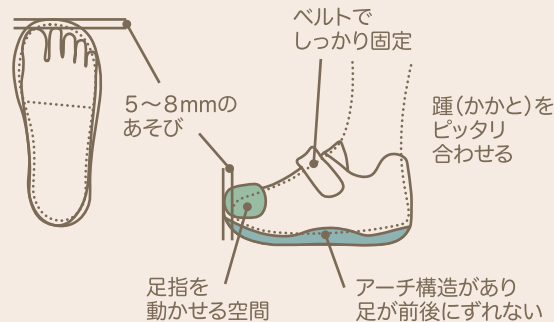
### ① 足指を使う

たくさん遊んだり、歩いたり、足指を使うことが大切です。特別なことをしなくても室内ではできるだけ素足で過ごしたり、靴を履いていても足指を動かせるように正しい靴を選び、正しく履くことが大切。



### ② ぴったりサイズのくつえらび

足長だけでなく、幅や厚みの特徴を考慮して選びます。ベルトなどで靴と足をフィットさせられるように調節できることが大切。



### ③ 正しく履く

意外に難しいのが、靴を正しく履くこと。靴と踵を合わせしっかりベルトで固定することで、足先に空間ができます。空間があることで、歩いたり走ったりする際に足指を使えます。



POINT 足本来の動きを邪魔しない靴を選ぼう

- 靴の中で足指を動かして、アーチを育む
- ✗ 「速く走る」などの過度のサポート機能

POINT 靴の中で足がずれにくい靴を選ぼう

- ぴったりサイズ&正しく履くことでずれを防ぐ
- アーチ構造があることで前後のずれを防ぐ



! 靴の中で足が前後・左右にずれると変形や痛みの原因に

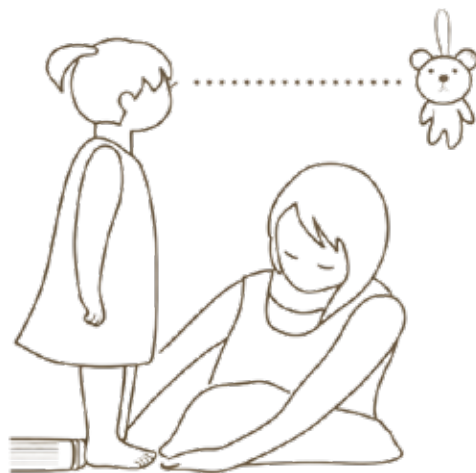
## どうして計測するの？

計測すると足の「特徴」を知ることができます。  
 お子さまの足は1人1人「特徴」が異なります。  
 足に合う靴を選ぶ際に「特徴」を知っていると  
 「くつえらび」がグッと楽になります。

### 💡 3ヶ月おきに計測しよう

⚠️ 運動量や成長により、ぶくぶくしていた足が引き締まったり、細かった足がガッチリしてきたり足の特徴は変化します！

⚠️ 成長スピードは一定ではありません！  
 (3ヶ月で5mm以上大きくなることも)



## STEP2 特徴を確認

計測結果をもとに、JISサイズ表で特徴を確認します。

足長 cm/mm	足囲 足幅																		
	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅					
10	105	98	40	104	42	110	44	116	46	122	48	128	50	134	53	140	55	146	57
11	110	102	42	108	44	114	46	120	48	126	50	132	52	138	54	144	56	150	58
11	115	106	43	112	45	118	47	124	49	130	51	136	53	142	55	148	57	154	60
12	120	110	45	116	47	122	49	128	51	134	53	140	55	146	57	152	59	158	62
12	125	114	47	120	49	126	51	132	53	138	55	144	57	150	59	156	61	162	63

JISサイズ表には右上の計測結果を反映

- ①【足長】計測結果の行をマークする
- ②マークした足長の行に記載されている【足幅・足囲】の計測結果をマークする
- ③【足幅・足囲】それぞれの列の上部に記載されている記号(B~G)をマークする

【例】  
 足長 123mm  
 足幅 55mm(EE)  
 足囲 157mm(F)  
 ▶ 幅は標準だけど、少し厚みがあるから甲の部分が大きく開いて  
 圧迫しすぎない靴を選ぶ。  
 子ども靴はEE~EEEを標準としてつくられることが多い。  
 足幅がEE、足囲がFの場合、「やや厚みがある」特徴を考慮して靴を選びましょう。

## IFMEの製品づくり

- 産学共同開発/専門家の監修
  - 保護者や子どもの声を聞く
  - 計測をして常に足型を更新
- 早稲田大学鳥居研究室と連携し、根拠に基づく開発  
 試し履き、アンケート、レビューを企画開発に反映  
 現代の子どもの足に合った靴づくり



