

足について考えてみませんか？

足の健康と靴のしおり

改訂版



まえがき

学校の校庭で生き生きと運動や遊びをしている子どもたちの姿を見かけるたび、次世代を担う彼らへの希望と期待が膨らんでまいります。

これまで財団法人日本学校保健会は、より多くの子どもたちがそのように充実した学校生活を送れるよう、また、将来にわたって健康な生活を送れるよう、長年にわたって子どもたちの発育・発達に関し、多くの調査・研究を行ってまいりました。その中で「足」に関しても平成13年12月に「足の健康に関する調査研究委員会」を設け、専門分野の方々の間で議論を重ね、平成16年10月に「足の健康と靴のしおり―靴について考えてみませんか?―」を作成し、全国の小・中学校等に配布、ご活用いただいています。

しかし、学校の保健室では、転倒による骨折や顔、頭部のけが、外反母趾等の足の障害例は増えているといわれ、その原因は明確にわかっていないのが現状です。

そこで、このたびの改訂版の作成に当り、前回内容の再検討を踏まえ、学校でより実態を踏まえた指導ができるよう三次元計測器を使用した児童生徒の足の計測にも取り組み、その調査結果等を含めて掲載しています。

傷害の要因解明には調査データの件数などまだ課題はあり、更なる調査・研究が望まれますが、本書を通じ、学校等において足に関する適切な指導や安全教育、保護者への子どもの靴選びの参考などにお役立てください。

終わりに、今回の実測にご協力いただいた方々、また、本委員会の江口篤壽委員長をはじめ委員の方々、ご支援をいただいた JES 日本教育シューズ協議会の皆様に厚くお礼を申し上げます。

平成21年4月

財団法人 日本学校保健会
会 長 唐 澤 祥 人

目 次

■ 足元から考えよう子ども達の健康づくり

1. 靴が原因でおこるトラブル	1
2. 靴の役割	1
3. 足のしくみと働き	1
(1) 足のしくみ	
(2) 足の働き	
【コラム】『歩く』って結構大変？	3

■ 足と靴のトラブルQ&A

Q 1. 「靴ずれ・まめ」ができた	4
Q 2. 「たこ・うおのめ」ができた	4
Q 3. 足の皮がむける 痒いときもある（水虫など）	5
(1) 足の皮がむける	
(2) 水虫（白癬）	
(3) 爪水虫（爪白癬）	
(4) いわゆる「ズック靴皮膚炎」	
Q 4. 足の指が痛む	6
Q 5. 踵が痛い	6
Q 6. 爪の形が変わった 「陥入爪・巻き爪」	7
Q 7. 足の大きさが左右違っている	7
【コラム】爪の切り方	7
Q 8. 指が曲がってしまった もしかして外反母趾？	8
(1) 外反母趾	
(2) 内反小趾	
(3) 槌趾（ハンマー・トー）	
Q 9. 扁平足って、どんな足？	9
Q10. 開帳足って、どんな足？	9
【コラム】土踏まず	9

3 靴と足の健康づくり

1. 足や靴に関心を持とう

10

2. 靴を点検しよう

10

3. 足にあった運動靴を選ぶ

11

(1) 靴を選ぶときのポイント

(2) 上履き（体育館履き）使用の際の注意点

【コラム】競技用スポーツシューズについて

12

4. 正しい靴の履き方

13

(1) ひも靴

(2) 面ファスナーの靴

【コラム】靴の臭いの原因と対策

13

5. 足を清潔に保つ

14

(1) 足を清潔にする

(2) 靴下の役割を見直す

(3) 靴の洗い方（靴を清潔にする）

6. 足指を使おう

15

4 児童生徒の足に関する実態調査

1. 調査結果の概要

16

2. 足に関する実態調査報告

17

(1) 計測値からみた足の発育

(2) 計測値と靴の JIS 規格

(3) 計測値と足のトラブル

(4) 運動と足のトラブル

(5) 計測項目の暦年齢平均値と標準偏差

3. 調査資料

24

(1) 児童生徒の足に関する実態調査実施要項

(2) アンケート用紙

(3) 計測の様子

(4) 被計測者への足の計測結果用紙

(5) 解説文（小・中学生用）

1 足元から考えよう子ども達の健康づくり

1. 靴が原因でおこるトラブル

足に合っていない靴を履いていると、踵（かかと）がこすれて赤くなるまめや靴ずれにはじまり、爪の変形、足指の変形、足指・踵・膝の痛み、さらに、腰痛・肩こりなどを引き起こします。

また、足のアーチが横に広がる扁平足や開張足も見られ、使用している素材や足の衛生状態によって、水虫を始めとするいろいろな皮膚のトラブルも見られます。

どのトラブルも、痛いとかつらいとき、気になるときは、整形外科・皮膚科を受診しましょう。

アメリカのロッシュ博士

「子どもの足は成長過程にあるので、靴に気をつけないと、様々な障害を誘発し、一生苦しむような問題につながりかねない」（1988 年 第 2 回靴医学研究会より）

靴のトラブルは、徐々に全身にダメージをあたえます。

2. 靴の役割

衣服が体を保護するように、靴は足を保護します。さらに、足の機能を高める役割があります。そこで、靴の選択が適切でないと、足だけでなく全身の健康障害を起こす場合があります。

3. 足のしくみと働き

- (1) 足のしくみ

足は、多くの骨、関節、筋肉、靱帯からできています。また、筋肉や靱帯の付き方はちがいますが、骨や関節の数は手と同じです。二足歩行をするようになった初期の人類は、足も手と同じ様にものを握ることが出来たようです。それから長い年月をかけて、手は手として、足は足として、それぞれ、その役割に適した形になってきました。
- (2) 足の働き

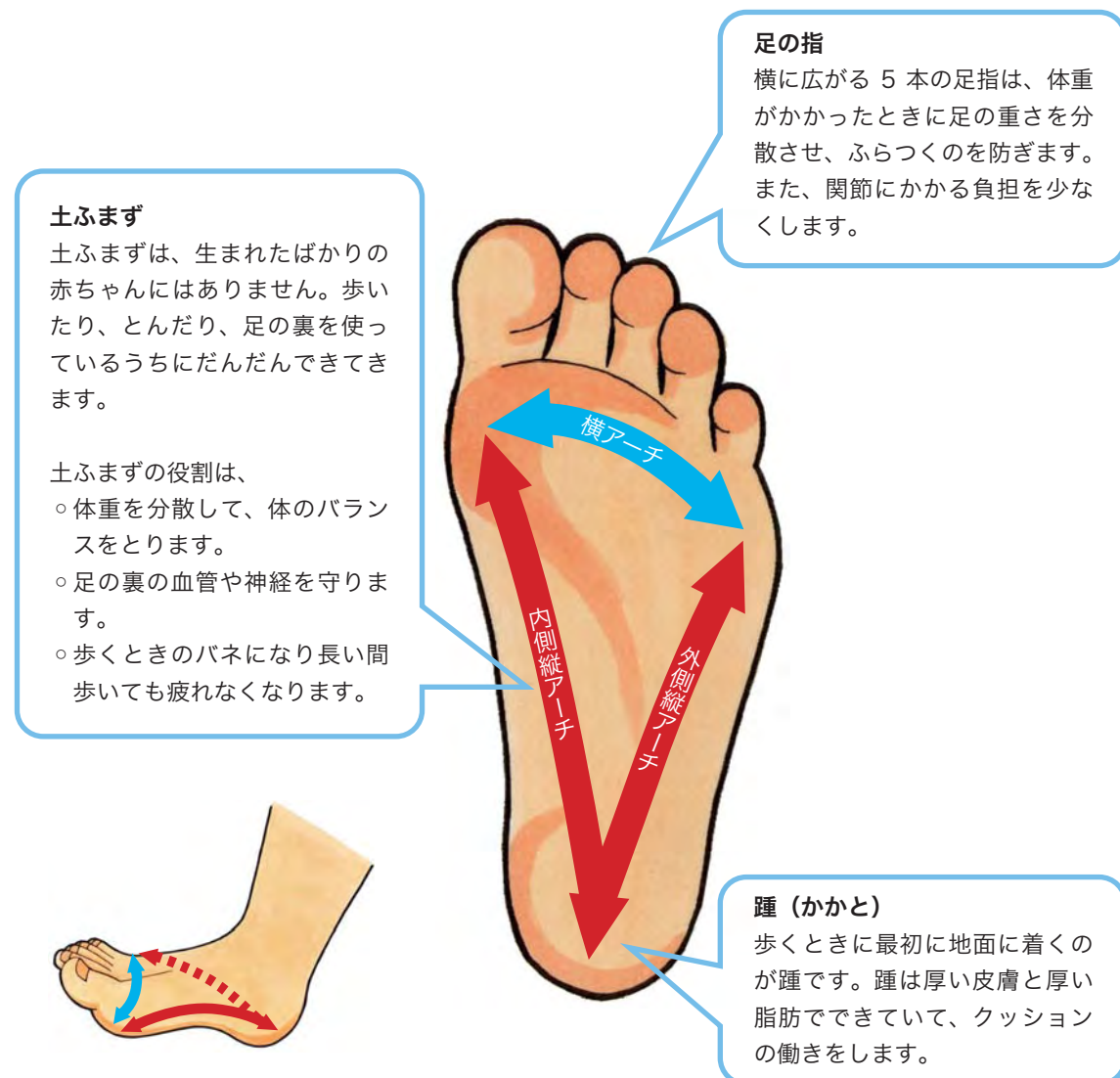
① 足は、立ったときに体重を支えます。

② 歩いたり、走ったり、跳んだりします。

③ 足裏全体（足指も使って）で身体のバランスをとります。

- ④ 骨組や筋肉、脂肪が組みあわさってクッションの働きをし、足に加わる衝撃から体を守ります。
- ⑤ 立っているときは、心臓から下肢に流れてきた血液は、心臓のポンプとしての働きだけではうまく心臓に戻りません。歩いたり走ったりすると、下肢の筋肉が収縮と弛緩を繰り返しますが、筋肉が収縮するとき、下肢の静脈を圧迫することによって、血管を搾るようにして血液を押し上げ、心臓に送り返します。(ミルキング・アクションといいます。) これは非常に大事な機能であり、「足は第2の心臓」と表現しています。

昔から、足を鍛えた人は、長生きするといわれています。なぜなら、足を鍛える(たくさん歩く。足を動かす。)と、足の筋肉が強くなり、血液の循環がよくなるからです。さらに、心臓や血管、肺の働きも活発になります。



