

☆知ってる？正しいくつのはきかた☆

・先日、足育(あしいく)「くつを正しくはこう!足指を動かそう!」の学習をしました。子供達が「知らなかった。」ことは、靴の履き方でした。今まではつま先で「トントン」してはいている人が多かったようです。実は、かかとでトントンするのが正解です。なぜかという、靴の中で、足指をしっかり動かして活動するために遊んだり、運動したりするためには、かかとを合わせて、マジックベルトでギュッと固定することが大切だからです。

合言葉は「ベリベリ」(マジックベルトをはがす)

「トントン」(かかとで)

「ギュウ ピタ!」(しっかり固定する)



※さらに大切なことは足に合った靴を履くことが大切です。靴の国ドイツでは子供達が靴を選ぶときに必ず大人が責任もって選ぶそうです。もう一度サイズが合っているかを確認してください。大きめのサイズは、ゆるくて楽と思われがちですが、中で足が滑り、ママやタコ、指や爪の変形の原因にもなります。(スリッパで運動するのと同じです。)そして、しっかりとマジックベルトをしめて履くことが、足の形成にとって最も重要な時期である低学年の子供達に必要です。買い替えの際は、ご注意ください。

※脱ぐときにベルトやひもをゆるめて脱ぐことが習慣作りの第1歩です。