

7 子どものための靴教育

(1) 知られざる靴のリスク

靴は、それ自体が人を傷つけるような危険なものではありません。しかし、間違った「靴行動（靴を選んで購入し、履くなど、靴に関わる行動を網羅的に指す。）」をすることで、足の疲労や痛み、変形などのトラブルが生じたり、けがの原因となったりする恐れがあります。また、事故や天災などで緊急避難をしなければならない時に、靴が脱げてしまったり、瞬間的な身のこなしができず、危険を回避できなかつたりすることも危惧されます。特に、成長期にある子どもの靴行動には、大人より、より多くの注意を払う必要があります。その子の将来の足に大きな影響を及ぼすからです。

機能性を満たした靴選びをするためには、正しい知識が必要です。しかし、現在の日本では、靴に関する教育は行われておらず、正しい知識を学ぶ場がありません。

(2) ドイツに学ぶ正しい靴行動

ドイツは、靴の歴史の長いヨーロッパの中でも、足の健康や治療に特化した整形靴の技術が発達しています。国家資格としてのシュー・マイスター制度があり、足の悩みを解決してくれる「靴調整の専門家」として、古くから市民に親しまれています。

ドイツの子ども靴は機能性を重視したデザインが一般的であり、WMS システムと呼ばれる子ども靴専用のサイズ規格があります。これはドイツの子どもたちの足の計測データに基づいたもので、1つの足長サイズに対して3つの足幅のバリエーションが設定されています。小売店で子ども靴の購入は、保護者と子ども靴の専門知識を持った販売員によって、時間と手間をかけて慎重に行われます。靴は足の健康や安全にかかわるものなので、『大人が責任を持って選ぶ。』のが当然だという文化が根付いているのです。

また、靴の機能性に関する知識は、家庭生活上の常識として保護者から子どもにしつけとして教え込まれ、子どもは正しい靴の履き方をはじめ、靴行動ができる知識と習慣を家庭で身につけながら成長します。

(3) 日本人の靴に対する概念と靴行動

日本人の靴行動について見ると、下駄や草履の生活から急激に靴の生活に移り変わったために、下駄や草履の選び方や履き方の影響を強く受ける結果となりました。そのため、窮屈さ、硬さ、締めつけ感があったり、手を使って履かねばならない靴は嫌われる傾向にあり、逆に、軽く、幅広で、足を締めつけず、手を使わないで履ける靴が好まれています。

しかし、幅が広すぎる靴は、靴の中で足の横滑りが起きて不必要に力が入るため、筋肉疲労による足部や下肢の痛みの原因になる恐れがあります。また、軽すぎる靴は、靴の構造上必要なパーツが耐久性の乏しいものに置き換えられている場合や、衝撃吸収力が低い素材で作られている場合があり、足への負担が増す恐れがあります。

手を使わずに履ける靴は、歩く時に脱げやすく転びやすいという欠点があります。また、靴の中で足が滑るため、靴ずれやマメやタコの原因となったり、足で蹴り出すたびに足が靴先に押し込められて圧迫されるので、足趾や爪の変形の原因となる恐れがあります。

次に、日本では足のサイズ測定をしたことがない人が大多数です。靴の適合・不適合の判断は、自分なりの

足感覚に基づいて決められており、幅広や緩めの靴を好む傾向が影響して、実寸法より大きい靴を選ぶ人が多いことがわかっています。そのため、なかなか足に合った靴に出会えないと感じている人が多いのです。

さらに、靴の履き方にも問題があります。ひも靴を例に挙げると、日本人の大多数は、手を使わずに履けるように、常に靴ひもを緩めに結んだままにしています。そんな人たちが靴を履く時の手順は、ひもを結んだままの靴に足を入れます。次に、つま先をトントンと地面にたたきつけながら足を靴の中に押し込み、完了です。この履き方は、まさに下駄と草履と同じ履き方です。それが親から子へ、子から孫へと幼小時に「靴の履き方」として家庭でのしつけとして教えられ、伝承されて続けています。

(4) 子ども靴のもったいないサイクルとは

① 保護者の儉約意識の影響について

子どもは足の成長が著しいため、一足を履き続けられる期間が大人に比べて非常に短く、日本の保護者はそれをもったいないと捉えています。そのため、靴にかかる費用対効果（コストパフォーマンス）にばかり目が行ってしまう傾向にあります。つまり、できるだけ長期間履けることを重視し、多くの保護者が「成長のためのゆとり」と称して、大きいサイズの靴を購入しているのですが、その「ゆとり」とは何 cm が適切なのか？という情報を知ったうえでサイズを決めているわけではありません。

