

活動報告

# 子どもの「足育」健康教育プログラムの活用； 子どもの靴の履き方、 選び方の実態調査の結果から

Utilization of “Ashiiku” Foot Health Education Program for Children;  
Based on the Results of a Fact-Finding Survey on  
How Children Wear and Select Shoes

橋本 佳美<sup>\*1</sup> 弓削 美鈴<sup>\*2</sup> 鈴木 千衣<sup>\*1</sup> 八尋 道子<sup>\*1</sup> 小林 睦<sup>\*1</sup>  
二神 真理子<sup>\*1</sup> 阿藤 幸子<sup>\*1</sup> 黒澤 佳代<sup>\*1</sup> 三池 克明<sup>\*3</sup> 小山 智史<sup>\*4</sup>

Yoshimi Hashimoto, Misuzu Yuge, Chie Suzuki, Michiko Yahiro,  
Mutsumi Kobayashi, Mariko Futagami, Sachiko Ato,  
Kayo Kurosawa, Katsuaki Miike, Tomonori Koyama

キーワード：子ども，足，靴，健康教育，シューエデュケーション

Key words: Child, Foot, Shoes, Health education programs, Shoe education program

## 要旨

2017-2019年度私立大学研究ブランディング事業「健康長寿〈佐久〉を牽引する『足育(あしいく)』健康プロジェクト」において、子どもグループは、子どもたちの足の健康と靴の履き方や選び方に関する実態調査を行った。多くの先行研究のように子どもの足のトラブルは幼児期から見られており、適切に靴を履いている子どもは約半数であった。また、足と靴の健康教育を受けた経験は少なく、子どもたちの自分の足や靴への関心は低い。そのため、幼児期から段階的で継続した足と靴の健康教育プログラムおよび教材を作成し、今後の大学での「足育」活動の進め方について検討した。この活動を継続するために、まず子どもにかかわる保育士、養護教諭などへの健康教育が必要である。

---

受付日2021年10月1日 受理日2021年11月19日

\*1 佐久大学看護学部 Saku University Faculty of Nursing

\*2 元佐久大学看護学部 ex-Saku University Faculty of Nursing

\*3 佐久大学信州短期大学部 Department of Shinshu Junior College of Saku University

\*4 群馬大学大学院保健学研究科 Gunma University, Faculty of Medicine School of Health Sciences

## I. はじめに

佐久大学では、2017-2019年度私立大学研究ブランディング事業「健康長寿(佐久)を牽引する『足育(あしいく)』健康プロジェクト」において、子どもグループは、子どもたちの足の健康と靴の履き方や選び方に関する実態調査を行った。調査結果については各年代別に第66回小児保健協会学術集会および佐久大学看護研究雑誌12巻2号にその一部を発表した。調査結果をもとに子どもと子どもにかかわる人たちに向けた健康教育プログラムと教材を作成し、今後の大学での「足育」活動の進め方について検討した。その過程をここに報告する。

## II. 調査と調査結果の概要

調査は、A地域の子どもたちの足の健康と靴の選び方、履き方の実態を知ることが目的に、2018年10月に実施した。A地域の幼児から高校生までを対象とし、幼稚園1施設、保育園1施設の年中組の保護者168名、小学校、中学校、高等学校は各1施設で、小学4年生の保護者129名、中学2年生255名、高校2年生130名に対して質問紙による調査を行った。(佐久大学研究倫理委員会承認番号：第2018009号)

### 1. 子どもたちの足のトラブル

表1に示すとおり、子どもたちの足のトラブルは、幼児期から見られている。そして、中学生、高校生になるとトラブルの内容が増えていく。この結果は、2006-2008年に日本学校保健会が行った「児童生徒の足に関する実態調査(2013年度版『足育』パンフレット-足育指導資料に収録)」など多くの調査と同様である。

### 2. 子どもたちの靴の履き方

子どもたちは、「靴ひもやベルトを締め直して靴を履くか」という質問に、「いつもする」と答えた人は幼児53名(42.4%)、小学生18名(17.6%)、中学生40名(20.2%)、高校生16名(15.1%)であった。「時々する」と答えた人は、幼児35名(28.0%)、小学生26名(25.5%)、中学生73名(36.9%)、高校生32名(30.2%)であった。いつも「靴ひもやベルトを締め直して」適切に履いている子どもは5割以下である。「時々する」を加えても小学生と高校生は5割に満たない状況であった。(表2参照)「靴ひもやベルトを締め直して靴を履く」というような行動は、保護者の生活行動へのかかわりが少なくなるとできなくなっていくのではないと思われる。また、中学生以降は、自分の生活スタイルに合わせて考えて生活行動をとるようになる。一部の子どもたちは、自分できちんと靴を履くという行動を選び取っている可能性もある。

