

10 靴の履き方

(1) 正しい履き方と脱ぎ方の流れ【片側マジックベルトの場合】

①足を入れる。②かかとを床にトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③靴の両側をベルトを引く方向の手と逆の手で引き寄せて、靴を足幅にじゅうぶん合わせる。④両側の引き寄せを離さず持ったままで、ベルトで留めて固定する。⑤必ず手を使ってベルトを外す。⑥靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑦脱いだ後はベルトを留めずに浮いたままにする。(ちょうちょ脱ぎ) ⑧ベルトを外したまま持ち(ちょうちょ持ち)、靴箱への出し入れを行いましょう。

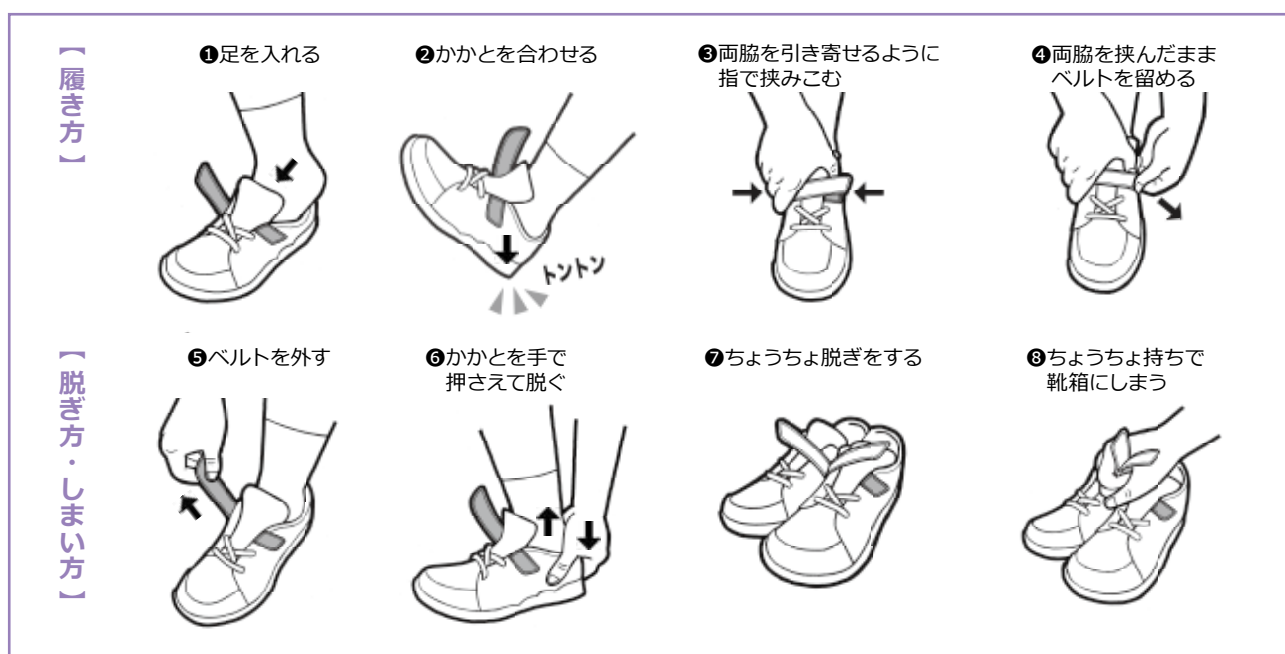


図1 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ(片側マジックベルト(左足))

【ちょうちょ持ちの効果】

- ・靴を履く際に左右を間違えなくなる。
- ・ベルトを外した状態で足を入れるので、必ず手を使ってベルトを留める習慣が養われる。
(足だけで履く習慣⇒かかとを踏む習慣を未然に防ぐことが可能になる)
- ・健康と安全を守る履き方・手を使って靴を履く習慣の育成を助ける。
- ・緊急時にも、手早く靴を履くことができる。

【注意】長時間・長距離の歩行や運動の際には、教師が適合性を確かめさせることが必須である。

(2) 正しい履き方と脱ぎ方の流れ【折り返しマジックベルトの場合】

①足を入れる。②かかとをトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③ベルトを真上(上方向に垂直に)引き上げることで靴を足幅にじゅうぶん合わせる。④ベルトを留めて固定する。⑤必ず手を使ってベルトを外す。⑥靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑦脱いだ後はベルトを三角にゆるめておく。(さんかく脱ぎ) ⑧ベルトを三角形にゆるめたまま持ち(さんかく持ち)、靴箱へしまう。この際、「さんかく持ち」で行わせる習慣をつければ、靴を履く際に手を使って手早く靴を履くことができ、健康で安全な靴の着脱動作の獲得につながります。