【コラム】『歩く』って結構大変？

「ちゃんと歩いていますか？」と聞くと、たいてい『もちろん！いつもちゃんと歩いています！』と、答えられるでしょう。でも、ちょっと思い出してみてください。普通に道を歩いているときに、足(脚)のどのあたりの筋肉を使っているか、思い出せますか？ 足の裏？ すね？ ふくらはぎ？ もも？

あれ？ そう言われると、どこを使って歩いているか気にしたことがない・・・
 そういう方が多いのではないのでしょうか？

飛んだり跳ねたり走ったりしたときは後から痛くなったりすることもあるので、「筋肉を使ったあ！」という感じがよくわかります。ところが、現代では特に、靴に守られながら、平らな道路や廊下を歩く環境が整いすぎて、歩くのに使う筋肉の運動量は、気がつかないほどに最小限で済んでしまいます。自分の力を使う前に周りが助けてくれているので、つい惰性で歩いてしまいがちになるのです。歩く動きをみても、平らなところを歩いているとき、大体の人が足は床面から数ミリしか浮かせていないようです。もっと浮かせて歩を進めている気がしているかもしれませんが、映像などで確認すると一目瞭然、床面を擦るようにして足が前にでています。さらに、床は平らであると、思い込んで足をだしていることが多いですから、床面にわずかな凹凸でもあったところに引っかかり、「なんでもないところでつまづく」ことになるのです。

歩く様子を、「歩様」または「歩容」といいます。あまりガラガラ歩くと、これが悪くなります。これは、いわば格好の良し悪しに繋がりますから、街中のショーウィンドウなどで自分の歩容を確かめながら、ちょっとナルシスト気分で、さっそうと歩いてみることをお勧めします。散歩とは違う歩き方で、蹴り足を力強くちゃんと膝を曲げて一歩を進める。大げさな動きになってもかまいませんから、行進歩きを少しスマートにした感覚で、「意識的な歩き」を、一度試してみてください。けっこう気分がよくなりますよ。



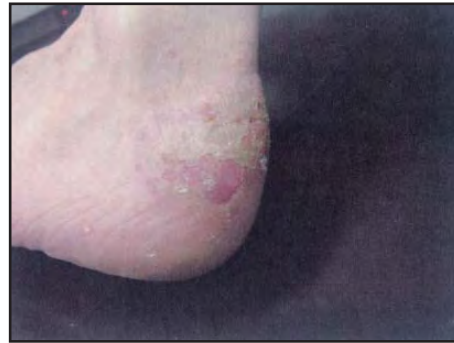
2 足と靴のトラブル Q&A

Q 1. 「靴ずれ・まめ」ができた

靴ずれやまめは、靴を履いて歩いたり走ったりして、足に強い力が繰り返し加わり、皮膚が破れたり水疱（水ぶくれ）になった状態です。

予防には、足に異常な力が加わらないように、小さすぎる靴、狭すぎる靴を履かないことです。靴が当たったり擦れたりしないように、靴の大きさばかりでなく、靴の形、種類（革靴、スニーカーなど）にも注意しましょう。靴下も厚さに気をつけ、しわがよらないように履いてください。

靴擦れができやすい部分に、つるつるした救急ばんそうこうなどをあらかじめ貼ったり、靴下に石鹸を塗ったりすることが、予防になります。



Q 2. 「たこ・うおのめ」ができた

「たこ」は胼胝（べんち）、「うおのめ」(魚の目)は鶏眼（けいがん）とも言います。「たこ」も「うおのめ」も、皮膚が繰り返し圧迫されて、皮膚の角質が増殖して厚くなった状態です。「たこ」は皮膚の表面に向かって半球状に厚くなるので、押しても余り痛くはありません。「うおのめ」は深部に向かって円錐状に入り込み、押されると強く痛みます。

両方とも基本的には皮膚の圧力に対する防御反応ですから、むやみに削ったり、薬を付けると、出血したり傷ついたり、ときには化膿したりするので、気をつけてください。原則的には、刺激となる圧迫を無くせば、自然に治癒します。しかし、痛みの強いうおのめは、一度、サルチル酸軟膏（スピール膏）で軟らかくしてから、メスなどで外科的に切除した方が治りが早いので、皮膚科や整形外科に受診して下さい。運動選手などでも、薬局で売っているフェルトでできたドーナツ状のパッドや救急ばんそうこうなどで圧迫を減らす工夫すると、痛みを少なくできます。



【注意】ウィルス性いぼ（尋常性疣贅）^{じんじょうせいゆうぜい}との区別

この「いぼ」は「たこ」とそっくりなので、足の裏にできると、色や形、部位からは、素人には区別できません。表面がつるつるで指紋が続いていれば「たこ」、拡大鏡で見て表



面がざらざらでもろく、削ると出血するのは「いぼ」とされていますが、素人判断は禁物です。「ウィルス性いぼ」だと、削ったり、刺激を繰り返したりすると、大きくなったり、増えたりして、治りにくくなるので、圧迫を減らしても治らないときは、皮膚科に受診してください。

Q 3. 足の皮がむける 痒いときもある（水虫など）

(1) 足の皮がむける

手のひらと足の裏は、緊張すると汗をかくようになっています。暑くて汗をかくのとは違います。昔、人間の先祖は木に登っていた時代があり、木に登る際にすべり落ちないように手のひらと足の裏に汗をかいていました。個人差はありますが、その名残が現在も緊張性発汗として存在しています。従って、緊張性発汗が顕著な人は、汗をかきすぎて、汗が汗腺を通して外に出切らず、皮下にあふれてたまってしまう。そして、しばらくすると皮膚がふやけて破れます。皮膚が破れてむける部位は、足の裏全体か、歩いたりする際にすれ易い場所です。皮膚は比較的うすくむけるのが特徴です。これを、「汗疱」といいます。

(2) 水虫（白癬）

足がかゆく、皮がむけると水虫と考えがちですが、実際には、水虫と思っている人の3分の1から半数は、湿疹など、他の病気です。水虫でむける場合は、しわになりやすい場所、指や足指のまたのように皮膚が密着している場所、蒸れやすい場所など、限局的で、むけかたも厚くむけます。水虫は完全に治療しないと治りにくく、それに家族にも感染させますので、必ず皮膚科医の診察を受けて、適切な治療を受けることが必要です。皮膚科医は、ピンセットで皮膚の一部をつまみ取り、顕微鏡検査をして、白癬菌が見つければ、水虫と診断します。そして、治療薬には外用薬と内服薬があり、水虫のタイプにあった水虫治療薬を処方します。



(3) 爪水虫（爪白癬）

爪の厚みが増し、爪の色が白濁したり黄色みが濃くなったりして、爪のもろさも増えると、まずは爪の水虫と思われます。皮膚科医の診察をうけ、顕微鏡検査で白癬菌が見つかった場合は、爪は水も油も透過しないので外用剤では治療ができません。そこで、爪が生え変わる（6ヶ月から1年間）まで水虫の内服薬を続けることが必要です。



(4) いわゆる「ズック靴皮膚炎」

足の靴に当たる部分の皮膚が赤くなり、痒くなり、更に、痒いので掻くことによって赤みを増し、程度が進むとじくじくすることがありますが、これは靴の材質であるズックなどのアレルギーが原因で起こった、いわゆるズック靴皮膚炎と考えられます。皮膚科医の治療をうけるとともに、材質が異なる靴と履き替えることが必要です。



Q 4. 足の指が痛む

「血豆（ちまめ）」「爪下血腫」「ひょう疽」

小さすぎる靴を履いて無理な運動をすると、足先に強い力が働いて、足の指の皮膚がむけたり、血豆ができたり、爪がはがれたり、爪の下に出血（爪下血腫・黒爪）したりします。血豆は指先を強打して皮下に出血し水疱状に盛り上がったり、靴擦れでできた水疱の中に出血してできます。皮膚を無理にやぶかないようにしますが、もしやぶければ不潔にならないように注意します。爪が剥がれかかったら無理にはがさずに、自然にはがれるまで救急ばんそうこうなどで固定しておきます。靴の圧迫で爪の下に出血したときには、自然に生えかわるまでそっとしておきます。指先を強打して爪下血腫になると、爪の下の圧力が高くなり、ズキズキ強く痛みます。整形外科に受診して爪に穴を開けて血腫を取り除いてもらって、直ぐに痛みはなくなります。

爪の付け根から周囲が赤く腫れて熱を持ち、ズキズキ痛む場合には、細菌が感染した疑いがあり、これを「ひょう疽」と言います。薬で治ることもありますが、切開して膿を出さなくてはならないこともあるので、直ぐに皮膚科や外科、整形外科を受診しましょう。



Q 5. 踵が痛い

小学校高学年から中学生の男子生徒に多い踵の痛みに、「踵骨骨端炎」があります。シェバー病とも言い、軟らかい踵の骨の成長する部分がアキレス腱に引っ張られて炎症をおこし痛む状態です。激しい運動を休むだけで、次第に痛みは治ります。しかし、他にも病気や怪我があるので、痛みがあまり長く続いたり、次第に強くなるようであれば、整形外科を受診して下さい。

X線写真を撮ると踵の骨の端が砕けたように見えますが、成長の途上で心配はいりません。



Q 6. 爪の形が変わった

「陥入爪・巻き爪」

爪の端（爪角）が指の肉に食い込んで、炎症をおこし、痛むのを陥入爪と言います。ときには細菌感染をおこして赤く腫れ、熱を持ち、膿が出ます。爪が食い込むと炎症をおこし、炎症で肉が腫れると爪が食い込むと言う悪循環が起こります。一方、巻き爪は、平らな爪が前から見て円筒状に巻いてきた状態ですが、爪の両端が肉に食い込み、陥入爪になりやすくなります。爪を真っ直ぐに切ることで、指を清潔に保つこと、靴で爪を先端や上から圧迫しないことなどが大切です。

大きすぎる靴を履くと、脱げないように指を靴先に押し込み圧迫するので、爪が肉に食い込むとも言われています。ですから、きつい靴ばかりでなく、大きすぎる靴にも注意して、足にあった靴を履くことが大切です。痛みが強かったり、化膿したりしているときには皮膚科や整形外科に相談して下さい。



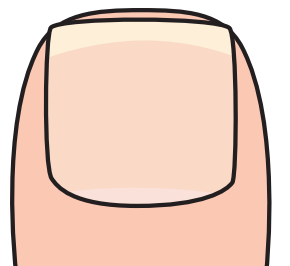
Q 7. 足の大きさが左右違っている

通常でも、多くの子ども（63.4%）は1～5mm程度の左右差を持っていますから、心配なことではありません。しかし、あまり大きさが違ったり、形まで違う場合には、病気が隠れていることもあるので整形外科に相談して下さい。

