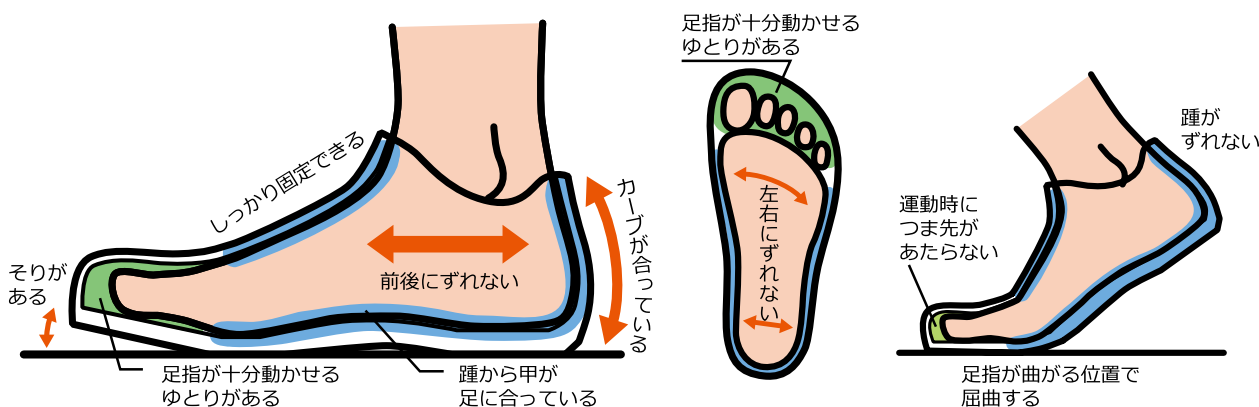


9 靴のサイズ選び

足にあった靴とは下図の様に、つま先に 1.0cm 程度の余裕があり、靴内で足がしっかり固定できるものです。踵がずれたり、前後左右に足が移動しない靴を選びましょう。



- ① つま先に 1.0cm 程度の余裕があり、運動時につま先が靴の先端にあたらない。(足長の適合)
- ② 踵から甲が足にフィットして、運動時に前後左右に足がずれない。(足幅・足囲の適合)
- ③ 靴先部分に足指を十分に動かせるゆとりがある。(前足部の適合)
- ④ 踵のカーブが足に合い、歩行時や運動時に踵がずれない。(後足部の適合)
- ⑤ 圧迫感や不快感がない。(形状の適合)

購入時は必ず足の寸法を測定し、適正サイズの靴を選びましょう。これは、成長のゆとりを取りすぎることによってゆるゆるの状態になることを防ぎ、歩きにくさやけがを予防し、運動のしやすさや効果を最大限引き出すために必要な考え方です。

成長期の子どもたちの足は、平均すると年間約 1.0cm (2 歳くらいまでは約 2.0cm) 大きくなります。やむをえず大きいサイズを選ぶ場合でも、1 年の平均成長量を超えないようにしましょう。

なお、日本の靴のサイズ規格は、「足入れサイズ」と言って、足の実寸法に、歩くために必要な機能量（捨て寸）がプラスされて設計されています。そのため、靴に表示されている寸法と、靴の実際の大きさ（内部寸法）は違っている（内部寸法の方が、表示寸法よりも捨て寸の分量だけ大きい）ことを知ったうえで、購入する靴のサイズを決める必要があります。詳しくは本書 P.22 を参照下さい。

足にあった靴のサイズは、中敷きを使った確認もできます。立位均等体重で前を向いて立ち、靴の中敷きに、踵を合わせて足をのせ、つま先に指一本（約 1.0 cm）のゆとりが適切です。



