

## たかが「くつ」、されど「くつ」

子どもたちは、学校に到着すると、昇降口の靴箱に行きます。この靴箱を見ると、靴がきれいに揃っていることに感心します。靴が揃っているだけで、心が落ち着きます。心に余裕があると、靴を揃えようという気持ちが働きます。心に余裕があると、学習の質も上がります。



写真 ある日の靴箱

さて、お子さんの靴をどのように選んでいますか。靴を正しく選ぶことによって、「運動パフォーマンスの向上」「靴の快・不快の感覚の育成」「転倒・傷害の予防」「緊急時の安全確保」が期待できます。

日本靴医学会小児の足と靴を考える委員会委員長の吉村真由美さんは、活動的で安全に過ごさせる靴のサイズの決め方として、「定期的に足のサイズを測りましょう」と話し、測り方として、図のような測り方を紹介しています。



- ① 空き箱を用意する。
- ② 足の踵を箱の内側の壁につけて立つ。
- ③ 一番長い指の先端に鉛筆で印をつける。
- ④ 箱の内側の壁と平行な線を引く。
- ⑤ 踵をつけた箱の壁から平行に線を引いた線までの長さを測る。
- ⑥ この長さがお子さんの靴の大きさです。

図 足のサイズの測り方