自立活動の部屋　～かがやき★自立活動通信～

NO.３

令和７年９月２４日

埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

お子さんの上履き本当に大丈夫？

前回の通信では、「足裏の役割」についてお伝えしました。今回は足の動きを守る「靴の選び方」をご紹介します。靴選びは健康と安全、身体の使い方の基礎に直結します。 子どもの足は成長途中で骨、関節、筋肉が未熟な状態です。骨や筋肉の成長は１８歳頃まで続くため、足の成長と使い方を妨げない靴選びが大切になります。お子さんたちは１日の大半を上履きで過ごしています。秋休み中にお子さんの足の状態、上履きを一度ご確認いただき、買い替えの際は是非参考にしてみてください。

１ お子さんの足と靴を観察してみましょう（履いて確認してみてね）

① 靴があたって靴擦れになっていたり、タコのように硬くなっているところはないか？

足の形はそれぞれ違います。足裏の縦の長さだけでなく、横幅や指の形の特徴で靴があたっていることがあります。

② 靴がきつくないか？

成長期の子どもは足のサイズが頻繁に変わります。子どもの足の骨は柔らかいので、靴がきつくてもそれに適応してしまうことがあるようです。「痛い」「きつい」と伝えることが難しいお子さんも多いです。また、洗濯により縮み、買った当初よりもきつくなっているケースも多く見られます。歩き方が不自然になったり、足が変形したりする原因にもなります。高等部の生活が自立しているお子さんの中にも裸足になると指が折れ曲がった状態のお子さんが見られます。

③ 靴が大きすぎないか？

「子どもの足はすぐに大きくなるから」「少し大きい方が脱ぎ履きが楽だから」と大きめのサイズを履かせていませんか？大きい靴を履いていると靴の中で足が動いてしまい、爪先の方に指が詰まってしまします。踵がぶかぶかしてしまうと、靴が脱げないように指先に力を入れてしまうので、歩き方が不自然になったり、足の指が変形してしまうことがあります。

④ こんな足のトラブルはありませんか？

- 外反母趾・・・足の親指が付け根から人差し指方向に曲がっている
- 内反小趾・・・足の小指が親指の方向に曲がっている
- 足の指が重なっている←自主通学をしているお子さんでも多く見られます
- 指先が地面から浮いている←自主通学をしているお子さんでも多く見られます
- 土踏まずのできていない偏平足

これらの足の状態は転びやすさや疲れやすさ、バランスの悪さや姿勢の悪さにもつながります。ほおっておくと痛みをおこすこともありますので、前回の通信でご紹介した足裏運動とともに靴の選び方もさらに丁寧に行いましょう。

合わない靴を履いていると、のびのび運動できないだけじゃなく、
怪我の原因や足の発達に問題を引き起こすことにもなるよ

2 靴の選びかた

① 靴を履いてみて、指先に1cm程度(※)のゆとりがあるもの
中敷きが出せるなら、その上にかかとを合わせて足を乗せてゆとりを確認します。
※メーカーによって多少の違いあり。足指がぶつからず自由に動くけれど大きすぎないもの。

② 爪先部分が広いもの
歩く際にはつま先はしっかり地面をとらえ、蹴りだす動きをします。
爪先に広さと厚みがあり、靴の中で指が自由に動かせるものを選びます。

③ 甲の高さが調整できるもの(足と靴が一体化すること)
足の甲の高さに合わせて、マジックテープや紐で足に合わせられるものを選びます。足と靴が一体化することがポイントです。バレーシューズタイプのゴムバンドは、足と靴がしっかり固定されないため、不自然な歩き方になりがちです。

④ 指の付け根部分で曲るもの
歩く際には指の付け根の部分が自然に曲るので、靴も同じところが曲るものを選びます。サイズが合っていないと、指の付け根と靴の曲る部分がずれてしまいます。スケーターシューズ等の硬すぎる素材だと曲りません。

⑤ 足底がしっかりしているもの
適度な厚みと硬さ、弾力があり、走ったりジャンプしたりした時に地面からの衝撃を和らげる素材が適しています。靴底が柔らかすぎるものは、衝撃を吸収する力が弱く、足に負担をかけやすいです。

⑥ かかとをしっかり支えるもの
足のかかとが倒れこまないように靴で支えることで歩行が安定し、怪我の予防にもつながります。かかとをふんだり、スリッポンのようなかかとの無い靴はお勧めできません。かかとに芯が入っていて、上から押してもつぶれにくいものを選びましょう。

3 補足

① 靴専門店や百貨店でシューフィッターにサイズを測ってもらい適切な靴を選んでもらうのも◎
② 本人が試し履きをし、少しだけ歩いてみましょう。ネットで初めての靴を買う際は要注意です。
③ 靴は夕方に買いましょう。夕方は足がむくんで一番大きい状態です。この状態に合わせて買うようにしましょう。
④ 足の甲のベロをきちんと甲にあたるようにします。ベロが丸まっていたり、左右どちらかにずれているのを見かけます。ベロは足の甲をサポートする役割があるので、伸ばして履きましょう。
⑤ 足首が弱く不安定なお子さんはハイカットタイプのシューズが安定を助けることもあります。

4 上履きいろいろ

大手メーカーだとアシックスやムーンスター、アキレスなどが安定性が高いシリーズが多いようです。(もちろん他のメーカーでも○) 紐がしっかり結べるお子さんは、条件に合致した運動靴でOKです！(本校は体育館シューズではなく上履きで運動もします)
どんなに良い靴でも、本人の足に合うかが大切なのでお子さんの足に合わせて選んでね。