

# 足と靴の関係

JASPE  
足育  
ashiiku

公益財団法人  
日本学校体育研究連合会  
JASPE足育推進委員会



自分の靴をよく調べよう！  
みんなの靴は、こんな靴  
になっていないかな？

見るポイント！

- ①かかと（つぶれ、かたむき）
- ②中じき（すれ）
- ③くつの先端（穴）

どこがおかしいでしょう

足がクツの  
中で動いて  
しまい・・・  
足が  
痛くなった  
そうです



どこがおかしいでしょう

立ち方が  
まっすぐで  
なかったた  
めに・・・  
足が  
痛くなった  
そうです



どこがおかしいでしょう

足がまえに  
あたって  
・・・  
足が  
痛くなった  
そうです



どこがおかしいでしょう

足がまえに  
あたって  
・・・  
足が  
痛くなった  
そうです




このまま続くと・・・  
足にトラブルが  
起きてしまうかも!?

足のトラブル

|        |     |
|--------|-----|
| 小学校（低） | 31% |
| 小学校（高） | 40% |
| 中学生    | 57% |
| 高校生    | 74% |

足のトラブルを  
見てみよう。





外反母趾 (かいはんぼし)



巻き爪 (まきづめ)



タコ



浮き趾 (うきゆび)

健康な足にするには？

- ①靴を正しく履く
- ②足に合った靴を履く

健康な足にするには？

- ①靴を正しく履く
- ②正しい履き方知ってる？

正しい靴の履き方実験！

- ①いつもの履き方で反復横跳び
- ②正しい履き方で反復横跳び

正しい靴の履き方実験！

反復横跳び  
をしてみよう

正しい靴の履き方実験！

正しい履き方で  
反復横跳び

**正しい靴の履き方実験!**

① 内側へ ② とんとん ③ 持ち上げた ④

くつを正しくはく

**正しい靴の履き方実験!**

② 正しい履き方で反復横跳び

**正しい靴の履き方実験!**

① 内側へ ② とんとん ③ 持ち上げた ④

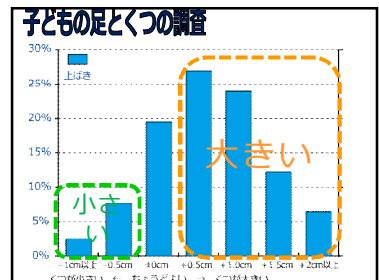
くつを正しくはく

**健康な足にするには?**

① 靴を正しく履く  
② 足に合った靴を履く

**健康な足にするには?**

みんなの靴は本当に  
足に合っているかな?



**子どもの足とくつの調査**

20%...足の長さに合ったくつ  
70%...足の長さより大きめのくつ  
10%...足の長さより小さめのくつ

**足に合ったくつってどなんくつ?**

**足に合ったくつってどなんくつ?**