成長期の足長と靴サイズの関係（新しく買う時の靴サイズの目安）

足長 + 適正な捨て寸（約 1.0 cm）= 足長と同じサイズの靴 = およそ半年間履ける靴（2 歳以下は 3 ヶ月）

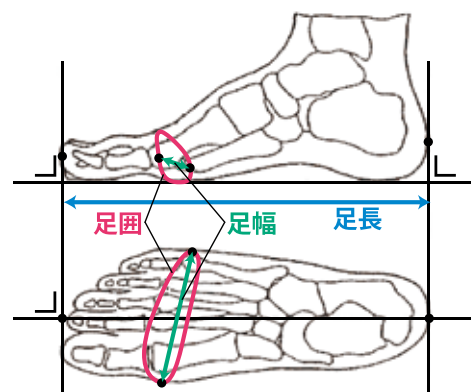
足長 + 適正な捨て寸（約 1.0 cm）+ 0.5cm = 足長 + 0.5cm の靴 = およそ 1 年間履ける靴（2 歳以下は半年）

(1) 靴のサイズと足の測り方

靴のサイズには足長と足囲（足幅）があり、足長は踵の端から第2指を通る直線上で、一番長い足指の先までの長さを測ります。

足囲は第1指（親指）と第5指（小指）のつけ根を通る周囲を測ります。足幅はその両側面の最も突出した点を直線で結んだ長さのことです。足囲（足幅）はEや4Eなどと標記され、11才以下の子供用と、12才以上の男子用、女子用の3つの規格があり、同じ「23.0EE」でも、それぞれ足囲（足幅）は違います。足長と足囲（足幅）を測り、足に合ったサイズの靴を選びましょう。

JIS靴のサイズ表は、P.23をご覧ください。



なお、簡易足計測器を使えば、足サイズの計測と、足に合った靴のサイズを簡単に見つけることができます。計測のポイントなどの使い方は、P.20から詳しく解説しています。この簡易足計測器は、本誌6学年の実践事例（P.57）でも使用しており、各園・各校で導入されることをお勧めします。



(2) 靴の買い替え時期

1つでも当てはまるものがあれば、靴の買い換え時期です。

- ① 靴を履いたとき、足指が靴の先端にぶつかる。または、きつく感じる。
- ② 靴の布や中敷きが切れたり、穴があいている。
- ③ 踵がつぶれている。
- ④ 靴底がすり減り変形している。または、滑りやすい。

将来、足のトラブルで困らないように、こまめに靴の点検をし、足に合った靴を履きましょう。

足育コラム 3

正しいくつのはき方

くつをはくときに、つま先でトントンしている人はいませんか？

実はかかとでトントンするのが正解です。もちろん、足指をしっかり動かすためです。かかとでトントンしてから、マジックベルトをしめましょう。

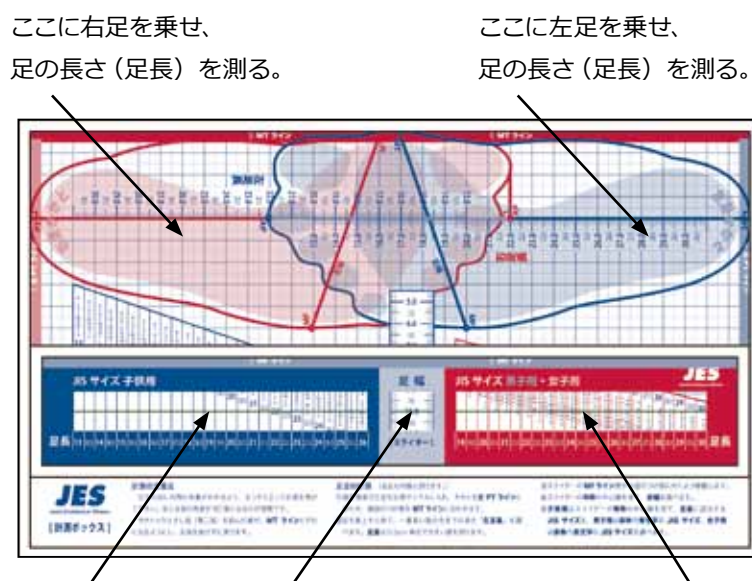


(3) 簡易足計測器 計測のポイント

足サイズは、足への加重により変化します。靴のサイズ選びのための足サイズの計測は、靴下を履いて、直立左右均等加重で行います。一人で自分の足を計測することは出来ませんので、必ず別な人に計測してもらって下さい。これは、簡易足計測器以外の足計測でも、同様の注意点です。

