

たいいく 体育だより

令和8年4月
川崎市立中野島小学校
体育専科

みなさん「^{あしいく}足育」という言葉をご存じでしょうか？日本学校体育研究連合会や日本足育プロジェクト協会などが推進している取り組みです。言葉のまま「足を育てる」ことを推進しています。今回はそのことについて少しですがみなさんにお知らせします。

なぜ今「足育」??

足の形が昔とは大きく変わっているといえます。それは現代人の立つ、歩く時間が短くなったことが原因だといわれています。少しでも改善できるように足育に取り組んでみてはいかがでしょうか？



【こどもたちの足が変わってきている?】

今、子供たちの環境が大きく変化しています。ご存じかとは思いますが、50年前と大きく変化していること、それは「あそび」です。外遊びの時間が減ってきているということです。資料には、土踏まず(つちふまず)の形に着目して書かれています。さらに43%の小中高生が足のトラブルをかかえているとも書かれています。

!注意! 偏平足(へんぺいそく)
開張足(かいちょうそく)
浮き指(うきゆび)
外反母趾(がいはんぼし)

偏平足、開張足は足のアーチ(縦と横)がないことが原因。浮指は指に体重がかかっていない状態をさします。こちらは体の姿勢が主な原因とされています。外反母趾は足に合わない靴を着用し続けると起きてしまいます。主な症状としては・爪の痛み・まめ・靴ずれ・ひざの痛み・かかとの痛みなどです。

【どんな対策ができそう?まずは靴の履き方!】

ではどんな対策ができそうか考えていきましょう!靴を新しくしたり、姿勢をよくしようと専門の病院に行ったりすることもできますが、現実的ではありません。自分でできる靴の履き方を考えて行きましょう!

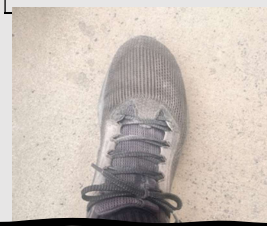
靴は緩めて



かかとをトントン



ぎゅうっと締める



マジックテープなどしめるものがあればしっかりしめてはきましょう!

つまさきをトントンしてはいている人はいませんか?かかとをトントンではきましょう!
あとは靴紐が緩い人です。走ったり、跳んだりするときは特にぴったりはけるといいですね!

院田コラム

今回は体のことを話題にしました。フェスタも近いので動きやすい靴をはいて運動できるといいですね!私自身、陸上を始めた時には偏平足で足の疲れと戦う足型になっていました…(これに関しては両親が後悔していました)
小学生の時期に骨の形が形成されます。将来自分の足でしっかり歩ける人になるよう、足育への意識を少しでももてるといいと思います今回の体育だよりを作成しました。ぜひ、参考にしてください。

