

# 『足育』ってなあに？

～元気いっぱい身体づくり～



9月29日にはら組・すみれ組・ひまわり組の子どもたちを対象に健康集会を行いました。今回のテーマは『足育（あしいく）』についてです。

## ◆ あしいく 足育とは・・・ ◆

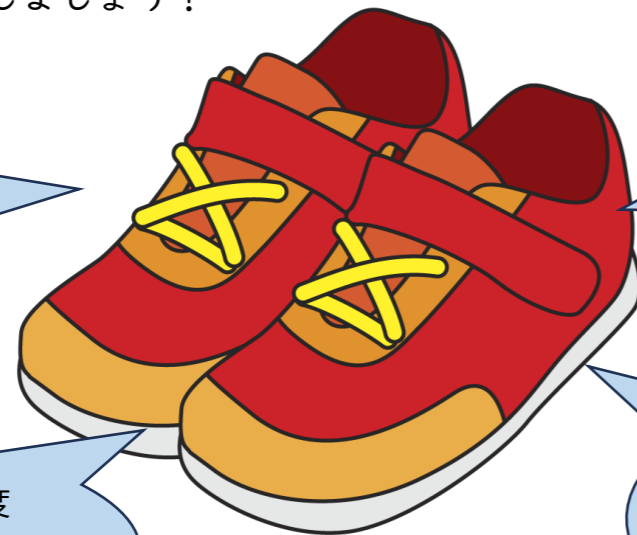
足は全身を支える土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。「足育」とは足や足の裏、足の指、爪、さらに靴の選び方・はき方を含め正しい知識を得て、理想的な足を育てることをいいます。特に3～7歳の時期が足育にとって一番大切な時期です。

～ashiiku.net より引用～

## ◆ とっても大事！くつの選び方 ◆

足を育てるのに大切なのは『くつを正しく履く』ことです。子どもたちの足の成長は著しく、買ったばかりのくつがもう小さい・・・なんてことはよくありますよね。

しかし足に合わない大きいサイズの靴を履いていると、履き口が広く足の甲に隙間ができるため、靴の中で足が動き、体が揺れ、正しい筋肉などの発達が促せません。また、大きすぎる靴や小さすぎる靴を履くと、靴の中で靴の壁に足の指がぶつかり足の変形につながります。足に合った靴を履くようにしましょう！



甲の高さが調節できる  
(マジックテープ)

つま先に7mm～10mm程度  
の余裕がある  
つま先が少しそりあがっている

靴の命はかかと！  
かかと部分が固くて足  
にフィットするもの

靴底は適度な弾力があり  
足が曲がる位置で曲がる

子どもたちと一緒に靴の履き方の練習をしました♪

- 1 テープを外して履き口を大きく広げる
- 2 足を入れて、つま先あげてかかとを地面でトントンと叩きかかとをぴったり合わせる
- 3 テープをしっかりしめて甲を固定する

『ガバツ』

『トントン』

『ギュツ』



ぼくの足は  
どうなってるかな？



最後にみんなで足の裏が強くなる『足育体操』をしました。  
『足』を育ててすくすく育ちますように！

参考\* 「こそだてまっぷ Gakken」、「足育先生」、「moonSTAR」