園長先生の子育てひろば　令和８年 10 月

足は大切

園長　堀田あけみ

近年では５月や６月に開催されることも多い運動会ですが、やはり秋の印象が強いのは「スポーツの秋」と言われるからでしょうか。今は 10 月の第２月曜日が「スポーツの日」として祝日になっていますが、以前は「体育の日」で 10 月 10 日に固定されていました。1964 年の東京オリンピック開会式を記念して制定されたそうです。開会式、今と比べると随分遅い印象ですね。見る側の視点では、夏休みにしてもらうのがありがたいし、スポンサーもつきやすいという大人の事情がありますが、屋外競技も多い夏季五輪は、秋の気候にこそふさわしいように感じられます。以前は、今ほど夏は暑くなかったとはいえ、日本の夏は湿気が多く、汗をたくさんかくスポーツには向いていませんから。

運動会が近くなると、お父さんの方が張り切ってしまって、お子さんと速く走る練習をするご家庭もあるのではないでしょうか。速く走るコツもネットにいろいろと上がっていますし、メディアで取り上げられるのも秋のこの時期です。足が速いことを「俊足」と言いますが、それをもじった「瞬足」というネーミングの子ども用運動靴も売られています。ソールを左右非対称にすることで、コーナーリングの際にスリップせず、バランスを崩しにくいのだそうです。もともとは「転ばない」というコンセプトで開発されたそうですが、「速く走れる靴」として大ヒット、今では大人用まで売っています。サイズは 12 センチからなので、幼児でも履いている子がいます。

子どもの靴選びには、頭を悩ませるご家庭も多いのではないでしょうか。幼児の成長は早く、すぐに履けなくなってしまいます。かと言って、成長期の大切な足ですから、適当な靴で過ごさせたり、どうせ大きくなるからとぶかぶかの靴を履かせておくのは気が引けます。二足歩行つまりは二つの足の裏で全身と、重い脳を内蔵する頭を支える人間にとって、足の機能はとても重要なのです。

体をしっかり動かそうとか、たくさん歩こう、早寝早起き、よく噛んで食べよう、といった、大人にとっては少々耳が痛い正論は、実は体の基礎を作る幼児期には本当に大切なものです。例えば、どうせ永久歯が生えてくるんだから、乳歯なんか虫歯になっても良いかというと、乳歯の手入れを怠ることで永久歯にも影響が出てしまいます。足もそうです。特別なトレーニングをする必要はありませんが、日常生活の中でしっかり動くことをご家庭で意識していただきたいと思います。

幼児期の足の発達の一つの目安が「土ふまず」です。この重要性は、土ふまずがない足を表現するために、わざわざ「扁平足」という言葉が存在することにも表れています。英語にもあります。シンプルに flat feet とも言いますが、　fallen arches とも言います。大切なアーチが落ちて壊れてしまった、という表現です。土ふまずがあることにより、体重の負担を分散させ、クッションの機能で足を疲れにくくします。生まれてからしばらく、赤ちゃんの足は、大判焼きのように全体がぽわん、とした形ですが、活発に動くようになると、中央が窪んできます。足の裏の形、４歳とか５歳になったら、見てみましょう。一緒にたくさん遊んで、しっかり強い足を作ってくださいね。

そして、足に合った靴を選びましょう。足の計測をしてくれる店は、あちこちにあります。計測すると同時に、さまざまなアドバイスもしてくれます。保護者の視点で機能の優れた靴ももちろんですが、お子さんの様子を見て、お気に入りの靴を見つけられると良いですね。