表1 足のトラブルの経験

	トラブル数 n(%)	内訳：足のトラブルの内容 n(%)								
		爪割れ	巻き爪	うおのめ	外反母趾	巻き爪	まめ	水虫	たこ	爪割れ
幼児 (n=130)	8 (6.2%)	4(3.1)	3(2.3)	1(0.8)						
小学生 (n=105)	13 (12.4%)	4(3.8)	3(2.9)	2(1.9)	2(1.9)	1(1.0)	1(1.0)			
中学生 (n=199)	62 (31.2%)	12(6.3)	11(5.5)	10(5.0)	10(5.0)	6(3.0)	6(3.0)	6(3.0)	5(2.5)	2(1.0)
高校生 (n=108)	45 (41.7%)	10(9.3)	9(8.3)	6(5.6)	6(5.6)	6(5.6)	4(3.7)	4(3.7)		

表2 靴ひもやベルトを締め直して靴を履くか

	いつもする	時々する	どちらとも いえない	ほとんど しない	まったく しない
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
幼児(n=125)	53(42.4)	35(28.0)	11(8.8)	20(16.0)	6(4.8)
小学生(n=102)	18(17.6)	26(25.5)	6(5.9)	41(40.2)	11(10.8)
中学生(n=198)	40(20.2)	73(36.9)	11(5.6)	50(25.3)	24(12.1)
高校生(n=106)	16(15.1)	32(30.2)	10(9.4)	29(27.4)	19(17.9)

表3 靴を選ぶ時の優先順位

	1位	2位	3位
	n(%)	n(%)	n(%)
幼児(n=130)	足に合っている 85(65.4)	色・デザイン 40(30.8)	歩きやすい 39(30.0)
小学生(n=105)	足に合っている 77(73.3)	色・デザイン 32(30.5)	歩きやすい 31(29.5)
中学生(n=199)	足に合っている 77(38.7)	足に合っている 歩きやすい 45(22.6)	値段 43(21.6)
高校生(n=108)	色・デザイン 57(52.8)	色・デザイン 26(24.1)	値段 19(17.6)

2005年5月に宮城県の国道で起きたウォークラリー中の高校生の交通事故では、現場に靴が散乱していた状況から、靴を適切に履かないことによって子どもたちが事故にあったことが推測されるという毎日新聞の記事がある。このことについて吉村(2020)は、靴を適切に履かないことは、足の健康への影響だけでなく、子どもの生命にかかわるような事故を起こす危険性を指摘している。また、子どもの足の手入れや靴の履き方に関する教育(以後シューエデュケーションと表記する)の必要性を述べている。

### 3. 靴選びについて

靴を選ぶ時の優先順位は、表3に示すとおりである。高校生は靴を選ぶ時の優先度は「色・デザイン」が最も多く、優先度の1位にあげた人は、性別未記入者4名を除いて、男子18名(31.6%)に対し女子は35名(61.4%)であった。高校生になると性差が現れ始めると考えられる。

幼児と小学生の調査は保護者が回答してい

る。「子どもに靴を自分で選ばせるとしたらいつ頃からそうしようと思うか」という質問に対して、「小学生になったら」幼児の保護者40名(30.8%)、小学生の保護者33名(31.4%)、「小学校高学年になったら」幼児の保護者54名(41.6%)、小学生の保護者41名(39.0%)と答えている。残りの保護者は既に子どもが選んでいる、中学生になってから、高校生になってからと回答している。小学生になると、子どもは徐々に保護者の手を離れて生活するようになり、一人のできるが増えていく(谷田貝, 高橋, 2017)。

シューエデュケーションの必要性は、吉村(2017)らによって言われてきた。「足や靴に関する健康教育を受けた経験」は、幼児の保護者34名(26.6%)、小学生の保護者18名(17.3%)、中学生17名(9.3%)、高校生は2名(1.9%)が「ある」と答えている。健康教育を受けた経験は少ない。「子どもの足や靴に関心がある」と答えた保護者は、幼児77名(60.2%)、小学生48名(47.5%)、「自分の足や靴に関心がある」と答えた中学生は23名(11.6%)、高

