

# 子どもの靴選び



子ども用の小さな靴はかわいらしいデザインも多く、選ぶのが楽しくなりますね。でも、「すぐに大きくなるから」と大きすぎるサイズの靴を履かせたり、上の子のお下がりの靴を履かせたりしていませんか。今回は、足の発達面から考える「子どもの靴選び」についてです。

## 子どもの靴選び 4つのポイント

**Point1** 甲の部分が足にフィットしている  
足に合わせて甲の高さが調整できるワンタッチテープのものを選びましょう。しっかりと締めて自然な歩行をさせることが大切です。

**Point3** つま先の部分に厚みとゆとりがある  
足指を自由に動かせる余裕が必要です。指を動かすことは、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉の発達につながります。



**Point2** かかとのまわりがしっかりしている  
足首を包み込む深さがある  
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。

**Point4** やわらかく、クッション性のある靴底  
靴底が指の付け根でしっかりと曲がるもの。靴底が固いと、前に進むための蹴り出しが上手にできません。

3歳までは3か月ごと、3歳以降は半年ごとのサイズの見直しが理想です。



4歳ごろまでの子どもの足の骨は柔らかく、ほとんど軟骨のような状態です。そのため小さい靴や、足の形に合わない靴は、足の発達を阻害するだけでなく膝や腰、内蔵の働きにまで影響すると言われています。一方で、大きすぎる靴は動きにくいいため、転びやすかったり、疲れやすくなったりします。同じサイズでも形が違くと足に合わないこともあるので、靴を選ぶ時は試着ができるの良いですね！