足の大きさを変える治療法はありませんから、靴で調節するしかありません。左右差のある人が靴を選ぶときには、大きい方の足に合わせて選び、小さい足の方に中敷きを入れたりすると調節できます。

【コラム】爪の切り方

足の爪は丸く切らず、先端に白い部分を残し真っ直ぐに切りましょう。特に角の部分は切りすぎないように、引っかからない程度に少しだけ角を落とします。深爪をしたり角を切りすぎると、炎症を起こしたり、陥入爪の原因になる場合がありますので注意しましょう。



Q 8. 指が曲がってしまった もしかして外反母趾？

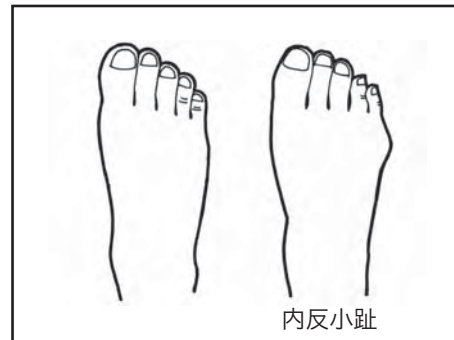
(1) 外反母趾

足の親趾が、付け根の関節から、小趾の方（外反）に曲がってしまい、付け根の関節の内側が出っぱって靴に当たって痛めます。ひどくなると親趾が隣の第2指の下にもぐり込んでしまい、足の裏に痛いたこがでたり、第2指の付け根の関節が脱臼したりします。外反母趾がひどくなると合う靴が無くなり、靴に当たって歩けないほど痛くなることもあります。心配なときには、整形外科を受診して下さい。



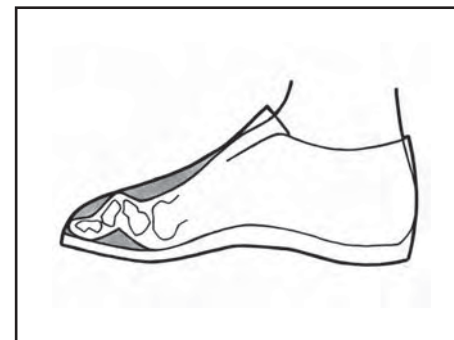
(2) 内反小趾

外反母趾と反対に、足の小指が親指の方に（内反）曲がって、第4指にくっついた状態です。先細の靴を履くと靴の先端に指が詰まって起こります。小指は小さく、靴が機能を補助してくれ、荷重や動きが少ないので見逃されがちですが、内反小趾による痛みによる障害は決して少なくありません。



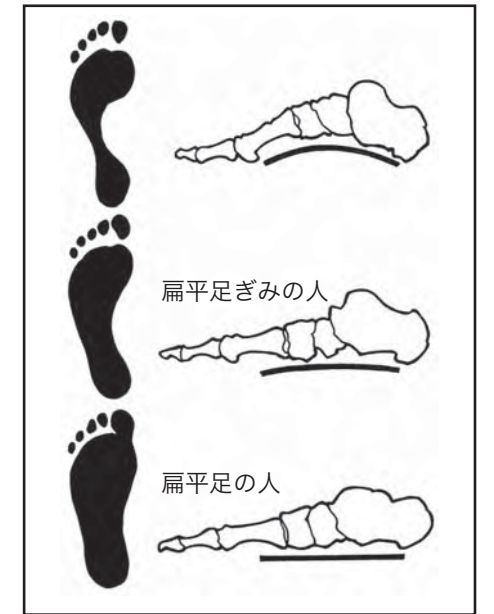
(3) 槌趾（ハンマー・トー）

足趾が物をつかむようにいつも曲がっている状態で、この原因の一つに靴があります。小さな靴を無理して履くと、靴先に足指が詰まって、付け根の関節が背屈し、2番目の関節が底屈します。この曲がった2番目の関節が靴の甲に当たって痛み、たこをつくります。余り長くこの状態を続けると、靴をぬいても足指がハンマー状に曲がったまま、伸びなくなってしまう。靴が甲の所でしっかり止まり、つま先に余裕があれば起こりません。といっても、大きすぎる靴では脱げないように指先で踏ん張って同じ様な変形をおこしますので、合った靴を選ぶよう、注意しましょう。



Q 9. 扁平足って、どんな足？

「扁平足」は正しく理解されていないことが多いようです。一般には、見た目、土踏まずが無かったり、濡れた足の跡で足裏全体が着いていると扁平足と言われます。しかし、医学的には足の骨のアーチが低い状態を言い、立位の足を横から見たX線写真で診断します。扁平足は、足の裏が疲れて痛くなり、歩き方まで悪くなると言われていますが、現在、そのような扁平足はめったにないので、土踏まずが無いからと言って、気にする必要はありません。どうしても気になるなら、整形外科に受診して、問題ないと言われたら、裸足で遊ばせるなど足をよく使わせることをお勧めします。



Q10. 開張足って、どんな足？

足の骨は、靭帯でつながった骨が組み合わさり、腱や筋肉で支えられて、お椀を伏せたようなアーチ型をしています。このアーチがバネの役割をして、歩いたり走ったり、飛んだり跳ねたりするときの衝撃を吸収してくれます。このアーチには、伏せたお椀の様な足を横から見た縦アーチ、前から見た横アーチがあります。この横アーチが潰れてしまって平らになり、足先が扇子のように開いてしまった足を開張足と言います。ちなみに、縦アーチが潰れたのを扁平足と言い、多かれ少なかれ両方が同時に起こり、足は潰れたお椀のように扁平になります。こうなると、足が疲れやすかったり、立ってられないほど痛くなります。また、外反母趾を起こす原因にもなるので、整形外科に受診して下さい。足の筋力が低下しないように注意しアーチを保つ様に努めましょう。

【コラム】土踏まず

土踏まずは、生まれたばかりのときにはほとんどありません。育っていく間に、歩いたり走ったりして足を使いながら、出来ていきます。足の骨は踵から指にかけて Q9 の図のように湾曲して組み立っていて、土踏まずは、その凹んだ部分が表面に表れたものです。

スポーツ選手などでは、写真のように土踏まずの部分に筋肉がもりあがっているために、フットプリントで土踏まずがない場合があります。



3 靴と足の健康づくり

1. 足や靴に関心を持とう

子どもの足は日々変わっています。ことに児童生徒の足は、靴などの影響を大きく受ける時期です。こまめに足を見て下さい。擦れたり赤くなっているところはないか、たこやまめができてないか、指が重なり合ったりしてないか、爪が指に食い込んでないか、等々・・・。

次に、靴も見て見ましょう。外側に破れはないか、底がへんにすり減ってないか。内側は、指が当たっている跡はないか、中敷きなどがすり減ったり破れたりしてないか、等々・・・。

特に中敷きに残っている指の跡は、注意深く見てあげて下さい。靴は小さすぎても、逆に大きすぎても足にとっていいことはありません。そのときの靴と足の不具合が、結果的に子どもの運動能力の低下などにも影響しかねないので、注意してしすぎることはないのです。ぜひ、子どもの足や靴に関心を持ってあげて下さい。

2. 靴を点検しよう

子どもの成長には個人差がありますが、成長が著しい時期に足は1年間に1～1.5cm大きくなります。また、運動量の違いや環境によって靴の傷み方にも違いがありますので、運動会や体育祭などの足に負担のかかる行事の前や、夏休み・冬休み・春休みなど長期の休み明けには、サイズのチェックなど靴の点検を呼びかけましょう。

【靴の点検表】 1つでも当てはまるものがあれば、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、足の弊害で困らないように、靴の点検をし、足に合った靴を履きましょう。

【注意】お下がり靴について

兄弟姉妹の靴でも、他人が使用したものは、足の形状や歩き方の違いによる靴底や踵の摩耗、生地の傷みなどに個人差が有るため、健康・安全の両面から、好ましいことではありません。

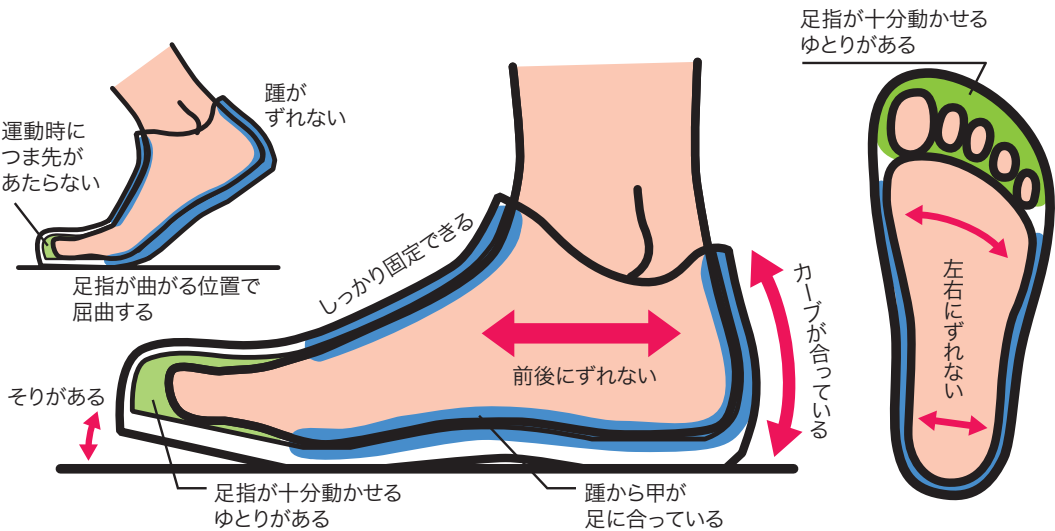
3. 足にあった運動靴を選ぶ

(1) 靴を選ぶときのポイント

子どもの運動靴は、値段もデザインも様々なものがあります。値段が高ければ良いということでもありません。値段よりも、子どもの運動靴に必要な条件をなるべく多く満たしているものを選ぶようにすることが大切です。また、どんなに理想的な靴でも、子どもの足のサイズに適合しない場合や、履き心地の悪いものは、トラブルにつながります。子どもを販売店に連れていき、必ず試し履きをさせましょう。では、どんな点に注意すればよいのでしょうか。