校生は10名(9.3%)であった。

子どもたちの足のトラブルと靴の履き方や靴選びの現状から、子どもたちに対して継続した段階的な足と靴の健康養育をする必要性が示唆される。

### Ⅲ. 子どもの足と靴の健康教育プログラムの検討

#### 1. 健康教育プログラムの検討

子どもの靴の履き方、選び方、靴購入の主体者は、子どもの年齢、発達段階によって異なる。そのため、2016年度日本学校体育研究連合会の「『足育』パンフレット足育指導資料」を参考に、健康教育の目的と方法を整理し、対象年齢による目標設定、対象者、方法を検討した。表4に示す。

#### 2. 健康教育プログラムの具体的な活用例の検討

足と靴に関する健康教育プログラムに沿って、実際にこれを活用する場合の活用例を検討した。検討結果を表5に示す。

#### 3. 健康教育の教材の作成

健康教育の実施に当たって、教材として乳幼児期と小学生の子どもと保護者が一緒に見て靴の履き方を学習するために、ビデオ「ほくもわたしもじょうずにはけるよ」と、リーフレット「健やかに育つ子どもの足と靴」を作成した。これらは、大学ホームページから見るようにした。

### Ⅳ. 今後の活動の方向性

子どもグループの大学での「足育」の活動について検討した。直接子どもたちや保護者に対して大学でこのプログラムを実施していく

表4 子どもの足と靴に関する健康教育プログラム

年代	幼児	小学生	中学生	高校生
健康教育の主体	保護者 子ども	保護者→子ども 子ども	子ども 保護者	子ども
健康教育の方法	パンフレット 靴の履き方ビデオ 説明(講習) 親子で実技演習		演習をしながら一緒に考える 自分の靴と足の観察、足と靴のケア方法を 体験学習する 媒体: パワーポイント 靴各種	
健康教育の目標	①子どもが靴がぴったり足に合うという感覚を覚える。	①子どもが足にぴったり合う靴をきちんと履くことの必要であることが自覚できる。	①目的に合った靴を選択し、履きかえる必要性がわかる。	①目的に合った適切な靴を選択し、履くことができる。
	②子どもの足に合う靴の選び方を保護者が知る。	②靴が自分の足に合うという感覚を自分で試して考える。	②適切な靴の条件・履き方を理解する。	②他の人に適切な靴や履き方について話すことができる。
		③適切に靴を履いた場合とそうでない場合に感じる感覚の違いを言葉で表現できる。		
		④目的に合った靴の選び方と履き方を知る。(例えば教室にいる時、運動する時など)※		

