

足をはぐくむ

足の京育

で

上京区を盛り上げたい

足は子どもの発育・発達に大きな影響を与えているにも関わらず、軽視されがちです。

ゆめ工房×同志社大学生で何ができるかを考えました。

なぜ足が重要な？



幼児期は、人の一生の中でも特に体が大きく成長する時期です。

この大切な時期に、足の土台となる骨格や筋肉が形成されます。

そのため、幼児期の足育は、子どもの一生の健康を左右するといっても過言ではありません。

「足をはぐくむことは、
未来を育むこと」

是非、お子さんの未来の為に
足の健康も守りましょう！

足クイズ

①足がしびれた時、すぐに直す
方法は次のうちどれでしょうか？

1. 手で足をたたく
2. 手で足をにぎる
3. 氷で足を冷やす

②靴は軽ければ軽いほど良いのでしょうか？

○ or ×

③自分の足の実寸（踵からつま先までの長さ）と同じサイズの靴を購入する??

○ or ×

自分の足の実寸よりも0.5～1.0cmほど余裕のある靴を
購入しましょう。
適度なゆとりがないと足のトラブルに繋がります。

③×

足のしこりを守る大切な役目を果たすには、ある程
度の重さがあり、履く感に違和感のない靴を選び
ましょう。

②×

→足がしびれるのは、血流が悪くなったため
血流をよくするために足を握ると良いです

①2

答え

同志社 × ゆめ工房
～地域課題解決プロジェクト～

足の京育入門

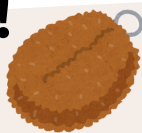


子供たちの健やかな 成長のために

制作：

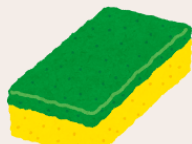
2024年度 同志社大学 政策学部
地域課題解決プロジェクトメンバー

1. 色んな物で足育！



家にある色々な素材を使って
足裏を触ってみましょう！

足裏には身体のバランスをとる
センサーが多くあります。
そのため、足裏を刺激すると
身体のバランス感覚アップや
脳の活性化につながります！



2. 理想の靴を選ぼう！

- ①つま先部分が広く、足指を動かせる
- ②靴底は足指の曲る部分と、靴の曲る部分と同じ位置にきている
- ③履き口部分がしっかりしている
- ④マジックテープなどの調整機能がついている



3. 正しく楽しく靴を履こう！

靴を履いたら、マジックテープは
閉めず、かかとを床にトントンと
打ち付けて靴のかかと部分に合わ
せて、テープを閉めます。