靴を選ぶときは・・・

- ① 靴の長さが足の長さに合っている。
(靴先に余裕があり、運動時につま先が靴の先端にあたらない。)
- ② 靴の幅が足の幅に合っている。
(踵から甲が足に合い、運動時に前後左右に足がずれない。)
- ③ 靴先部分に足指が十分に動かせるゆとりがある。
- ④ 圧迫感や不快感がない。
- ⑤ 足指が曲がる位置で屈曲する。
- ⑥ つま先に少しそりがある。
- ⑦ 足がしっかり固定でき、踵がずれたり前に足が移動しない。
(ひもで締めるものや面ファスナーでとめるタイプが望ましい。)
- ⑧ 通気性がよく、汚れたら洗える素材である。
- ⑨ 着地時の衝撃から足を保護する機能をもっている。
- ⑩ 靴底がすべりにくい(靴底のストップ性能が高い)。



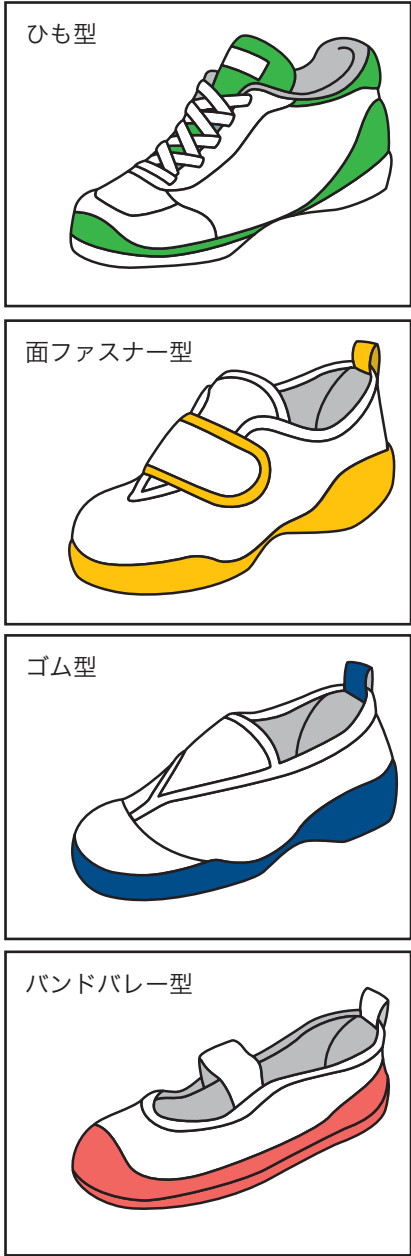
(2) 上履き（体育館履き）使用の際の注意点

上履きには、「運動するときに危険から身を守る」とともに「足を保護する」という目的があります。登校して上履きに履き替えた後、下校までの大半の時間を上履きで過ごすので、足に対する影響が大きく、その選択には注意が必要です。値段の安さだけを優先させて選択すると、成長過程の足に余分な負担をかけたり、足のトラブルを引き起こすおそれがあります。

体育の授業を安心して行うためには、クッション性や防滑性は不可欠ですし、子ども達の足の幅や厚みも様々ですので、より多くの子ども達に適合するよう工夫されたものや、ひもや面ファスナーなどで調整可能なものが望ましいと言えます。

「どのような靴でも自由」という学校もありますが、選択肢を自由にする場合は、その目的を児童生徒と保護者が理解し、自分に合った靴を選択できる力を身につけさせることが大切です。

バンドバレー型の靴は値段が安く、どこでも購入できる利点があります。ただし、足の指の自由がかなり制約されるものもあり、クッション性も充分とはいえないようです。また、靴底が滑りやすく踵も脱げやすいものが多いため、体育館での授業の場合は注意する必要があります。



【コラム】競技用スポーツシューズについて

近年、走跳等のスポーツ競技で絶えず記録が更新されていますが、これは選手の練習方法や栄養の工夫改善などによる体力、運動能力の向上の結果だけでなく、競技用スポーツシューズに関する技術の開発が大きく関与しているようです。

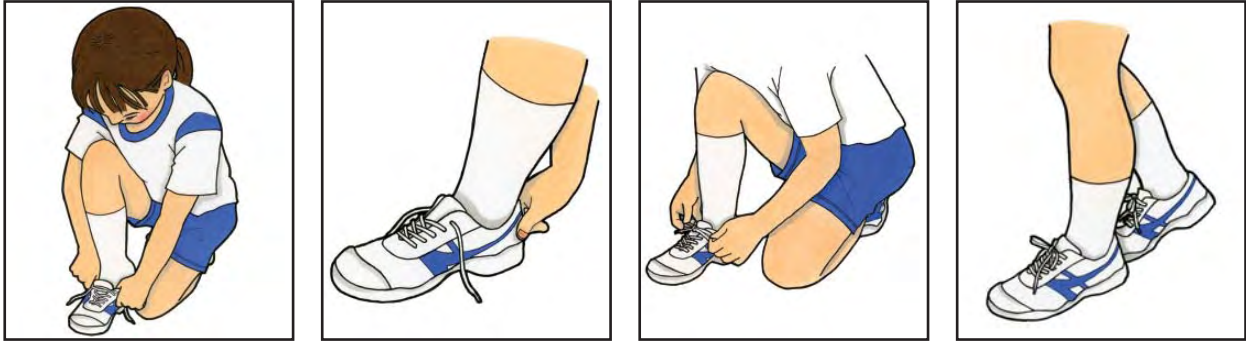
競技用スポーツシューズはそれぞれの競技特性に合わせて開発されているため、そのまま運動靴や上履きとして使用するには適しませんが、これらの技術を適用するならば、発育発達の上にある子ども達のために理想的な運動靴や上履きを開発することも不可能ではないと思われます。

4. 正しい靴の履き方

足にあった靴でも、着脱の容易さを求めて踵を踏みつけたり、ひもをゆるく締めたままでは足のトラブルや転倒などの危険につながります。毎回、ひもや面ファスナーを締め直し、正しい履き方を心掛けましょう。

【ポイント】 靴ひもや面ファスナーは、履くときに毎回ゆるめて、締め直す。

(1) ひも靴



- ① ひもをゆるめ、つま先を入れます。
- ② 踵を床に押しつけるように履きます。
- ③ 足にしっかりフィットするようにひもを結びます。
- ④ 歩いて確認します。

(2) 面ファスナーの靴

- ① 面ファスナーをゆるめ、つま先を入れます。
- ② 踵を床に押しつけるように履きます。
- ③ 足にしっかりフィットするように面ファスナーを留めます。（しっかり左右を寄せて留める。）
- ④ 歩いて確認します。



【注意】 靴の踵は絶対に踏みつけない。（靴とスリッパを混同してはならない）

踵を踏みつくと、脱げやすく、転倒しやすい。また、歩きにくい。

【コラム】靴の臭いの原因と対策

足は汗腺が多く汗をかきやすい部位です。運動したときなど靴の中は高温多湿の状態になり、細菌が繁殖しやすい環境になります。足や靴に汚れがあると細菌の繁殖が加速され臭いの原因となります。通気性の良い靴を選び、足と靴を清潔にするようにしましょう。また、吸湿性の良い靴下を使用し、運動後に湿った靴下は履き替えましょう。

5. 足を清潔に保つ

(1) 足を清潔にする

足も汗をかきます。その汗のために、足に土や砂、ほこりがつきやすくなります。また、靴の中で汗が蒸れて、悪臭が発生します。それゆえ、靴下を毎日交換するだけでなく、足の指と指の間の汚れに注意して、毎日、足をきれいに洗う習慣をつけましょう。爪を切るのも忘れずに行いましょう。



(2) 靴下の役割を見直す

- ・靴との滑りを調節します。
- ・汗を吸収し、蒸れを軽減します。
- ・靴のいたみや汚れを軽減します。
- ・靴ずれを防止します。

(3) 靴の洗い方（靴を清潔にする）

学校が休みになる週末は、上履き・外履きを洗う習慣をつけましょう。



① 中性洗剤、柄付きブラシ、バケツ、新聞紙などを用意します。



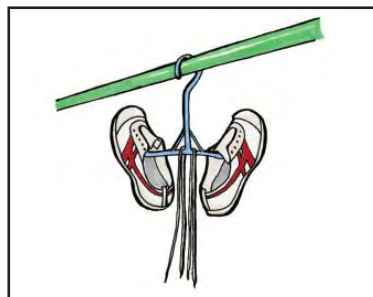
② 靴のひもをはずし、底についた汚れを洗い落とします。



③ 特に中敷をきれいにしましょう。



④ 洗剤が残らないよう、念入りにすすぎをします。



⑤ 新聞紙をつめ、風通しの良い場所で、陰干しします。

【注意】

お湯や漂白剤で接着剤が溶けたり、変色することがあります。つけ置き洗いはさけ、手早く洗いましょう。
新聞紙をときどき取りかえると乾きが早く型くずれも防ぎます。

6. 足指を使おう

足の指を意識して使ったことがありますか？裸足になって遊ぶ機会が減るなど、足指の運動は不足がちです。足の筋力が低下すると、開長足など足のトラブルにつながりかねません。

裸足になって確認してみましょう。足の指は開きますか？親指を他の指より上げることが出来ますか？反対に他の指より下げることが出来ますか？出来なかった人は足指の運動不足かもしれません。足指の動きを妨げない靴を選ぶとともに、足指の運動をしましょう。

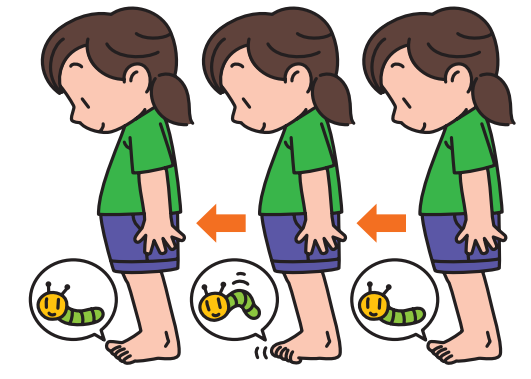
① 足指ジャンケン

足の指でジャンケンをしてみよう



② イモムシ歩き

足の指でイモムシみたいに進んでみよう



③ 手足の握手

足の指の間に手の指を入れて握手してみよう



④ 足指のばし

指を立てて膝をつき足指を伸ばそう



⑤ 足指拾い・・・足の指でえんぴつやひもなどを拾ってみよう

⑥ 足指つまひき・・・足指でひもをつかみ綱引きをしよう

⑦ タオル寄せ・・・床に敷いたタオルを指でたぐり寄せてみよう

4 児童生徒の足に関する実態調査

1. 調査結果の概要

この調査は、児童生徒（小学校1年生から高等学校3年生までを対象として）の足の計測及び足に関するアンケート調査を行った結果を集計し、分析したものです。

調査期間は、平成18年12月から平成20年6月までの1年7ヶ月にわたって行いました。調査にご協力いただいた学校数や人数は、足の計測が合計36校、10,155人（表-1、表-2）、アンケートの回収が10,057人（表-3）でした。

