

# 足育って何？

児童・生徒 10,000 人の足計測の実態

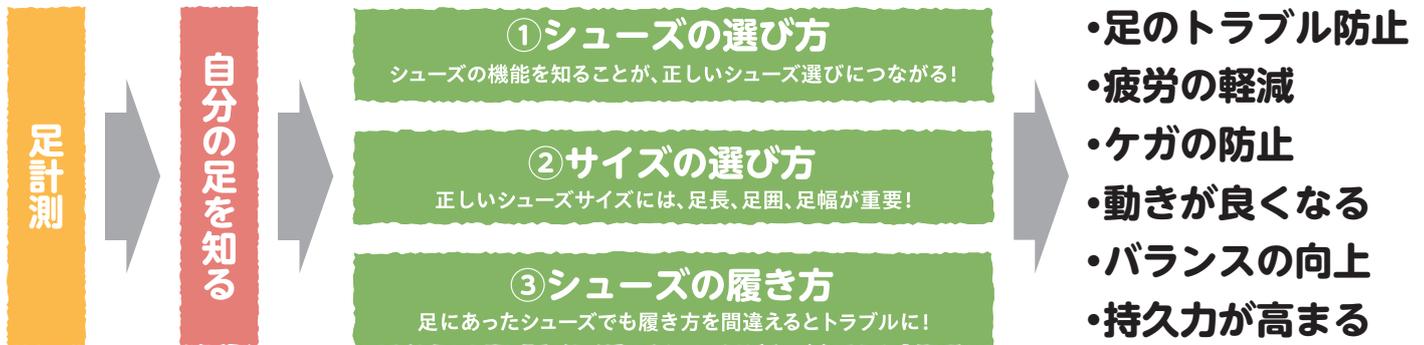
JES日本教育シューズ協議会と(公財)日本学校保健会「児童・生徒の足に関する実態調査」(平成18～20年)

[何らかの足のトラブルを経験したことのある子どもたち]

小学生(低) **31%** 小学生(高) **40%** 中学生 **57%** 高校生 **74%**

子どもたち・プレーヤーたちの健康を足元から考える必要性  
足元からの健康教育 =

# 「足育」



## 園児・児童・生徒の足囲の分布

JIS子供規格	<A	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G	G<	計
幼稚園児	0	0	7	80	319	<b>424</b>	281	76	11	2	0	0	1,200
小学生低学年	0	0	13	72	288	<b>346</b>	313	139	17	11	1	0	1,200
小学生高学年	0	4	22	88	237	<b>300</b>	295	150	75	27	2	0	1,200
幼小合計	0	4	42	240	844	<b>1,070</b>	889	365	103	40	3	0	3,600
割合	0.0%	0.1%	1.2%	6.7%	23.4%	<b>29.7%</b>	24.7%	10.1%	2.9%	1.1%	0.1%	0.0%	100.0%

JIS男子規格	<A	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G	G<	計
中学生	20	88	190	<b>312</b>	269	188	88	29	9	6	1	0	1,200
高校生	13	57	146	243	<b>310</b>	222	132	61	13	3	0	0	1,200
中高合計	33	145	336	555	<b>579</b>	410	220	90	22	9	1	0	2,400
割合	1.4%	6.0%	14.0%	23.1%	<b>24.1%</b>	17.1%	9.2%	3.8%	0.9%	0.4%	0.0%	0.0%	100.0%

主に市販されているJIS子供規格-EEでは、幼稚園児・小学生の約25%、E~EEEでは約65%の適合、JIS男子規格-EEでは、中学生・高校生の約9%、E~EEEでは約30%の適合でした。

## 特に!!! 成長期の小学生バスケットボールプレーヤーの保護者様へ

すぐ足が大きくなるからと、大きめでぶかぶかサイズのバスケットボールシューズで何年か持たせようとしたくなる気持ちはわかりますが、靴のサイズが合っていないと疲れやすくなったり、動きにくくなり、上達も遅くなります。また、バランス良く支えるべき足の筋肉が十分につかず、アーチバランスが崩れてしまいます。足裏には3つのアーチがあります。その3つのアーチのバランスが崩れると、足が内側に傾いてしまったり、外側に傾いてしまったりして体重のかかり方が偏ってしまいます。その結果、姿勢が悪くなったり、運動力が低下したり...と、せっかく練習を頑張っているのに身体を痛めつけるだけで良いことは一つもありません。

靴を選ぶポイントを学ぼう!!  
見れば分かる足育動画など

ashiiku  
JASPE  
足育



<http://www.gakutairen.jp/kenkyu/ashiiku/>