

しっかり歩ける・しっかり走れる

## 靴の選び方と履き方のポイント

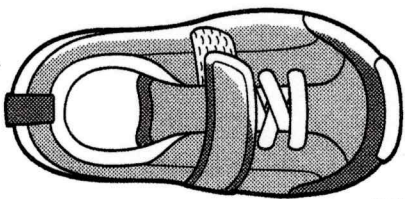
子どもたちがしっかりと歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。どのような靴を選べばよいのか、選ぶ時に気をつけたいポイントや正しい靴の履き方、脱ぎ方について確認します。

### 靴選びのポイント

靴の種類は①留め具なし、②片側ベルト、③折り返しベルト、④ひもの4つです。留め具なし(スリッポン)の靴は足が固定されず、不安定なため避けましょう。  
※イラストは片側ベルト靴です。 ※ひも靴は小学生以上で使用します。

#### ①ベルト

ベルトは子どもが握りやすく、引きやすい1.5cm程度の幅のもの。裏側の面ファスナーは、広範囲についていると調節がしやすい。

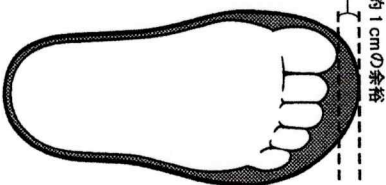


約1cmの余裕

#### ②中敷き

中敷きを取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせて、サイズを確認する。中敷きとつま先の余裕が約1cmあれば適正で、0.5cm以下になったら取りかえる。

※取り外せる中敷きは、こまめに洗って衛生的。



#### ④かかと

ぎゅっ



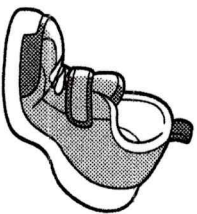
かかとを包み込むところがかたく、しっかりしているもの。

#### ③靴底

0~1歳 靴底がまっすぐ平らで、置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるものを選ぶ。

#### 2歳以降

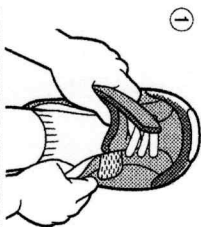
足や足首が十分動かせるように、つま先から1/3が柔に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



## 正しい靴の履き方

~手を使って、正しいに履きましょう~

### ■片側ベルト靴の場合



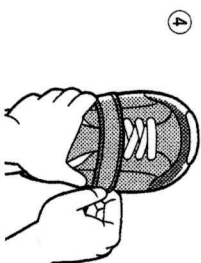
① ベルトとペロをつかんで持ち上げ、履き口を広げて足を入れます。



② かかとをトンツンします。



③ ペロをしまい、靴の両側をぎゅっと引き寄せて押さええます。



④ ぎゅっとしたまま、ベルトをしっかり引きつけて留めます。

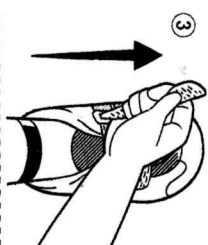
### 折り返しベルト靴の場合



① ペロをつかんで履き口を広げ、足を入れます。



② かかとをトンツンします。



③ 手前側のベルトを握って、真上に引きます。



④ ベルトを留めて、固定します。つま先側のベルトも③と同様にして留めます。

## 正しく履くための脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。ベルトを外してペロを開いて立たせておくと、速やかに履くことができ、靴の中の蒸れを逃して乾燥させるので、細菌の繁殖も防げて、衛生的です。



片側ベルトの靴



折り返しベルトの靴

ベルトを外したら、浮かせたままにして脱ぎます(ちようちよ脱ぎ)。ベルトを三角形に纏めたまま脱ぎます(三角脱ぎ)。