

【靴の選び方】

人間が立つ・歩く・走る・跳ぶ・踏んばるなどの基本的な動作に、土ふまずは深く関わっているといわれています。

《土ふまずの働き》

- ① 足の裏にアーチを作り、立った姿勢を安定させます。
- ② 強いアーチができることによって片足で身体を支えて動くことができます。
- ③ 足の指は、踏ん張る力を発揮させます。
- ④ 跳んだ時の衝撃をやわらげるクッションの役割をします。

★子どもの靴を選ぶときのポイント★

【ベルト】

マジックテープは握りやすく引きやすい幅で調節できるもの

【素材】

通気性が良く洗えるもの

【中敷き】

中敷きは取り外せるものだと細めに洗えて衛生的。中敷きは約1cmの余裕があるものが適正サイズです。

【つま先】

つま先に適度な広さと、ある程度の高さがあり、靴の中でも指が動かせるもの



【かかと】

足が固定できるようにかかとに芯が入っていてしっかりしているもの

【靴底】

0～1歳

足の安定を重視し、ぐらぐらしない靴底が安定したもの

2歳以降

足や足首が十分に動かせるように、先端から1/3が楽に曲がり、適度なクッション性があるもの

子どもの足はたくさんの軟骨で構成されています。発達につれてカルシウムが蓄積され、次第に固い骨に成長します。靴があっていないと、足首やひざに負担がかかり痛みを生じたり、正しい骨の成長を妨げることになります。

- 購入の際は、必ず両足で履いてみましょう！
- 3歳までは、3～4か月に一度は見直しをしましょう。
- 3歳以降は、個人差もありますが最低半年に一度は見直しをしましょう。