

最近、サイズの合っていない靴を履いている園児、もう1年近く同じ靴を履いている園児など多く見かけます。2歳までに足に過剰な圧力をかけてしまえば、将来にわたって苦しむ可能性があり、2～6歳までの靴がサイズに合っていない、子どもが正しく靴を履けなければ、骨形成に影響を与えてしまうこともあります。

靴の履き方を正しく教えて、靴のサイズと足のサイズをきちんとあわせることは親にしか出来ない重要な子育てです。

正しいサイズの計測の仕方が分からなければ、計測して靴を選んでくれるお店や、インターネットで計測表を印刷して測定する、フットメジャーというのもあります。デザイン重視ではなく子どもの足にフィットした靴、子どもが一人で履ける靴を選んで下さい。

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、目安2.3ヶ月毎にサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかところが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？
- 痛いところはない？
- かかところがぶかぶかしていない？

3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。最低でも4～6ヶ月毎にサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかをを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する