足の計測は、成長・発育の実情を明らかにするため、「足長」、「足幅」、「足囲」、「前足部・後足部の比率」及び「アーチ高」を行いました。アンケート調査は、足が靴と不可分な関係であることから、調査時点に履いていた靴のサイズと足のトラブルとの関係を、また、経験した足のトラブルと運動等の生活習慣との関連についても調査しました。

なお計測に当たっては、三次元計測器（株式会社アイウェアラボラトリーのINFOOT）を使用しました。データの精度を高めるため、計測に協力いただいたJES日本教育シューズ協議会の会員を対象に3回（延4日間）の講習会を実施しました。

主な調査結果の内容は、17ページから23ページに掲載しています。また、参考までに実施要項やアンケート用紙等も24ページから26ページに掲載しています。

表-1 調査学校数

	岩手県	山形県	群馬県	茨城県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	静岡県	長野県	岐阜県	愛知県	三重県	兵庫県	高知県	長崎県	宮崎県	合 計
小学校	1			1	1		8	1	2	2	1	2	1		1	1	2	24
中学校			1			2	1	1			1							6
高等学校		1	1		1			1						1				5
中高一貫校					1													1
合 計	1	1	2	1	3	2	9	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	36

表-2 計測人数

年 令	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	合 計
男 子	230	564	639	643	682	689	579	417	328	160	191	161	46	5,329
女 子	198	576	587	602	589	647	466	414	326	145	115	107	54	4,826
合 計	428	1,140	1,226	1,245	1,271	1,336	1,045	831	654	305	306	268	100	10,155

表-3 アンケート数

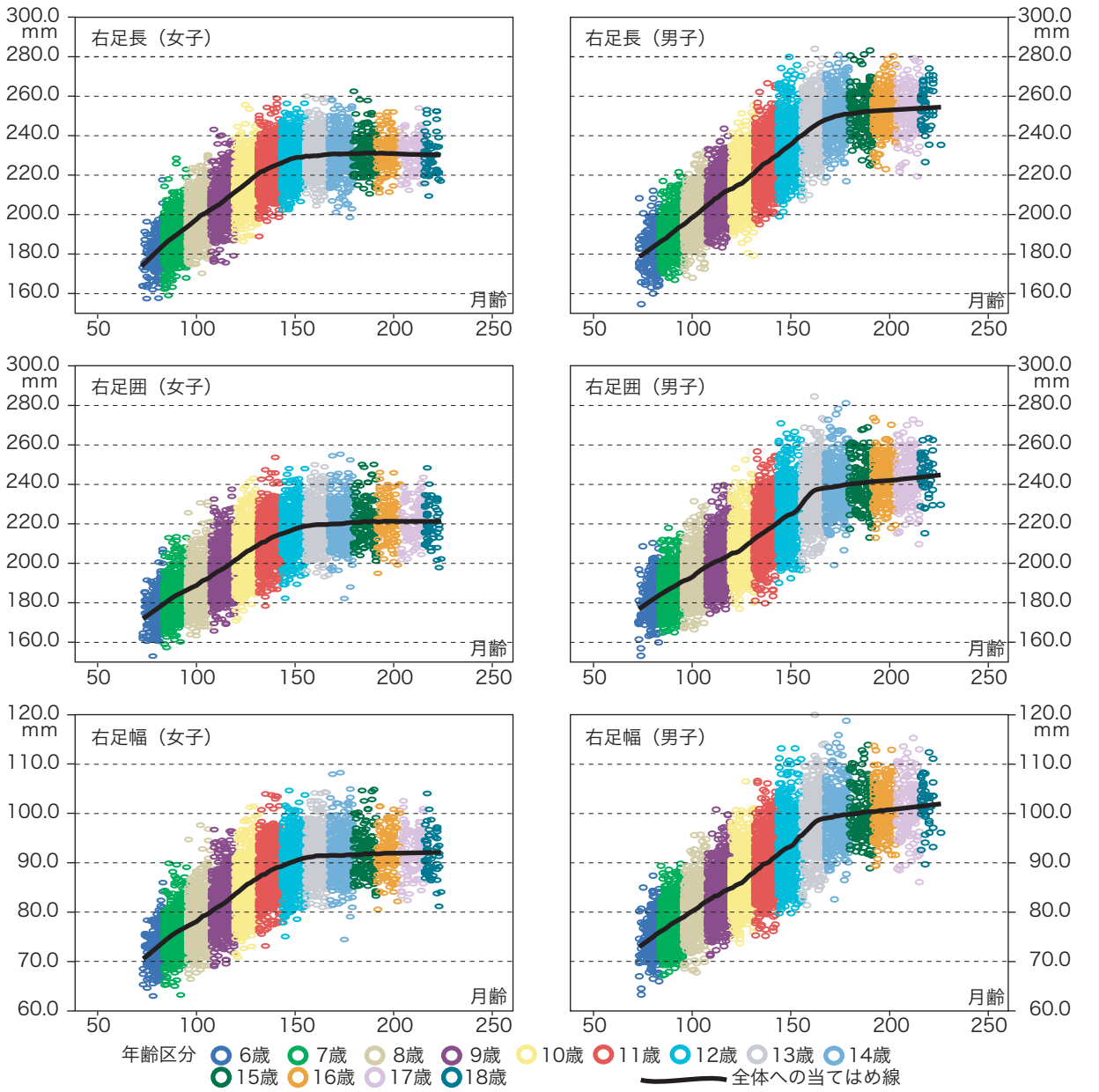
年 令	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	合 計
男 子	227	558	631	640	680	687	576	410	314	160	191	157	45	5,276
女 子	196	568	583	600	586	644	464	409	317	145	112	105	52	4,781
合 計	423	1,126	1,214	1,240	1,266	1,331	1,040	819	631	305	303	262	97	10,057

2. 足に関する実態調査報告

(1) 計測値からみた足の発育

小学校に入学したばかりの子ども達の足は、20cmにも満たないかわいらしい足ですが、既に発育のピークを迎えていて、男女とも足長は1～1.5cm/年、足幅は0.3cm/年ほどの速度でどんどん大きくなっています。この成長が緩やかになる年齢が男女間に違いがあります。足長では、女子は12歳頃、男子は14歳の頃がこれに該当します。しかし、男子は18歳過ぎまで発育が続く例も珍しくありません。足幅や足囲の成長が鈍り始める時期も足長とほぼ一致していますが、男子ではこの直前に急激に増加する時期がありそうで、この時期に一挙にたくましく、頑丈な形態を獲得していきます（図-1）。

図-1 学齢期の子ども達の足の発育の傾向



(2) 計測値と靴のJIS規格

靴のサイズを規定しているJIS規格には、子ども用（11歳以下）と大人用（12歳以上）の男女2規格の合計3規格があり、下の図-2のように子ども用規格はBからGまでの足囲足幅の6サイズに加えて、Eサイズだけに関して足幅の方向に3段階を増設しています。図-3の大人用規格についてもほぼ同様に構成されています。11歳以下の子ども達の足の測定値を子ども用規格に当てはめてみると、DからEEEEまでの5サイズに86.8%の測定値が当てはまり、この規格に収まりきらない小さいかまたは大きな足の子どもは、それぞれ1,000人に1人程度の割合で出現することも分かりました。さらに、12歳以上の子ども達の足の測定値を大人用JIS規格に当てはめてみると、現状のBからEEEまでの6サイズに88.2%の測定値が当てはまり、1,000人当たり7人程が小さすぎ、男子の1,000人中2人の足が大きすぎて規格からはみ出すことが分かりました。JIS規格のすべてのサイズが製造販売されているわけではないので、靴屋さんで足に合った靴を買うことができない人は相当数に上っていると予想されます。

図-2 JIS靴のサイズ（11歳以下）の分布

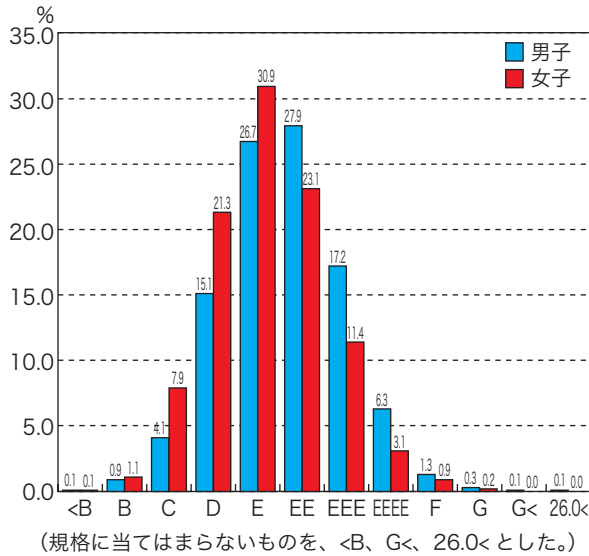
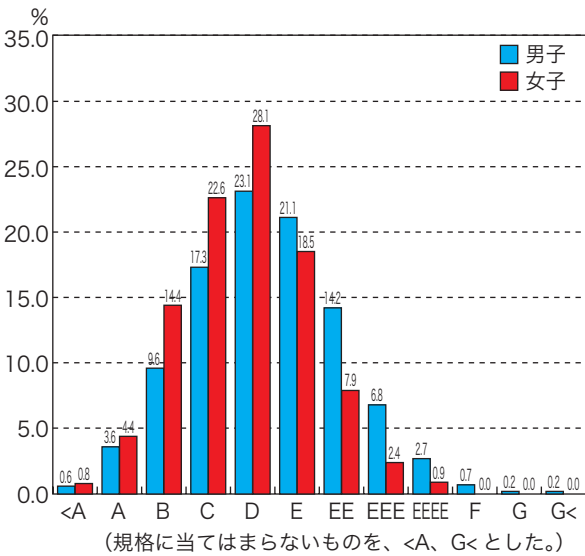


図-3 JIS靴のサイズ（12歳以上）の分布



足の測定値に基づいて適切な靴サイズに機械的に振り分けたときに、左右で別サイズに指定される子ども達がどれほどの割合になるのかを推定しました（表-3）。左右とも同じサイズで合う子どもが半数強、1サイズ以上調節したほうがピッタリする子どもも半数近くいて、中には3サイズの調節が必要な場合もあることが分かりました。

表-3 右足と左足で異なるサイズへの振り分け

	人 数	%
同じサイズ	5,352	52.7
±1サイズ	4,468	44.0
±2サイズ	325	3.2
±3サイズ	7	0.1
欠損値	3	0.0
合 計	10,155	100.0

