おやつのじかん３　ーちょっとひとやすみー

ー靴の話ー　　NO．32

「そういえば、上履きが傷んでいるな」と、正月早々、靴屋さんに出かけました。この仕事をしていると、一日の中でいちばん長い時間お世話になっている靴が上履きなんですよね。なんと今頃気が付きました。履き心地、履きやすさ、脱ぎやすさ、お手頃感等、いろんな場面を想定すると、いやいや本当によく働いてくれているなと思います。大事なものですね。

さて、子ども達の履いている靴ですが、何をポイントに選ばれていますか？

身体の動き全般にサポート(機能訓練)を受けている子は、歩くことや靴の選び方にアドバイスをもらっていると思いますが、そうでない子は、よほど気の利いた靴屋さんの説明に出会わなければ、あまり考えずに購入しているのではないかと思います。小さい子は足の大きさがどんどん変わりますから、消耗品的な扱いになりがちかと思います。でも大事なものですね。

歩き始めて、まだ歩みがしっかりしていなかったり、身体全体に動きのぎこちなさが見られたりする子にとっては、靴選びが、子どもの生活や遊びの有効なバックアップにもなります。この機会に、子どもの足元をちょっと気にしてみてください。いくつかポイント挙げてみました。

①踵(かかと)がしっかりホールドされていますか？ 特に歩き始めてしばらくは少しハイカットになっている靴が好ましい。２本の柱がしっかり支えられていると、脚や上半身の動きのスムーズさにつながっていきます。動きがぎこちなかったり、少しパワーレスな子にも留意したい点です。

②つま先の部分が広めで、指が靴の中で自由に動かせますか？ 足の指を自由に動かすことで、上手なバランスの取り方を学び、足全体の筋力を養っていきます。余談ですが、大人の外反母趾は、きっと靴選びも影響しているのでしょうね。

③“土踏まず”の部分を気にしてみてください。“偏平足”気味の子は、靴の土踏まずの部分が少し盛り上がって作られているものがおススメです。「本来、足にはこうやって体重がかかるんだ」と教えてくれます。先々の歩き方、走り方、身体の支えるパワーをサポートしてくれます。

④靴底の硬さは、指の付け根の部分がしっかり曲がるものがよいそうです。言われてみればそうですよね。蹴りだす力はそこにかかります。これは大人も同じですね。歩きやすさのひとつです。

⑤履きやすさ、脱ぎやすさは考えやすい点ですね。矛盾があるのですが、①の踵をホールドすることを重視すると、脱ぎ履きがしにくくなります。普段の生活の中では、靴の脱ぎ履きってあまり意識を向けないものです。子どもが外に出ていくときって、靴を履きながら走りだして、ケンケンをしながら一目散だと思います。何を重視していくのか、その時々の優先順位を考えていくようですね。とはいえ、履きやすさのひとつは、踵の部分に引っ張り上げやすいタグのような部分のあるものがおススメです。子どもによっては、紐やリングをつけておくと自分で履きやすくなります。

⑥好きなキャラクターやカッコよさは大切ですね。玄関先で「クツ！クツ！」と連呼しないで済むように。脱いだ先で、自分で見つけられるように。大事なことですが、機能性も忘れないで。

上履きを新調すると、引退する一足ができてきます。いろいろなところがヨレヨレになっていましたが、毎日お世話になっていたのに気が付きませんでした。ひと言添えて見送りました。

「ありがとう、お世話になりました」　（Ｈ３１．１）Ｋ