※④は高学年を対象

表5 健康教育プログラムの具体的な活用例

対象者	行動目標	内容・方法
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもがフィットした靴(足に合う靴)という感覚を覚える。</li> <li>・子どもが靴の後片付けを適切にできる。</li> <li>・保護者、保育士が足に合う靴の選び方を知る。</li> <li>・保護者、保育士が歩行や足に影響する子どもの生活場面や生活スタイルを知る。</li> <li>・保護者、保育士が子どもの足に問題があった場合の相談先を知る。</li> <li>・保護者が靴の買い替えの時期の目安と買い替えの必要性がわかる。</li> </ul>	<p><b>【方法】</b>靴の履き方リーフレット、ビデオを使って、子どもと保護者、または子どもと保育士とともに健康教育を行う。伝い歩きを始める頃の0歳児、3歳までの子どもについては、保護者や保育士を対象に健康教育を行う。</p> <p><b>【内容】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①子どもの足の成長・発達の特徴および子どもの足に合った靴選びの必要性と実際の靴の選び方、履き方の観察をする。</li> <li>②3歳以降の子どもは、自分の靴を適切に履くこと、脱ぐことを実際に教え、けがの予防という観点からきちんと靴を履くことの大切さを伝える。</li> <li>③保護者および保育士には、適切な靴選びと靴を履くことの習得は、子どもの健康な足を作ること、事故を予防することなどのために必要であることを伝える。また、衣服の着脱と同様に、子どもが自分でその行動ができるように教える、見守ることができるように説明する。健康な足を作るための生活環境を整える重要性について説明する。</li> </ol>
小学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが自分で適切に靴を履く、脱ぐことができる。</li> <li>・保護者と相談して適切な靴選びができる。</li> <li>・高学年に向かっては、時と場を選んだ靴選びについての情報を知る。</li> <li>・子どもが自分の足と靴の手入れができる。</li> <li>・保護者は子どもが徐々に自分で自分に合った靴が選択でき、靴の脱ぎ履きが適切にできるように見守る。</li> </ul>	<p><b>【方法】</b>靴の履き方リーフレットを見せながら、自分の足の形やその形に合う靴についての健康教育を行う。</p> <p><b>【内容】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①自分の足の形やその形に合う靴について知る。</li> <li>②自分に合った靴を探すことができる。</li> <li>③自分の足に合う靴が見つからなかった場合、シューフィッターなどに相談できる。</li> <li>④保護者とともに適切な靴の履き方を実際にして、その時の歩行時の感覚を知る。</li> <li>⑤靴の手入れ方法について知る。</li> <li>⑥自分の足の観察、清潔保持ができるよう行動する。友達にも伝えることができる。</li> <li>⑦自分の履いている靴の観察手入れができる。</li> <li>⑧いろいろな用途に合った靴の種類を知る。</li> </ol>
中学生 高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の足に合った靴を選び、適切に履くことができる。自分に合う靴が見つけれない場合、シューフィッターに相談する。</li> <li>・足に合う適切な靴を見分けることができる。</li> <li>・いろいろな用途に合った靴とその靴の使い方を知る。</li> <li>・その時(場面)に合った靴を選んで履くことができる。</li> <li>・自分の足の観察とケアができる(爪や皮膚のトラブルと靴の関係がわかる)。</li> <li>・自分の足に不具合が生じている場合、養護教諭などに相談できる。</li> <li>・自分の靴の手入れや靴の買い替えの時期を見分けることができるようにする。</li> </ul>	<p><b>【方法】</b>調査結果や写真などをパワーポイントに取り込み、見せながら参加者同士が話し合い、学ぶことができるようにする。少人数(数名から10名程度)で行う。</p> <p><b>【内容】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①写真などでいろいろな種類の靴を見せ、その靴をどのような場面で履くことの必要かがわかる。</li> <li>②適切に靴を履き、他の人にも履き方を教えることができる。</li> <li>③靴の手入れ方法を知り、実際にやってみる。</li> <li>④足の観察と手入れの方法を実際にやって理解する。</li> <li>⑤足にトラブルがあった場合、相談先がわかるように情報提供する。</li> </ol>
大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの足の健康を守り作っていくために、足と靴の関係、足を作る環境について理解できる。</li> </ul>	<p><b>【方法と内容】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①子どもたちの足と靴の実態について知る。</li> <li>②子どもの足の成長・発達について知る。</li> <li>③成長発達に合わせた子どもへのかかわり方を知る。</li> <li>④子どもの暮らす日常生活について 足に与える影響を理解する。</li> <li>⑤現代の子どもの睡眠、食事、排泄、遊びの状況をする方策を考える。</li> <li>⑥足形、足と靴のサイズの関係</li> <li>⑦どうしても専門家の手が必要な時とその対応</li> </ol>

ことは、施設数が多く、急な求めにも応じられないため、現実的ではない。今後、子どもたちにかかわる専門家(保育者や養護教諭、教員)や保護者に対して公開講座など予定が年間で計画されている活動の中で、毎年継続して実施していくことが实际的と思われる。

また、ビデオの作成過程において、靴の履き方を5歳児のモデルで撮影した。当初椅子に座って靴を履くところを撮影しようと考えたが、姿勢が不安定で難しそうだったため、床で練習してから10cmほどの段差のあるところで撮影した。後日、田中正人、田中杉恵(1988)の「子どもの発達と診断、幼児期Ⅲ」で確認したところ『座位でも手が足先までつく』というのは6歳前後の運動の課題であり、体の柔軟性だけでなく、体の動きの巧緻性から考えると5歳児ではやや難しかったものと思われる。靴に足を入れて踵をトントンとして靴を履くという動作は、安全のために最初は平坦な床で練習をする必要がある。このことから、健康教育プログラムは発達に応じた教育内容であることが大切であり、実践しながら改訂する必要があることがわかった。

この活動報告に利益相反はない。

## 文献

- 後藤一彦, 菅原健次, 手打和明(2013). 「足育」パンフレット足育指導資料. 本学校体育研究連合会 足育推進委員会.
- 後藤一彦, 菅原健次, 吉永武史, 手打和明(2017). 2016年度「足育」パンフレット足育指導資料第二集改訂版. 日本学校体育研究連合会 足育推進委員会.
- 田中正人, 田中杉恵(1988). 子どもの発達と診断5幼児期Ⅲ. 大月書店.
- 谷田貝公昭, 高橋弥生(2017). 第3版データで見る幼児の基本的な生活習慣. 一藝社.
- 吉村眞由美(2017). 鼻緒文化の名残と未成熟な靴文化: 足教育とは何か. 体育科教育, 2017(4), 64-67.
- 吉村眞由美(2020). 今すぐ使える子ども靴の知識とシューエデュケーション. 東京小児科医会報, 38(3), 81-83.