💡 たくさんの計測結果をもとに靴はつくられているよ

## STEP1 準備～計測方法

### 準備するもの

- ☑ B5~A4サイズの紙
- ☑ ボールペン
- ☑ 定規
- ☑ メジャーか30cm程度の紐
- ☑ 厚みのある本やヨガブロック等
- ☑ JISサイズ表
- ☑ 蛍光ペンがあるとよい

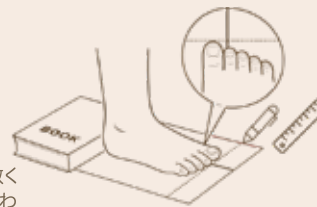
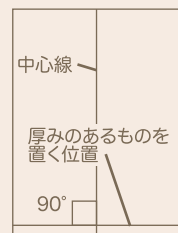


### 計測結果を記入

	足長 mm	足幅 mm	足囲 mm	特徴をメモしよう
右				
左				

### 足長

踵の一番出っ張っている点から一番長い指の先端までの長さ



①白紙に直角に交わる線を書く

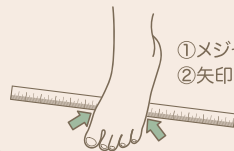
②厚みのある物の下に①の紙を敷く  
 ③踵の一番出っ張っている点を合わせて立つ

④一番長い指に定規を合わせて  
 中心線と直角になる線を書き込む

⑤踵の線と、つま先の線の  
 長さが「足長」

### 足幅

小指と親指のそれぞれの付け根の骨が一番出っ張っている点を結ぶ長さ



①メジャーを敷いて踏む  
 ②矢印の位置の長さを測る

### 足囲

足幅と同じ位置で、甲を包み込むように1周した長さ



①足幅と同じ位置の  
 周囲を測る

### ⚠️ 計測時の注意点

- 足は肩幅に開く
- しっかり体重を乗せる
- まっすぐ前を向いて立つ



## STEP3 フィッティングしよう

靴に表記されているサイズ(足長)が同じでも、メーカーによって、モデルによって、靴の中の大きさは異なります。そのため、サイズだけでは判断できず、購入前にフィッティングと試し履きすることが大切です。

### 💡 両足履いて歩いてみよう

⚠️ 簡易的なサイズ感の確認はインソールの上に立つことでもできるよ

### IFMEのインソール



● 踵 ● 母指球 ● 指くぼみに合わせるだけでジャストサイズがわかる!



足の特徴に合わせて「調節」できる



お子さまの成長に合っている



いい靴の条件を確認

## 特徴に合わせて「調節」できる靴を選ぶ

1人1人異なる足の特徴に合わせて「調節できる靴」を選びましょう。

足幅が**狭め**  
のお子さま

甲が低く足囲が  
小さい傾向

**POINT** 太いベルトでしっかり足を固定できる靴を！

- 甲全体を支える広いベルト
- ベルトの付け根までマジックテープがある
- スリムタイプ



足幅が**広め**  
のお子さま

甲が高く足囲が  
大きい傾向

**POINT** 柔らかい素材で、ゆったり履ける靴を！

- 素材が柔らかい
- 開口部が大きく開く
- 甲の高さに合わせて調整しやすい
- ワイドタイプ



**!** 同じサイズ表記(足長)でもメーカーやモデルによって靴の中の広さは異なります。

## お子さまの成長に合わせて選ぶ

靴には「その時期に大切にしたい」機能が搭載されています。お子さまの成長に合わせて選びましょう。



0～1歳頃 **ファースト**

**歩きはじめ**

サイズ 11.5～13.0cm

足裏は地面の情報を脳へ伝えるセンサー。素足の感覚に近いやわらかい靴底が大切。



1～3歳頃 **ベビー**

**よちよち歩き**

サイズ 12.0～15.0cm

軽くてアウトソールが柔らかいものを。自分で履きたがる時期「履きやすさ」も大切。



4歳頃～ **キッズ**

**走ったり跳ねたり**

サイズ 15.0～21.0cm

運動量が増加。軽さと足のフィット感が大切。



6歳頃～ **ジュニア**

**大人の動きに近づく**

サイズ 19.5～24.5cm

服に合うデザインを好む頃。オシャレと機能的の両立が大切。

年齢の目安・サイズ・カテゴリ・特徴はIFMEの基準を記載しています。

## くつえらび **5** か条

新しい靴を選ぶときはこのポイントを押さえていけば大丈夫！



・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 履きやすさと脱ぎやすさは？

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。



## いい靴の条件

子ども靴のチェックポイント

- ✓ 踵(かかと)がしっかりしている
- ✓ 足指の曲がる位置で靴が曲がる
- ✓ 靴ひもやベルトで甲を留められる
- ✓ つま先が少し反り上がっている

長時間履く

上履きの選び方



室内で長時間履くなら蒸れにくいタイプがオススメ



上履きで運動もするならワンベルトタイプがオススメ