また、靴下の厚みにより、靴下を履いた足サイズは変わりますので、靴を履く時に使用する靴下を履いて、計測して下さい。特にスポーツ用の靴下は、一般の靴下より厚みがあるものが多いので、スポーツ用の靴のサイズ選びの時は、スポーツ時に使用する靴下を履いて、足サイズを計測して下さい。

【測る人】真上から見て数値を読む 【測られる人】左右均等体重で、真っ直ぐ前を見て立つ



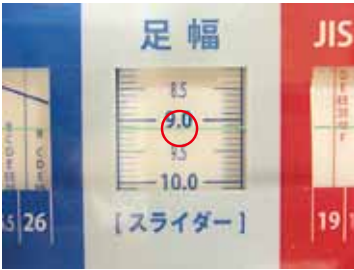
(4) 簡易足計測器 計測の方法

1 準備



- ① 靴下を履いて、簡易足計測器に足を入れ、直立左右均等体重で立つ。
※ 下を覗かないよう、前を見て立つ。
- ② 後ろの壁に力カトを付ける。
- ③ わきの壁に親指の付け根の関節をつける。
※ ② ③ がズレると正しく計測ができない。



2 足の長さ（足長）を測る		① いちばん長い指先までの長さを、0.5cm 単位で近い値を調べる。 ※ 指が曲がっている時はのばして計測する。 ※ 目盛りは真上から見る。 ※ この場合は親指が長いので、親指先までの長さを調べる。 この場合は 23.5cm。
3 足の幅（足幅）を測る	 	① スライダーバー（内側の小箱）を小指の付け根の関節に付くまで動かす。 ※ 関節からずれると正しく計測ができない。ぴったり合わせる。 ② スライダーバー中央の窓で足の幅（足幅）を 0.1cm 単位で調べる。 ※ 窓内中央の緑線の値。 この場合は 9.1cm。
4 靴の幅サイズ（JIS規格）を調べる	 	① 2 で調べた足の長さ（足長）に該当する靴の幅サイズ（JIS 規格）を調べる。 ※ 子ども用の靴は青枠の窓内の「青文字 B ～ G」 男子用の靴は赤枠の窓内の「青文字 A ～ G」 女子用の靴は赤枠の窓内の「赤文字 A ～ F」 ※ 窓内中央の緑線の値、近い方を調べる。 ※ この場合は「EE」。靴のサイズは「子ども用 23.5cmEE」

(5) 簡易足計測器の購入について

簡易足計測器は、amazon で購入できます。 amazon → 「JES 足守」 で検索して下さい。

お問い合わせ先 JES 日本教育シューズ協議会
〒100-3302 東京都千代田区岩本町 3-3-4
TEL.03-3862-8684 FAX.03-3862-8632