また、必要以上に大きすぎるサイズの靴は、大きさが足に合ってくる頃には、靴がすり減って足のバランスを崩すほど傾いたり、耐久性が低いものは履いているうちに型崩れし、危険な靴に変化する恐れもあります。つまり、保護者の無意識な儉約意識のせいで、必要以上に大きい靴を履き、足の健康を脅かされている状況が続くのです。

② 子どもの足に過剰な負荷をかけていること

このことは、脱げやすいスリッパで走り回ったり、飛び跳ねて遊ぶのと同じくらい危険なことなのです。この状態が続けば、足部や膝の疲労や痛みが生じ、それを放置していると、やがて足趾や爪の変形や骨格の崩れによる外反扁平足など、足の障害を引き起こすことになります。靴が原因と思われる幼児や児童の足の障害症例も報告されており、こうなると、子どもの将来の足の形状に悪影響を及ぼす事態となります。

(5) 3つの正しい靴行動力のポイント

出生して間もない子どもの足は、半分近くが軟骨で未形成な状態です。発達に伴って、かかとが小さく足先が広い扇形から、細長い形状に変化します。足裏は歩行が上達するにつれて扁平な状態からアーチ形成がすすみます。足部の骨は化骨が進み、6歳前後に大人と同じ数と形となり、個々の足型の特徴が出てきます。つまり、幼児期から小学校低学年にかけての時期が、足の形成にとって最も変化が著しく大切な時期に当たるため、その時期の指導を行う教師は、以下の3つの知識を習得しておく必要があるのです。

- 1 靴の選び方 → 本書 P.16、P.52、P.68、P.69、と P.70
- 2 靴のサイズ → 本書 P.18 と P.57
- 3 靴の履き方 → 本書 P.24、P.31、P.36、P.42、P.47、P.53 と P.57

(6) 発達段階に応じた指導内容

- ① 幼児期は、履き方技術を重点的に教え、小学校での生活時間に順応できる技術の習得を念頭に置きます。
- ② 小学校低学年は、体育や特別活動、登下校、緊急避難時等に、迅速で正確な動作の自立を目指しましょう。

- ③ 中学年では、足と靴の適合性に目を向け、自分の足の大きさや形の特徴に対し、自分の靴が合っているかを判断できる知識やサイズ適合の感覚を養いましょう。
- ④ 高学年では、靴の機能性に目を向け、用途に合った靴を自分の知識や判断で選べる総合的な力を身につけることを以て、一応の完成とします。

(7) まとめ

これまでの日本の教育制度には、靴に関する教育が抜け落ちてきました。靴行動の教育を行うことが、子どもから高齢者に至るまでの、すべての世代の健康や安全を獲得することにつながります。そのためにまず行いたいのは、子どもたちに関わる周囲の大人が、子どもの靴に対する正しい知識を得て、子ども自身に靴の正しい履き方の指導を開始することです。

教育の現場で子どもに関わる教育者が靴教育を行い、正しい靴行動の知識と習慣を身に付けた日本人の育成を積み重ねていくことで、日本のすべての世代の健康と安全が守られるようになることを期待します。

8 機能性を考えた靴選び

靴は見た目（審美性・デザイン性）と使い心地（機能性）二つの視点を踏まえて開発されており、この二つは靴選び時の選定基準としてせめぎ合う関係にあります。日本人は、靴をファッションの一部として捉える傾向にあります。それは靴の機能性に関する知識をもつ機会がないことが大きな要因です。指導者は、靴の基本性能を知り、足の発達や歩行の機能性を最優先にした靴選びの知識を持っておくべきです。次に、幼児・児童の靴選びの際に優先すべき、4つの条件を優先順に挙げます。

(1) 留め具があり、靴幅のフィット調節と足との固定ができる

留め具は4種あります(図1)。足の機能発達を考えると、①留め具なしは避け、必ずマジックベルトの付いたものを選ぶ。履き始めは簡便な②片側マジックベルトで操作に慣れさせ、動作に習熟してきたら幅方向の調節がしやすく固定力が高い③折り返しマジックベルトに移行することが望めます。ベルトの条件は、握りやすく引っ張りやすい幅(1.5 cm程度)であること、かかと下部と前足首を結んだ延長線上に斜めにつけられていること(図2)、ベルトの裏側のマジック部分は、先端から根元まで幅広くついていることが必要であり、足の甲の高さや足幅の成長に合わせた調節機能が優れている必要があります。④ひも靴は、足へのフィット調節機能が最も高い留め具です。中学生になると、体育館シューズや上履きがひも靴タイプに変わるため、小学校5年生ごろからは、ひも靴に移行することが、中学校での学びをスムーズにしてくれます。