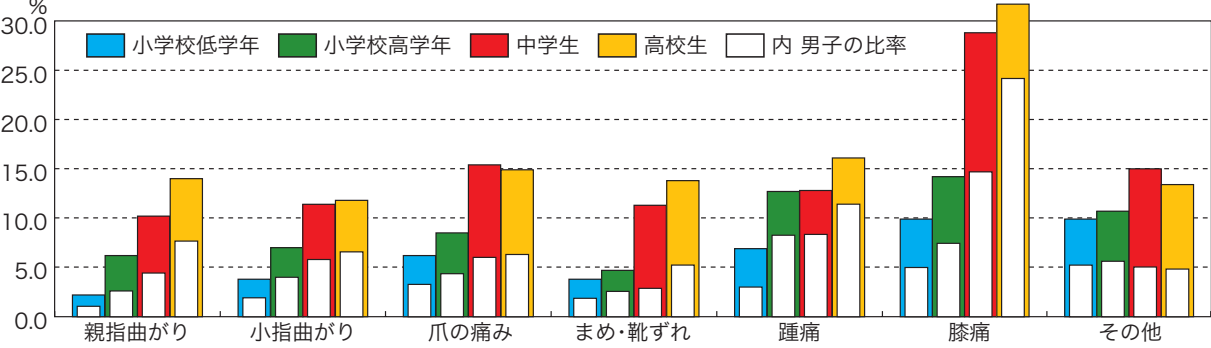
(3) 計測値と足のトラブル

何らかの足のトラブルを経験したことのある子ども達は、足の計測調査に参加してくれた子ども達全体の43%に達しています。小学校低学年は31%、小学校高学年は40%、中学生は57%、高校生は74%と3年ごとに7～8%の割合で増加しています。小学校低学年（保護者による回答）や児童生徒自身が経験した足のトラブルの具体的な内容は、表-4、図-4のとおりです。

表-4 子ども達の足のトラブル（複数回答）

	トラブルあり	親指曲がり	小指曲がり	爪の痛み	まめ・靴ずれ	踵 痛	膝 痛	その他
小学校低学年	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	6.9%	9.9%	9.9%
小学校高学年	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	12.7%	14.2%	10.7%
中学生	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	12.8%	28.8%	15.0%
高校生	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	16.1%	31.7%	13.4%
全 体	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	11.0%	16.8%	11.4%

図-4 子ども達の足のトラブル（複数回答）



第1指角度の計測値をみると（図-5）、各年齢区分の平均角度は年齢が上がるにつれて大きくなり、女子では13歳まで直線的に増加した後に平衡し、男子では18歳くらいまで徐々に増加します。また、第1指角度は女子が男子より早く大きくなり、15度以上20度未満の女子は749名（15.5%）、20度以上は159名（3.3%）もいます。男子は、それぞれ403名（7.6%）と37名（0.7%）でした（図-6）。

図-5 第1指（親指）平均角度

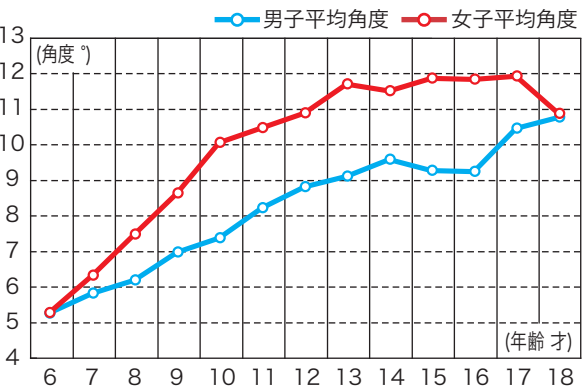
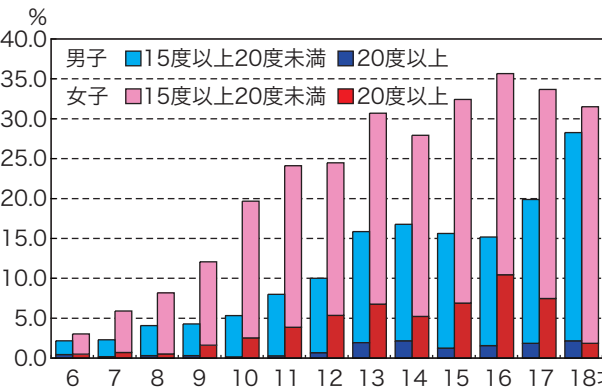


図-6 第1指（親指）外反出現率



①左右差と足のトラブル

右と左の足の大きさに違いがあること（足長の左右差）を気にすることがありますが、多くの子どもの足には1～5mm未満の左右差があります。10mm以上の左右差を持っている子どもに足のトラブルが多いというわけではありません（表-5）。靴のサイズを決める重要な要因である足囲においても、6割以上の子どもに1～5mm未満の左右差が認められます。足囲に左右差の大きい子どもの場合には、足のトラブルが多くなる傾向が見られます（表-6）。

表-5 足長の左右差と足のトラブルとの関係

			足のトラブル		合 計 (列の%)
			なし	あり	
足長の左右差	±1mm 未満	人数 %	1,865 59.9%	1,246 40.1%	3,111 30.6%
	1～5mm 未満	人数 %	3,697 57.4%	2,740 42.6%	6,437 63.4%
	5～10mm 未満	人数 %	320 54.6%	266 45.4%	586 5.8%
	10mm 以上	人数 %	10 58.8%	7 41.2%	17 0.2%
合 計			人数 %	4,259 42.0%	10,151 100.0%

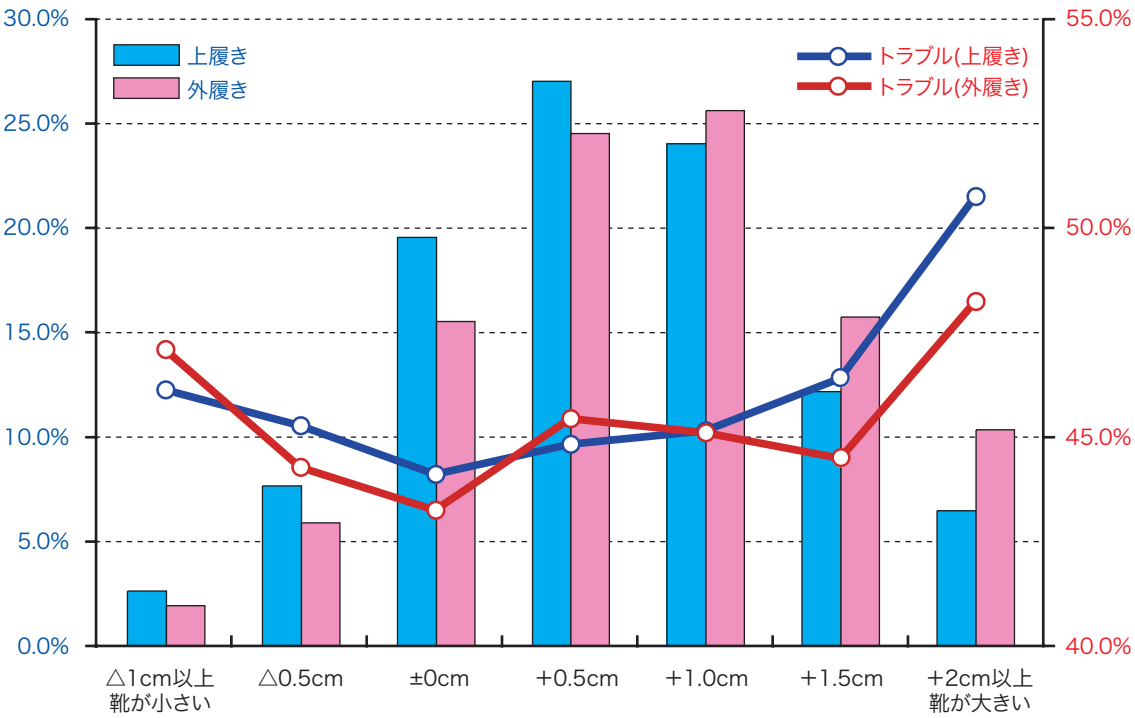
表-6 足囲の左右差と足のトラブルとの関係

			足のトラブル		合 計 (列の%)
			なし	あり	
足囲の左右差	±1mm 未満	人数 %	1,350 56.1%	1,055 43.9%	2,405 23.7%
	1～5mm 未満	人数 %	3,780 59.3%	2,589 40.7%	6,369 62.7%
	5～10mm 未満	人数 %	733 55.7%	583 44.3%	1,316 13.0%
	10mm 以上	人数 %	30 48.4%	32 51.6%	62 0.6%
合 計			人数 %	4,259 42.0%	10,152 100.0%

② 靴のサイズと足のトラブル

大きめの靴が良いか小さめの靴が良いかが議論になることがあります。今回の測定値（足長）と実際に使っている靴のサイズで検証した結果を図-7に示しました。多くの子ども（70～76%）は大きめの靴を履き、小さい靴（7～10%）、1.5cm 以上大きい靴（18～26%）を履いている子どもかなりの割合に上っています。足長と靴のサイズがぴったりの子どもは、15～19%とむしろ少数派であることが分かりましたが、この区分に属する子ども達は、他の区分よりも足のトラブルが少ないことをこの結果は示しています。2.0cm 以上大きな靴を履いている場合のトラブル発生が最大を示し 48～50%に達しています。

図-7 靴のサイズと足長との差と足のトラブルとの関係



アンケートの結果では、全体の半数以上（54%）の子どもが、大きめの上履きを「ぴったり」あるいは「きつい」と答えています（表-7）。外履きでも傾向は同じです。

表-7 靴のサイズと足長との差と靴の適合度合いに関する質問

			上履きは足に合っていますか？			合 計
			少しきつい	ぴったり	やや大きい	
上履きの靴サイズと足長との差	マイナス靴の方が小さい	人数 %	277 2.9%	646 6.7%	56 0.6%	979 10.2%
	0	人数 %	356 3.7%	1,302 13.5%	218 2.3%	1876 19.5%
	0.5～1.0cm	人数 %	595 6.2%	3,422 35.6%	922 9.6%	4,939 51.4%
	1.5cm 以上	人数 %	121 1.3%	1,113 11.6%	589 6.1%	1,823 19.0%
合 計			人数 %	6,483 67.4%	1,785 18.6%	9,617 100.0%

