



# smile

令和8年7月23日  
身延中保健室  
文責：望月智恵

先週の14日(火)保健集会・PTA教育講演会がありました。「靴・足に注目!～靴と足が変わると、未来が変わる～」という演題で、

早稲田大学 人間総合研究センター 招聘研究員 学体連 足育事業 特別顧問 吉村真由美先生  
JES 日本教育シューズ協議会 理事長 早川家正様

お越しいただき、適切な靴選びと健康な足づくりを通してけがの予防と体力向上についてお話いただきました。ポイントを3点に絞って、振り返ってみたいと思います。

## 靴の選び方・靴のサイズの決め方

- ・靴のサイズの決め方は…①足の長さを測る。②足の長さと同じサイズの靴を選ぶ。
  - 靴は、「歩くためのゆとり分」を含めた設計になっている。
  - 中敷きは、表示より1cm大きくなっている。
  - **成長期の靴選び** 足の中敷きに載せて、指先のあまりを確認…指先の余りが5ミリ以下になったら靴を交換する。
- ・身長が止まったら、大きい靴選びをやめる!
  - 足の成長が止まったら、足を計測して…足のサイズの確定
- ・中敷きが、痛んできたら中敷きを替える。中敷きを洗って、清潔にする。

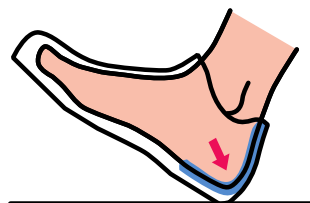
## 靴の履き方

- ・体にフィットする、靴の履き方 ゆるめる → 合わせる → 固定をする

**ゆるめる** 靴のひもを緩めた靴に足を入れる。

**合わせる** かかとを「トントン」して、足を靴のかかところに合わせる。

**固定をする** 両手で、靴ひもを引っ張る。ひもを結ぶ。



かかとを  
「トントン」する。

## 足のトラブル

- ・足のトラブルは、足の専門医を受診する。

「日本足の外科学会」  
ホームページ 病院の  
紹介ページで検索する。



## 【生徒のアンケートより】

今日の内容は、わかりやすかったですか？よくわかった☆4つ ややわかった☆3つ やや難しかった☆2つ 難しかった☆1つ

(人)

3.62

平均評価



レベル4 67

レベル3 32

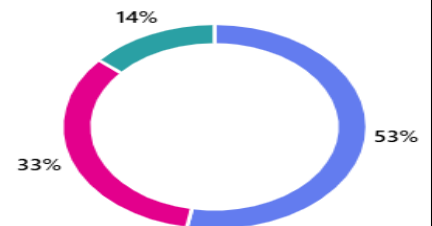
レベル2 2

レベル1 1

家で、家の人と靴のこと足のことについて話をしましたか？

(人)

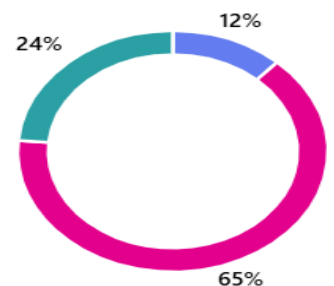
|                    |    |
|--------------------|----|
| ● 話をした             | 54 |
| ● 話をしていない          | 34 |
| ● これから、話をしようと思っている | 14 |



家で、家の人の足の計測をしましたか？

(人)

|                     |    |
|---------------------|----|
| ● 家の人の計測をした         | 12 |
| ● 計測をしていない          | 66 |
| ● これから、計測をしようと思っている | 24 |



## 【生徒の感想】

- ・今までは、靴がすぐに脱げてしまったけれど今回教わった方法で靴を履いたらしっかりと自分の足にフィットして軽くて履きやすかったです。これからは、かかとをトントンと合わせて、きつく靴紐をしばり部活の時も安全に怪我をしないように気を付けたいです。今回この結び方を教われてとても良かったです。小さい子にもこの結び方を教えてあげたいなと思いました。
- ・僕は今まで靴や足についてあまり関心がなかったけれど今回の講演会で自分に合わないサイズの靴をはくことや靴の履き方を知らずに靴をはくと骨折などの大けがをすると知りとても怖いなと思いました。またそんなに重要なことなのに足に関するお医者さんがいないと知ってとてもおどろきました。
- ・靴の履き方で足が変わることを知って、自分の足のサイズに合った靴を選んで履きたいと思いました。また、部活のシューズや上履きは靴紐をしっかりしめて、教えもらった履き方で、けがのないように気を付けて履きたいと思いました。家に帰った後、この講習会を機にお母さんと自分の靴や足のサイズについて話せて良かったです。今回知ったことや学んだことをこれからに生かしていきたいです。
- ・昨日、靴の正しい結び方について教えてもらったのですが、すごく勉強になりました！ これまでは靴紐なんてほどけなければ何でもいいと思っていたので、本当に目からウロコでした。教えてもらった通りに結ぶと、足へのフィット感が今までと全然違ってめちゃくちゃ歩きやすかったです。靴の中で足がズレないから疲れにくいですし、体育の授業や部活のときにもすごく役立ちそうだなと思いました。
- ・普段は足や靴のことに全く気を使っていなかったけど、今回の講演会で大切さについて知ることが出来た。また、靴の正しい履き方も初めて学習して、いつもの履き方の方とは全然違ってびっくりした。