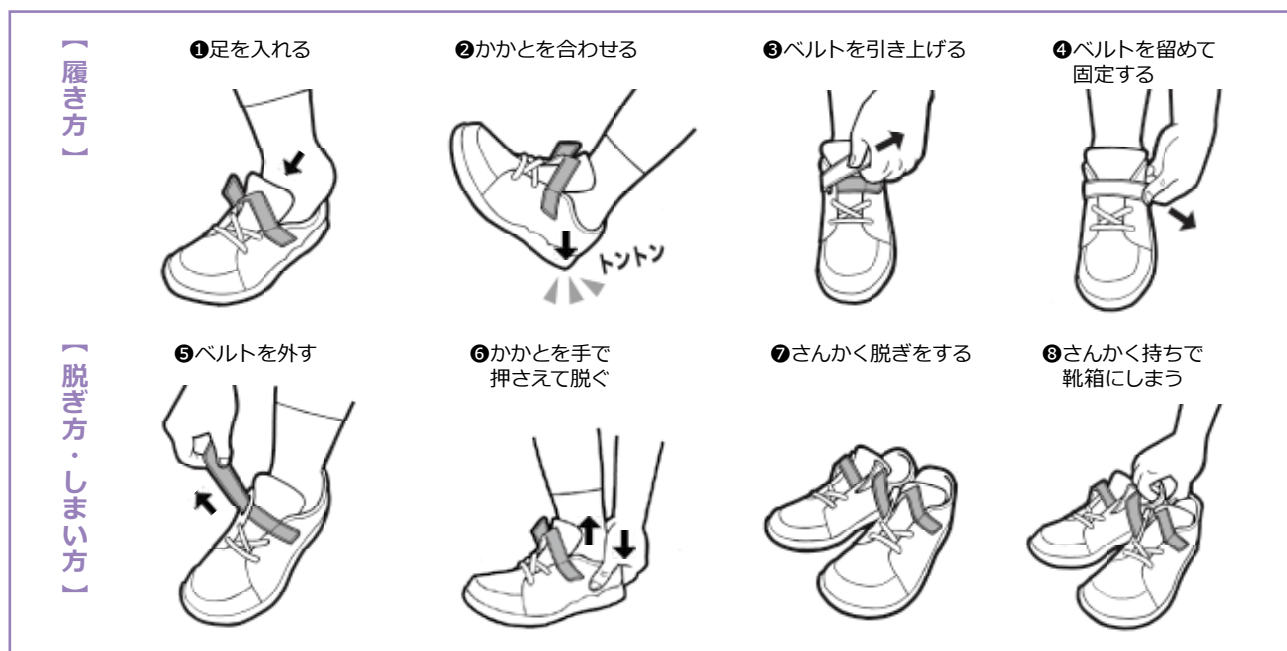


図2 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ (折り返しマジックベルト (左足))

(3) 正しい履き方とぬぎ方の流れ【ひも靴の場合】

①足を入れる。②かかとをトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。③ゆるめておいた部分を下から順に、靴ひもの根元を持って、斜め上45度方向に力強く引きます。足の甲部分と側面部分に靴が密着し、土ふまずの部分まで靴が強くフィットする感覚が確かめられるまで引っ張ることが重要です。④最後に、結び目を上から押さえて靴ひもが緩んでしまわないようにしながら、固く蝶結びをして固定します。

⑤手を使って蝶結びをほどく。⑥一番上の穴から2～3段ぐらいまでをゆるめる。⑦靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。⑧脱いだ後は、ひもを緩めたまま幅も緩める。⑨すぐに足を入れられる状態で靴箱へしまいましょう。

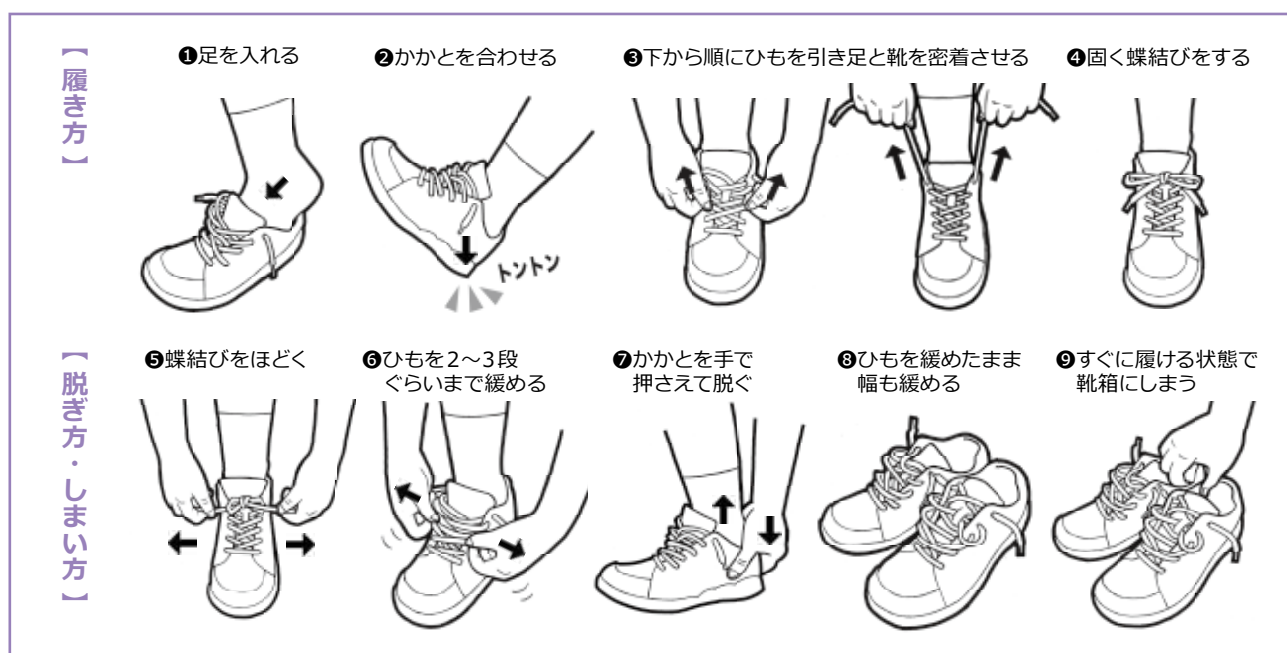


図3 正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ (ひも靴 (左足))