(4) 運動と足のトラブル

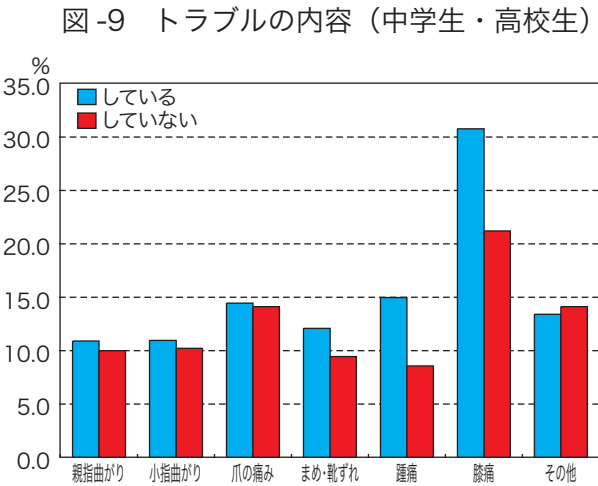
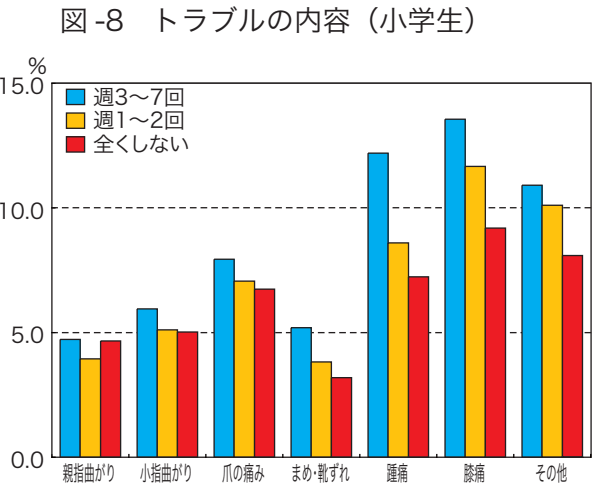
運動の量や激しさと子ども達の足に発生するトラブルとの関係は大きな関心ごとです。運動をよくする子ども達は、あまり運動しない子ども達よりも足のトラブルが多いという傾向はみられるのでしょうか？これを解析した結果が表-8 です。小学生全体の 42%が週 3 回以上の息がはずむ程の運動をやっていて、この区分の子どもに足のトラブルが多いことが分かりました。運動部活動をしている中学生は、運動部活動をしていない中学生よりも多くの足のトラブルを経験していることも分かりました（表-9）。運動頻度の高い子ども達には、踵痛と膝痛が多くみられましたが、それら以外の足のトラブルでは差違はありませんでした（図-8、図-9）。

表-8 体育以外の運動と足のトラブルの有無（小学生）

			足のトラブル		合 計 (列の%)
			なし	あり	
体育の授業以外に 息がハーハーする運動の頻度	週 3～7 回	人数 %	1,854 61.3%	1,171 38.7%	3,025 42.2%
	週 1～2 回	人数 %	2,150 64.6%	1,176 35.4%	3,326 46.4%
	全くしない	人数 %	553 67.8%	263 32.2%	816 11.4%
合 計			人数 %	2,610 63.6%	7,167 100.0%

表-9 運動部活動と足のトラブルの有無（中学生・高校生）

			足のトラブル		合 計 (列の%)
			なし	あり	
運動部活動	している	人数 %	713 39.2%	1,107 60.8%	1,820 65.4%
	していない	人数 %	459 47.6%	506 52.4%	965 34.6%
合 計			人数 %	1,613 57.9%	2,785 100.0%



(5) 計測項目の暦年齢平均値と標準偏差

表-10 児童生徒の足測定調査主要結果（男子）

男 子	年 齢（人数）													
	6 (n=230)		7 (n=564)		8 (n=639)		9 (n=643)		10 (n=682)		11 (n=689)		12 (n=579)	
測定項目	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
右足長	184.3	9.77	191.3	9.97	200.2	10.55	210.1	10.65	216.9	11.61	226.7	12.63	235.6	13.62
右足囲	181.9	9.69	188.1	10.09	194.9	11.01	202.1	11.50	208.5	12.62	216.6	13.43	225.0	14.55
右足幅	75.0	4.10	77.8	4.33	80.7	4.74	83.8	4.92	86.6	5.31	90.0	5.66	93.5	6.25
右内不踏長	136.6	7.75	142.0	7.92	148.9	8.14	156.3	8.24	161.2	8.93	168.6	9.42	174.6	10.13
右舟状骨点高	25.6	4.40	26.6	4.63	27.3	4.89	28.7	4.89	30.1	5.27	31.9	6.05	34.7	6.48
	13 (n=417)		14 (n=328)		15 (n=160)		16 (n=191)		17 (n=161)		18 (n=46)		合計 (n=5329)	
測定項目	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
右足長	245.5	12.00	250.8	11.35	252.7	11.24	253.6	10.49	252.7	11.06	254.8	10.75	221.4	24.25
右足囲	236.4	13.96	239.2	12.24	241.2	11.79	242.4	10.96	242.2	12.01	245.1	10.24	213.2	22.48
右足幅	98.3	6.10	99.5	5.39	100.4	5.10	100.9	4.81	100.9	5.38	101.9	4.78	88.5	9.58
右内不踏長	181.0	9.04	184.7	8.59	185.2	8.79	185.5	8.56	185.4	8.37	186.0	8.33	164.0	17.54
右舟状骨点高	38.2	6.28	39.1	6.11	39.9	6.65	41.2	6.64	41.7	5.93	42.7	5.87	32.2	7.51

表-11 児童生徒の足測定調査主要結果（女子）

女 子	年 齢（人数）													
	6 (N=198)		7 (n=575)		8 (n=587)		9 (n=601)		10 (n=589)		11 (n=647)		12 (n=466)	
測定項目	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
右足長	180.9	8.81	189.7	10.18	198.9	10.75	207.1	11.13	216.3	11.56	224.0	10.51	228.5	10.48
右足囲	176.7	8.99	183.6	9.84	190.0	10.97	197.5	11.98	206.0	12.45	212.3	11.49	216.6	11.34
右足幅	72.9	3.81	76.0	4.29	78.8	4.78	81.9	5.12	85.7	5.35	88.4	5.00	90.1	4.90
右内不踏長	133.8	6.88	140.4	7.86	147.5	8.13	153.4	8.40	160.0	8.57	165.3	8.08	168.4	7.99
右舟状骨点高	25.0	4.31	26.0	4.25	26.6	4.80	27.9	5.06	29.4	5.46	31.9	6.24	33.9	5.56
	13 (n=414)		14 (n=326)		15 (n=145)		16 (n=115)		17 (n=107)		18 (n=54)		合計 (n=4824)	
測定項目	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
右足長	230.6	9.50	230.7	10.71	232.0	9.63	231.7	9.26	230.6	8.11	230.5	10.04	214.1	19.03
右足囲	219.7	10.05	219.9	11.00	221.5	10.28	221.8	10.23	221.2	9.51	219.8	10.22	204.4	17.88
右足幅	91.6	4.46	91.5	4.94	92.1	4.51	92.2	4.40	92.1	4.23	91.6	4.43	84.9	7.73
右内不踏長	169.8	7.54	169.7	8.21	170.4	7.25	170.2	7.24	168.8	7.06	168.6	8.11	158.1	13.86
右舟状骨点高	35.1	5.64	35.5	5.42	36.6	5.62	37.9	5.40	37.9	4.97	37.3	5.72	30.7	6.60

3. 調査資料

(1) 実施要項

児童生徒の足に関する実態調査実施要項

財団法人 日本学校保健会

足の健康に関する調査研究委員会

1. 調査目的

近年、学校や医療機関等に足の障害等を訴える児童生徒が増えている。

この障害の内容も様々であるが、要因として生活環境の変化等による運動不足や栄養バランスの偏り、また逆に運動のやり過ぎ等もあげられている。しかし、多くの場合日常に全身を支えている足の動きにともなう負荷刺激が、成長著しい児童生徒の足の形態や発達に影響を及ぼしていると推測されることから、足の成長発育の実状を明らかにする必要がある。

このため、足の立体的な形態を計測できる三次元計測器を使用し、足長、足幅及び足囲にあわせ、前足部・後足部の比率等、児童生徒の足の成長発育を知る上での必要な計測を行う。さらに本会で研究分析を加え、学校や医療現場等の指導に有効に活用できる報告書を作成する。

もって児童生徒の健康教育の推進に寄与することを目的とする。

2. 調査内容

「足長」「足幅」「足囲」「前足部・後足部の比率」及び「アーチ高」
(性別、身長、体重及び年齢(月齢)は、予め把握)

3. 調査対象

小学校、中学校及び高等学校の児童生徒(全国を対象に、協力校を募る)

4. 調査数

各学年男女 各100人以上(小学校1年生から高校3年生まで合計2,400人)

5. 調査方法

- 1) 計測 三次元計測器を使用した間接計測(足置きテスターとパソコンの併用)
- 2) 集計・分析(当委員会)

6. 調査時期

平成17年度から平成19年度の3年間(予定)

実施日程等については、協力校と調整する。

(2) アンケート用紙

名前

足

足の計測にともなう調査用紙 (小学校用)

年

組

番

男・女

助日本学校保健会

あてはまるものに○を書いてください。

1. 体を動かすこと(体育や外遊び・スポーツ)は好きですか?
① 好き ② 好きでもきらいでもない ③ きらい

2. 休み時間は校庭や体育館で遊びますか?
① 毎日遊ぶ ② 1週間のうち3日くらい遊ぶ ③ 教室内で過ごすことが多い

3. 体育の授業のほかに、足がハーパーする運動をしていますか?
① 1週間に3〜7回 ② 1週間に1〜2回 ③ まったくしない

4. 今はいる上ばきのサイズは、いくつですか? 「」には数字を書いてください。
ながさ ① 「」cm ② わからない
はば ① E ② EE ③ EEE ④ わからない

5. 今はいる上ばきは、自分の足にあっていますか?
① ぴったり ② ちよつときつい ③ ちよつとぶかぶか

6. 上ばきは、この1年でなん足買い替えましたか?
① 買い換えなし ② 1〜2足 ③ 3足よりたくさん

7. 今はいる外ばき(運動靴)のサイズは、いくつですか? 「」には数字を書いてください。
ながさ ① 「」cm ② わからない
はば ① E ② EE ③ EEE ④ わからない

8. 今はいる外ばき(運動靴)は、自分の足にあっていますか?
① ぴったり ② ちよつときつい ③ ちよつとぶかぶか

9. 外ばき(運動靴)は、この1年でなん足買い替えましたか?
① 買い換えなし ② 1〜2足 ③ 3足よりたくさん

10. 足のことで、気になることはありますか?
① ある ② ない

11. 次のような足のトラブルがありますか?(いくつでも書いてください)
① トラブルはない ② 親指が曲がっている ③ 小指が曲がっている ④ つめが痛いときがある、あった
⑤ まめ、靴づれができやすい ⑥ かかとが痛いときがある、あった ⑦ ひざが痛いときがある、あった
(その他のトラブル、書いてください。)

足の計測にともなう調査用紙 (中学校用)

助日本学校保健会

年

組

番

男・女

当てはまるものを「回答欄」にご記入下さい。

(質問項目) (回答欄)

1. 体を動かすこと(体育・運動・スポーツ)は好きですか?
① 好き ② 好きでもきらいでもない ③ きらい

2. 部活動(運動)や学外のスポーツ団体に入っていますか?
① はい ② いいえ

3. 入っている人は、種目と普段の練習回数・練習時間をご記入下さい。
3.

