

ただ  
**正しい靴**



えら  
**を選んで**いますか？

いよいよ運動会が近づいてきました。子どもの足は非常にデリケートとされています。サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、足の発達・姿勢や運動能力にも影響します。子どもたちが運動会を楽しめるように、運動会前にお子様  
が正しいサイズの靴をはけているのか確認をお願いします。子どものために正しい靴選びをしましょう。

## 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかり合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

### ②つま先は広く厚みがある？

足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。

### ③つま先は少し反りあがってる？

靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。

### ①甲の高さが調節できる？

足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！

### ④かかと部はフィットしてる？

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

### ⑤靴底に適度な弾力がある？

路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。

### ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる？

サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。