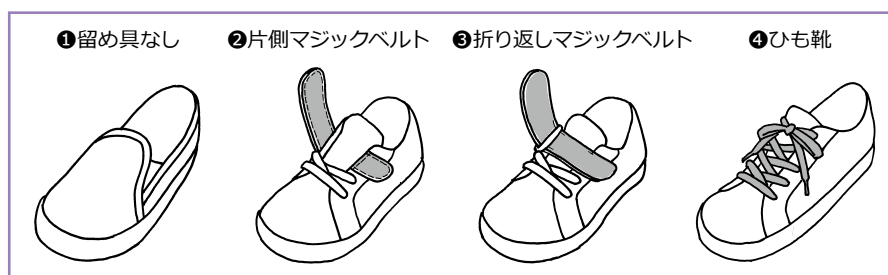


図1 留め具の種類

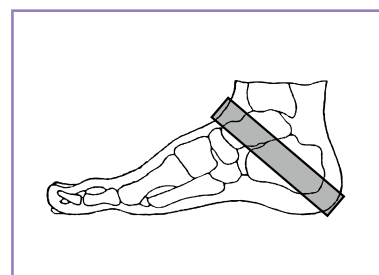


図2 望ましいマジックベルトの方向

(2) かかとが硬く、足の後足部にフィットする

足の健康を守り、安全を確保するためには、かかとの安定が大切です。かかと部分に硬い芯（月形）が入っているか、親指と人差し指でつまんで確認しましょう。特に幼児期は、柔軟な足を補強し、立位や歩行の重心を安定させる上で重要です。

(3) 靴底の性質と履き口の高さが歩行状態に合っている

① 歩行状態と靴底の屈曲性

靴底は、歩くたび常に足に沿って曲がったり伸びたりします。歩き始めの時期の靴は安定性を重視し、ゆらゆら揺れるもの、ぐらぐら不安定なものは避けましょう。歩行が安定したら、かかとから着地し、つま先で蹴り出す「踏み返し動作」がしやすいものを選びましょう。見分け方は、靴の先端とかかかとを両手で持ち、曲げてみます。つま先からかかとまでの長さを3等分し、先端からほぼ3分の1付近（関節部分）が屈曲し、他は曲がらないものが最適です。靴全体がグニャグニャ曲がる柔らかすぎる靴は足を支えられず、足が不安定になります。また、靴底が硬く曲がらない靴や、デザイン重視で靴底が平坦で厚すぎる靴は、踏み返し動作ができず歩きにくいいため、運動には不向きであり、避けた方がよいでしょう。

② 歩行の上達に合わせた靴の履き口の高さの選択

歩き始めの時期は、未熟なため重心が横方向に揺れて不安定です。くるぶしが隠れる「ハイカットの靴」、もしくは「ミドルカット（甲の部分は足首まであり、かかととはくるぶしまでの高さ）の靴」で、立位や歩行時の安定性を重視しましょう。歩行が不安定な時ほど高く、安定したら「ローカット」と、低くしていくとよいでしょう。

(4) 中敷きを取り出せて足の位置や足と靴の適合状態が確認できる

中敷きを取り出せるものだと、足の汗染みの跡から靴内における足の位置の適否や、足と靴のサイズ適合状態の確認ができます。正しい履き方ができていて、適切な位置で立てている場合は、かかとの跡が後端にあり、5本の指跡の前にゆとりがある状態で中敷に足跡が写っています。逆に、まだサイズにゆとりがあるのに、指跡（特に拇趾）が先端内側に強く写っていたら要注意です。靴の幅方向の引き寄せが不十分で、足が前滑りした不安定で危険な状態にあると言えます。直ちにベルトや靴ひもを正しく使って、前すべりを解消しましょう。

(5) 靴幅にバリエーションがあり、足幅に合わせて選べる

日本の幼児・児童の運動靴は標準が2E幅であり、大半の靴に幅のバリエーションがありません。しかし、昨今の子どもたちは足幅が狭い割合が増えているという報告もあり、靴が適合しない子どもが多いことが懸念されます。その一方、足幅が広い子どもも一定数いることも明らかになっており、多様な足幅の子どもに対応した製品づくりの必要性が求められます。

現状では、幅狭や幅広の子どもは、常に足への負担を強いられており、2Eのみの靴では足に靴をフィットさせづらく、限界があることを理解しておきましょう。