種目	週	回	1回	時間
種目	週	回	1回	時間
種目	週	回	1回	時間

4. 今はいる上履きのサイズは、いくつですか? 4.

cm・不明	E・EE・3E・不明
-------	------------

5. 今はいる上履きは、自分の足にあっていますか?
① ぴったり ② すこしきつい ③ やや大きめ

6. 上履きは、この1年で何足買い替えましたか?
① 買い換え無し ② 1〜2足 ③ 3足以上

7. 今はいる外履き(運動靴)のサイズは、いくつですか? 7.

cm・不明	E・EE・3E・不明
-------	------------

8. 今はいる外履きは、自分の足にあっていますか?
① ぴったり ② すこしきつい ③ やや大きめ

9. 外履きは、この1年で何足買い替えましたか?
① 買い換え無し ② 1〜2足 ③ 3足以上

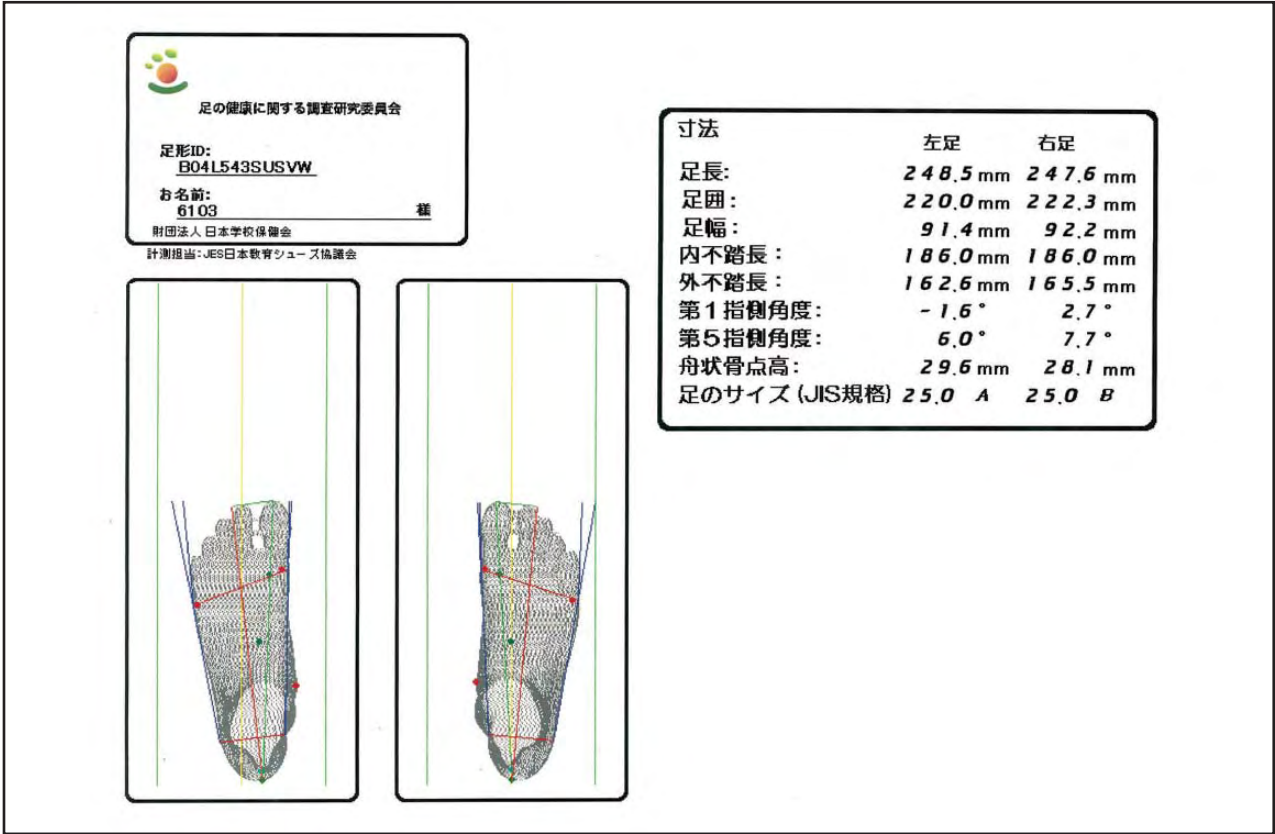
10. 足のことで、気になることがありますか?
① ある ② ない

11. 次のような足のトラブルがありますか?(いくつでも書いて下さい)
① トラブルはない ② 親指が曲がっている ③ 小指が曲がっている ④ 爪が痛いときがある、あった
⑤ まめ、靴づれができやすい ⑥ かかとが痛いときがある、あった ⑦ ひざが痛いときがある、あった
(その他のトラブル)

(3) 計測の様子



(4) 被計測者への足の計測結果用紙

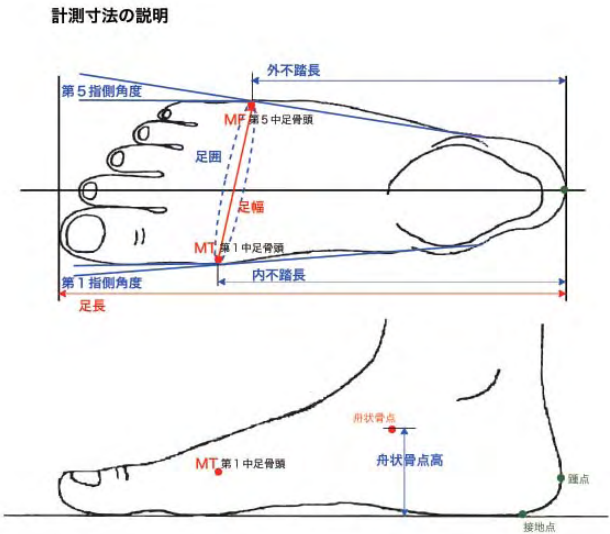


(5) 解説文（小・中学生用）

子どもの足は日々変わっています。ことに児童・生徒の足は、靴などの影響を大きく受ける時期です。こまめにお子さんの足を見てあげて下さい。擦れたり赤くなっているところはないか、タコやマメができてないか、指が重なり合ったりしてないか、爪が指に食い込んでないか、等々・・・次に、靴も見せて見ましょう。外側に破れはないか、底がへんにすり減ってないか。内側は、指が当たっている跡はないか、中敷きなどがすり減ったり破れたりしてないか、等々・・・

特に中敷きに残っている指の跡は、注意深く見てあげて下さい。靴は小さすぎても、逆に大きすぎても足にとっていいことはありません。その時の靴と足の不具合が、結果的に子どもの運動能力の低下などにも影響しかねないので、大人が注意してしすぎることはないのです。ぜひ、子どもの足や靴に関心を持ってあげて下さい。

財団法人 日本学校保健会 足の健康に関する調査研究委員会



本書は、下記委員会で作成されました。

足の健康に関する調査研究委員会

＊委員長	江口 篤壽	筑波大学 名誉教授
委員	井口 傑	日本靴医学会 理事長
委員	伊藤 孝子	全国養護教諭連絡協議会 前副会長
委員	荻原 一輝	医療法人一輝会 理事長
委員	高橋 美幸	江戸川区立下鎌田小学校 養護教諭
委員	田神 一美	筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授
委員	田中 洋一	神戸大学発達科学部 教授
委員	山崎 章子	全国養護教諭連絡協議会 会計（平成 20 年度）
委員	小嶋 保廣	全国学校保健主事会 前会長（平成 17 年度～ 19 年度）
委員	内藤 昭三	（財）日本学校保健会 専務理事 内科医
委員	早川 家正	JES 日本教育シューズ協議会 理事長

集計分析協力 上地 勝 茨城大学 准教授
足計測協力 JES 日本教育シューズ協議会
消毒液提供 東京サラヤ株式会社 本社

編集後記

このほど漸く「足の健康と靴のしおり」（改訂版）を作成することができました。思えば、平成 16 年 10 月に、学校と保護者向けの啓発資料としてこのしおりを作成・配布させていただいてから 4 年の月日が経ちましたが、この間、多くの方々に足と靴のことについてご関心をいただきました。まだまだ足のことがよく分からないという意見や足の痛みを訴える子どもが多いという切実な声もたくさん耳にしました。このような意見・要望を踏まえ、子ども達の足の現状とでもいうべく足のトラブルや足の大きさ等の実態を把握して、学校や家庭等で指導上役立つ内容のしおりに改訂することにしました。

幸い、足の計測については、三次元計測器を有する JES 日本教育シューズ協議会が計測器を、同会員の皆様が計測員として無償で協力、約 1 年半の間に、36 校を訪問、1 万人以上というはるかに予定を超える児童生徒の計測をしていただきました。

この調査結果で、児童生徒の足や靴に関して、幾つかのことが分かりましたが、詳細は、しおりに掲載していますので指導上の参考にいただければと思います。

なお、このしおりに関する問い合わせは、（財）日本学校保健会までお願いいたします。

終わりに、調査校の紹介等に協力いただいた全国養護教諭連絡協議会をはじめ関係の団体の皆様、また改訂版編集に当たり、計測値等の評価や分析などのために多くの時間を割いていただいた 委員各位にあらためてお礼を申し上げます。

委員長 江 口 篤 壽

足の健康と靴のしおり 改訂版

平成 21 年 4 月 20 日発行

発 行 者 財団法人 日本学校保健会

〒 105-0001 東京都港区虎ノ門 2-3-17 虎ノ門 2 丁目タワー 6 階

TEL.03-3501-0968 3785 FAX.03-3592-3898

印 刷 所 若越印刷株式会社