(6) 靴サイズ選定の進め方

簡易足計測器やそれ以外の方法で測った、足長・足幅（足囲）からでも、靴サイズの選定ができます。

① 足サイズを計測する

㊦ 左右の足長・足幅を 0.1cm 単位で計測します。

右足長 . cm	右足幅 . cm
左足長 . cm	左足幅 . cm

㊦ 左右で大きい足の足長・足幅を記入します。

大きい 足 長 . cm	大きい 足 幅 . cm
-----------------	-----------------

② JIS 規格を調べる

㊦ 大きい足長を 0.5cm ピッチにおきかえます。㊦

※ 例 23.2cm → 23.0 23.8cm → 24.0

㊦ JIS 規格 足長サイズ . cm	※ A ~ G
㊦ JIS 規格 足幅ワイズ	

㊦ 表の足長と足幅から足幅ワイズを調べます。㊦

※ 足幅を足囲に変えて調べることもできます。

この方法で求めた㊦㊦（23.0 EE など）が、足にあった靴のサイズになります。

※ 靴は大きい足で選びます。小さい足は靴の中で動きやすいので、より丁寧に留め具を調整しましょう。

※ JIS 規格サイズ表記は足入れサイズ（身体サイズ）、既にゆとりが入っています。靴により多い少ないがあります。

※ 指の長さや足の形などにより、合わない場合もありますので、前後のサイズも試し履きしましょう。

③ 現在使用している靴を調べる

現在使用している靴を調べ、②で調べた JIS 規格『自分の足の実際のサイズ』と比較してみます。

㊦ 靴の足長サイズと足幅ワイズを調べる。

※ 足幅ワイズの表示が無いものもあります。

使用靴の 足長サイズ . cm	使用靴の 足幅ワイズ
--------------------	---------------

㊦ 靴の中敷を取り出し、つま先先端とかかと端までの長さ（靴の内寸）を測ります。

使用靴の 内 寸 . cm	使用靴の 捨て寸 . cm

㊦ ㊦足長サイズと㊦内寸との差が靴の捨て寸です。

※ 多くの靴の捨て寸は、約 +1.0cm の設計です。

③ - ㊦で調べた「靴の内寸」から、㊦ - ㊦で調べた「大きい足の足長」を引いて、つま先のゆとりを調べてみましょう。適切な範囲は +0.7cm ~ +1.2cm です。差が +1.5cm 以上ある場合は、靴が大きすぎます。差が +0.5cm 以下の場合は、靴が小さすぎるので買い替えをお勧めします。

(7) **JIS 靴のサイズ** (JIS 靴のサイズには、11 才以下の子ども用と、12 才以上の男子用・女子用があります。)

	JIS	B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
	足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
子ども用	10.5	98	40	104	42	110	44	116	46	122	48	128	50	134	53	140	55	146	57
	11	102	42	108	44	114	46	120	48	126	50	132	52	138	54	144	56	150	58
	11.5	106	43	112	45	118	48	124	50	130	52	136	54	142	56	148	58	154	60
	12	110	45	116	47	122	49	128	51	134	53	140	56	146	58	152	60	158	62
	12.5	114	47	120	49	126	51	132	53	138	55	144	57	150	59	156	61	162	63
	13	118	48	124	51	130	53	136	55	142	57	148	59	154	61	160	63	166	65
	13.5	122	50	128	52	134	54	140	56	146	59	152	61	158	63	164	65	170	67
	14	126	52	132	54	138	56	144	58	150	60	156	62	162	64	168	66	174	69
	14.5	130	54	136	56	142	58	148	60	154	62	160	64	166	66	172	68	178	70
	15	134	55	140	57	146	59	152	62	158	64	164	66	170	68	176	70	182	72
	15.5	138	57	144	59	150	61	156	63	162	65	168	67	174	69	180	72	186	74
	16	142	59	148	61	154	63	160	65	166	67	172	69	178	71	184	73	190	75
	16.5	146	60	152	62	158	65	164	67	170	69	176	71	182	73	188	75	194	77
	17	150	62	156	64	162	66	168	68	174	70	180	72	186	75	192	77	198	79
	17.5	154	64	160	66	166	68	172	70	178	72	184	74	190	76	196	78	202	80
	18	158	65	164	67	170	70	176	72	182	74	188	76	194	78	200	80	206	82
	18.5	162	67	168	69	174	71	180	73	186	75	192	78	198	80	204	82	210	84
	19	166	69	172	71	178	73	184	75	190	77	196	79	202	81	208	83	214	85
	19.5	170	70	176	73	182	75	188	77	194	79	200	81	206	83	212	85	218	87
	20	174	72	180	74	186	76	192	78	198	81	204	83	210	85	216	87	222	89
	20.5	178	74	184	76	190	78	196	80	202	82	208	84	214	86	220	88	226	91
	21	182	76	188	78	194	80	200	82	206	84	212	86	218	88	224	90	230	92
	21.5	186	77	192	79	198	81	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94
	22	190	79	196	81	202	83	208	85	214	87	220	89	226	91	232	94	238	96
	22.5	194	81	200	83	206	85	212	87	218	89	224	91	230	93	236	95	242	97
	23	198	82	204	84	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
	23.5	202	84	208	86	214	88	220	90	226	92	232	94	238	97	244	99	250	101
	24	206	86	212	88	218	90	224	92	230	94	236	96	242	98	248	100	254	102
	24.5	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
	25	214	89	220	91	226	93	232	95	238	97	244	100	250	102	256	104	262	106
	25.5	218	91	224	93	230	95	236	97	242	99	248	101	254	103	260	105	266	107
	26	222	92	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109

