

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ても関わらず、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。



なぜ足が重要ななの？

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つ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 ×

●足の実寸は、足の長さを測る際の参考値です。
自分の足の実寸は50.5~51.0cm程度のものが一般的です。
適度な余裕がある程度の足の長さを保つことが、足の成長に良いです。
×③

●足の重さは、足の重量を測る際の参考値です。
足の重さを測る際、足の重さを測る際の参考値です。
足の重さを測る際、足の重さを測る際の参考値です。
×⑦

●足の柔軟性は、足の柔軟性を測る際の参考値です。
足の柔軟性を測る際、足の柔軟性を測る際の参考値です。
足の柔軟性を測る際、足の柔軟性を測る際の参考値です。
×①

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：

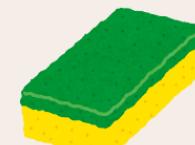
2024年度 同志社大学 政策学部
地域課題解決プロジェクトメンバー

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！

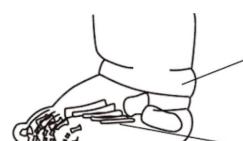
足裏には身体のバランスをとる
センサーが多くあります。
そのため、足裏を刺激すると
身体のバランス感覚アップや
脳の活性化につながります！



0.1歳

1歳
ひとり歩きができる

O型をしている



足全体が脂肪に覆われており
足裏もぷにぷに

足のほとんどが軟骨で
足裏のアーチ（土踏まず）もまだない

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、靴の曲る部分が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。

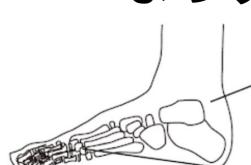


4.5.6歳

6歳
成人型歩行になる



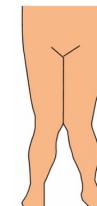
徐々に
まっすぐになっていく



歩き方や骨格が大人に
近づいてくる

指の付け根にある横のアーチの
成長がはじまる

かかとが内側へ傾いていく
この時期はX型にみえる



2.3歳

2歳
転倒しないで走れる

3歳
方足立ちができる

たくさん動き回ることで
筋肉、骨格が成長
土踏まずが形成しあはじめる

