自立活動の部屋　～かがやき★自立活動通信～

NO.２

令和７年７月２３日

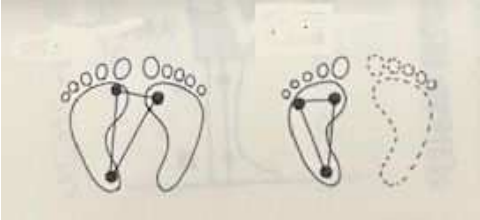
埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

いよいよ夏休みが始まります。6 月から真夏日が続き、今年も長い夏になりそうです。この休み中は生活リズムを崩さないよう、しっかり睡眠をとって身体を休めてください。また日中はこまめな水分補給も大切です。涼しい早朝、夕方には身体を動かすよう散歩もおすすめ。この夏を乗り切り、また休み明けには元気な姿をみせてください。

今回の通信は裸足で過ごすことも多い夏ですので、足裏に注目してみました。

足裏の 3 点支持

立った姿勢が安定するためには、足裏の 3 点で身体を支える必要があります。片足での 3 点支持ができずに、両足で 3 点支持している場合（右図の左）、片足に体重を乗せることが難しく、①歩くときにゆっくり歩けず、常にパタパタと小走りになってしまう。②すり足で歩く。③片足立ちが必要な動き（またぐ、靴をはく）とき何かにつかまる　などの特徴がみられます。

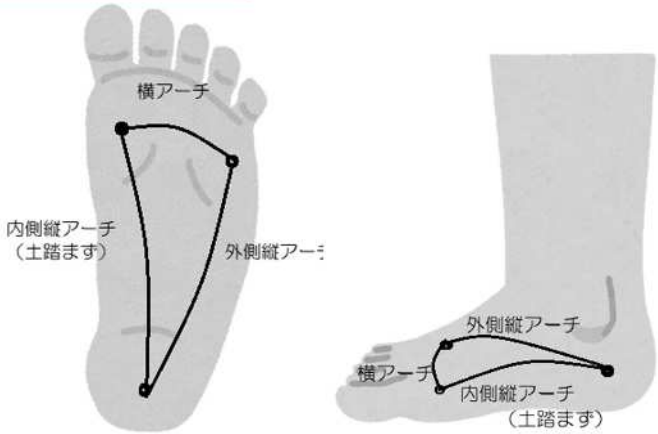


出典：「不器用な子どもの動きづくり」
飯島正博著（かもがわ出版）

足裏のアーチの役割　①衝撃吸収

この3つの点で、足裏のアーチを作っています。母指球から踵にかけての「内側縦アーチ」は土踏まずとも呼ばれています。

アーチは脛（すね）や足裏の筋肉によって支えられていて、歩行時や運動時にバネやクッションになる重要な役割をもっています。足裏のアーチで衝撃を吸収分散し、身体にかかる負担を少なくしています。



足裏アーチの役割　②推進力

歩行時につま先に体重が乗る＝足指が反ることで、足裏のアーチが伸び、それがもとに戻ろうとするときに足指で地面を強く蹴る動きが生まれます。

出典：「不器用な子どもの動きづくり」
飯島正博著（かもがわ出版）

足裏アーチの役割　③バランス感覚

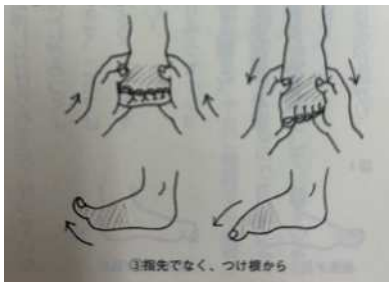
縦アーチを形成するじん帯には「位置覚」というセンサーがついていて、関節の曲げ具合や傾きを細かく検知できる仕組みになっています。
重心が崩れたとき、アーチがたわむことで姿勢を保持することができるのです。

つま先の役割

靴を履いているとなかなかわからないのですが、靴の中でつま先が丸まっていたり、浮いていたりして、つま先がしっかり使えていないお子さんが多いようです。つま先にも注目してみてください

足裏、つま先を鍛えてみましょう

つま先マッサージ



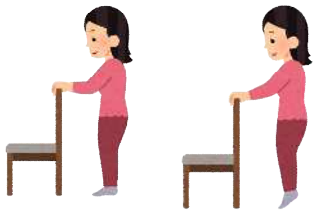
出典：「不器用な子どもの動きづくり」
飯島正博著（かもがわ出版）

①足の指の付け根を両手で挟むようにして持ち、それぞれの指の間をもむように上下させます。

②足先を狭めたり広げたりします。

③足の指の付け根から、上にそらしたり、下に曲げたりします。

つま先体操



基本姿勢：壁や椅子につかまり、足を肩幅程度に開いて立ちます。

かかとを上げる：ゆっくりと息を吐きながら、かかとをできるだけ高く上げます。

つま先立ちでキープ：つま先立ちの状態で数秒間キープします。

ゆっくり下ろす：ゆっくりと息を吸いながら、かかとを床に下ろします。

繰り返し：この動作を 10 回程度繰り返します。

タオルギャザー

①バスタオル一枚を床に置き、立ったまま、または椅子に座った姿勢でタオルの端に踵を置きます。

②踵をつけたままつま先を上げ、足指を開きます。

③足指でタオルをたぐり寄せます。

レベルアップ！

○たぐり寄せに慣れてきたら、タオルに

1～2kgの重りを乗せてやってみましょう

でこぼこ歩き

公園の芝生など少し凹凸、傾斜がある場所で歩いてみるのもいいですね。

家の中だったら、丸めた布団、枕などを使って凸凹を作り、その上を歩いてみるのもいいと思います。

足指じゃんけん

足指の間を開いたり、つま先を丸めたり、親子でやってみてください。

グー

チョキ

パー