	JIS	A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
	足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
男子用	20	189	79	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93	237	96	243	98
	20.5	192	81	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
	21	195	82	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100
	21.5	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101
	22	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100	255	102
	22.5	204	85	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
	23	207	87	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105
	23.5	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106
	24	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105	267	107
	24.5	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	103	258	105	264	107	270	109
	25	219	92	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110
	25.5	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111
	26	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	112
	26.5	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111	282	114
	27	231	96	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115
	27.5	234	98	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116
	28	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115	291	117
	28.5	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116	294	118
	29	243	101	249	103	255	105	261	107	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120
	29.5	246	103	252	105	258	107	264	109	270	111	276	113	282	115	288	117	294	119	300	121
	30	249	104	255	106	261	108	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120	303	122

	JIS	A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F	
	足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
女子用	19.5	183	76	189	78	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93
	20	186	78	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94
	20.5	189	79	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93	237	96
	21	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	91	228	93	234	95	240	97
	21.5	195	81	201	83	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98
	22	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
	22.5	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	99	249	101
	23	204	85	210	87	216	89	222	91	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102
	23.5	207	86	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103
	24	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
	24.5	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	104	261	106
	25	216	90	222	92	228	94	234	96	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107
	25.5	219	91	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108
	26	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109
26.5	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	107	267	109	273	111	
27	228	95	234	97	240	99	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	

資料 3 「JASPE 足育マイスター」認定制度

「JASPE 足育マイスター」認定制度の設置に関する規程（案）

公益財団法人 日本学校体育研究連合会

第1条. 本制度設置の目的

本制度は、「JASPE 足育」が各学校（園）の教育課程に位置づけられた教育活動として、実生活、実社会で取り組まれるよう、指導・助言できる人材の育成を目的とする。

JASPE 足育とは、幼児・児童・生徒の足元からの心身にわたる健康教育（体育・健康、安全、環境に関する）である。

第2条. 「JASPE 足育マイスター」認定の対象

全国の国公立の幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校等の校長、副校長、主幹教諭、指導教諭、主任教諭、教諭、養護教諭、足育に関心と知見をもつ学校・幼稚園教育、保育、PTA、社会教育関係者を「JASPE 足育マイスター」認定対象とし、現職、退職者を問わない。

第3条. 「JASPE 足育マイスター」の条件

「学体連 足育推進委員会」並びに「JES 日本教育シューズ協議会」が共催する次の事業に参加した教員及び教育に関心をもつ者。

- (1) 全国大会に出席した者。
- (2) 本会が主催する「出前授業」の講師または、授業を実施した者。
- (3) 本会が作成した指導資料に則り、足育の授業を実践した者。
- (4) フットプリンターの操作の指導並びにその診断を行える者。
- (5) 足の長さや幅を測定できる計測器の操作が指導できる者。

第4条. 「JASPE 足育マイスター」の認定と手続きについて

WEB登録による。登録の方法は、

(1) JASPE 足育 (3 級)

足育の講演または実践に参加した者。第 3 条(1)(2)のいずれかを満たし、WEB 登録をしたもの。

(2) JASPE 足育 (2 級) = 足育プロフェッショナル

足育の実践者、実践記録を提出した者。実践記録を自己申告で規定回数提出することにより、2 級になるシステム。日時、対象、人数、内容等を記入する。

(3) JASPE 足育 (1 級) = JASPE 足育マイスター

第 3 条(1)～(5)、第 4 条(1)～(3)を満たすもの。また、JASPE 足育マイスターの認定に関しては、第 5 条による。

- ① 第 3 条の条件を満たした教員及び教育に関心をもつ者は、公益財団法人日本学校体育研究連合会（以下学体連）に自己申告書の提出を行う。
- ② 学体連は、足育認定委員会で審査し、その条件を満たした教員を「JASPE 足育マイスター」に認定し、認定証を交付することによって換える。

第 5 条. 「JASPE 足育マイスター」認定委員会の構成

学体連会長、足育担当理事・参与、足に関する学識経験者、足育推進委員会委員 2 名で構成し、事務局を学体連事務局に置く。

※ 内容・実施時期等は、現在検討中です。