



光華小学校 だより

昭島市立光華小学校
校長 鶴川 雅行
令和3年度6月号
No. 3

靴を正しく履いていますか？～「足育」のススメ～

副校長 眞砂野 裕

休み時間、一刻も早く校庭に出たい子供たち。多くの子供たちが靴を履くのももどかしいように、つま先を地面にトントンしながら玄関を飛び出していきます。ほほえましい光景ではありますが・・・この履き方、間違ってます！

日本学校保健会が日本教育シューズ協会とともに児童生徒 約10000人を対象に足の調査をした結果があります。（「児童生徒の足に関する実態調査」平成18年～20年）この調査からは、なんと全体の約43%の児童生徒の足に何らかのトラブルがあったと報告されています。※下記表は副校長による抜粋資料

	トラブルあり	親指曲がり	小指曲がり	爪の痛み	まめ・擦れ	踵痛	膝痛
小低学年	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	9.9%	9.9%
小高学年	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	14.2%	10.7%
中学生	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	28.8%	15.0%
高校生	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	31.7%	13.4%
全体	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	16.8%	11.4%

小低学年（3264人）小高学年（3951人）中学生（2019人）高校生（814人）全体10048人

こうしたトラブルの一因は「足に合っていないサイズの靴」を「正しく履かない」ことだと言われています。ステイホームが増えた日常だからこそ、外に出るときには靴を正しく履き、足元を整えてから出かけてみませんか？（下図 日本教育シューズ協会）

マジックベルトの場合
※紐靴も基本同じです

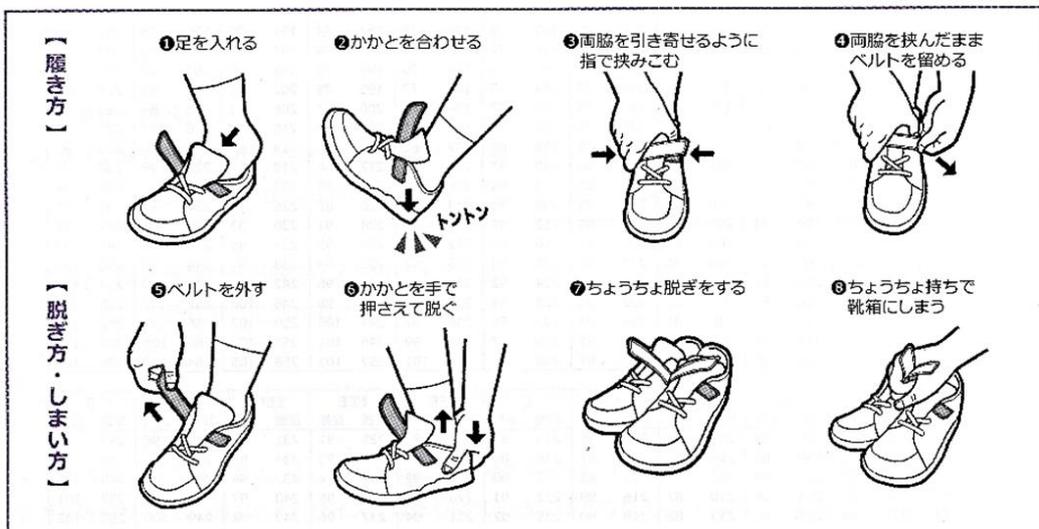


図1 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ（片側マジックベルト（左足））