

## ドイツの足と靴の教育 ドイツでは足に良い靴を購入するのは親の義務

### 1歳～6歳の現状

ファーストシューズから足に一番フィットする細靴を履く文化がある。

- 1歳半～2歳…家庭で子供が自分で靴を履けるように練習する。  
※幼稚園に入る前に靴の脱ぎ履きは訓練されている。
- 3歳～6歳…家庭で細靴を履けるよう紐結びの練習をする。  
※小学校に入る前に紐靴を履けるように訓練されている。



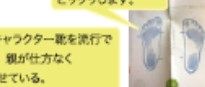
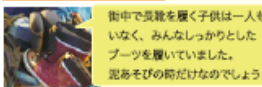
ゆるんだ靴を履いているとお友達が直してくれる!



細靴を履いている幼児を街中で見かけます。靴の意識が高い!  
ドイツの子どもたちは足の成長がとても良くビックリします。

### 最新のドイツの現状

足に良くない靴が出回っているが、足に良くない流行ものへの理解があり短い時間しか履かせない文化がある。



## ドイツでは子どもの足の成長の為に様々な工夫をしています

**遊具**  
医学博士マリア・モンテッソーリが開発した知覚能力を上げる遊具がドイツ幼稚園にある。



**歩く**  
ドイツ幼稚園では歩く外遊びを重視している。  
・1日必ず45分外遊びをする  
・1週間に1日森の中を3時間歩き14日間続ける  
・地域スポーツが盛んで子ども達の成長のために入れる  
※すべての幼稚園で取り入れているわけではありません。

**日常**  
果実を食べて足裏を刺激。  
・1日必ず45分外遊びをする  
・1週間に1日森の中を3時間歩き14日間続ける  
・地域スポーツが盛んで子ども達の成長のために入れる  
※すべての幼稚園で取り入れているわけではありません。



特に結合組織の弱い日本の子どもは歩行距離・遊びの工夫が成長に大切ですよ。

イガイガボール  
家庭で出来る足育。結合組織を強化。

## 靴のやまごん 定例イベント INFORMATION

**新潟西区にて「足育講座開催」**  
お父さん・お母さんに子どもの足と靴の知識を覚えてほしい。子どもの足を守ってほしいから開催します。  
●3月11日(土) 4月22日(土)  
10:00～11:30  
参加費:1,000円(2回目は500円)  
店長が主催します。(足育先生は参加しません)  
※毎月1回開催します。  
詳しくは、025-378-8284まで。  
※毎回満席の人気企画。お早めの予約をお待ちしております。

長岡で個別足育相談会を開催  
●3月10日(金)  
10:00～17:00(予約制)  
参加費1,000円  
いごって定いく  
長岡市大手通1-4-15  
リッツ駅前ビル2階  
TEL:080-5587-3792  
担当:櫻園

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援 etc...  
大好評 足育講演会を募集中!  
～年間50回足育講演会を実施～  
今まで1万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。足と靴の知識をつけ、未来の子供の足(土台)を正す事で、運動能力と姿勢を良くしましょう!  
※講演料は交通費のみのボランティアで行います。お気軽にお電話かHPからお問い合わせください。

足育先生®・上級シューフィッターがいる店  
(あしいく) (あしぞく)  
**足育・整足の健康靴専門店 靴のやまごん**  
新潟西店 新潟市西区小針3-26-18 025-378-8284 10時～17時 日曜  
船内国道店 船内町中島字小島118093-1 0254-44-7733 10時～19時  
村上イオン・プラザ店 村上市大手通200 0254-50-1106 10時～20時

facebook 足育先生が足と体について情報配信中!  
LINE@ 店情報満載!登録してね。  
新新潟西店 イベントお待たせ情報など 025-378-8284  
船内国道店・村上イオン・プラザ店 イベントお待たせ情報など 025-378-8284

靴のやまごんの足育先生はオールアルビックスと子どもの足の成長を支える活動をしています。

あし いく  
**足育先生のススメ**  
好評連載 第20回  
お父さん、お母さん、子どもの足をしっかり見てあげたことがありますか?



食育という言葉は広く定着してきましたが「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか?  
足は全身を支える土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足背とは、足、足の指・爪、さらに靴の選び方・履き方を含め正しい知識を得て、理想的な足を育てることをいいます。人生80年の中で一番大切な時期が3～7歳です。  
この時期に足育できた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

世界一の足と靴の文化の国ドイツで武者修行の旅へ  
**足育先生ドイツへ行く** part 2  
Semmer Germany Jambory

日本とドイツでは靴に対する考え方が違います。ドイツでは医療品という考え方のもと体の土台である足をしっかり支え、姿勢や歩行の成長と発達を促します。日本では逆に装飾(衣料品)の考えが強く子どもの足は1人1人違うという感覚がありません。靴の選び方と履き方を学べる場のない日本では土台(足)の変形が多く、姿勢や歩行が悪いため、成長と発達が気になる子どもが多く見られます。グタ文化が影響し歩かない時代の子どもの弱足を合わない靴が土台(足)に悪影響を与えています。

靴の適合 + 靴の調整 + 正しい履き方  
フィッティング 中敷き トレーニング 足の固定  
姿勢と歩行の安定  
正しい成長と発達

**子ども靴の役割**

日本(衣料品)  
保護  
補助  
装飾

ドイツ(医療品)  
保護  
補助  
支持

保護…プロテクト  
● 外的要因から守る  
● 健全な発達を妨げない  
● 疲れや痛みを緩和する

補助…アシスト  
● 皮膚感覚を育てる  
● 歩行経験を上げる  
● 運動能力を上げる

支持…サポート  
● 姿勢を整える  
● 歩行運動動作を支える  
● 精神・社会性を高める

資料: 日独小児靴研究会

足育ポイント  
● ドイツでは靴の適合と調整は有資格者が見ます。  
● ドイツでは正しい履き方は保護者が2歳までに教育します。  
ドイツの幼稚園では靴箱に椅子があり、しっかり時間をかけて靴を履かせます

本当に子どもの足と靴に詳しい専門家は全国に数えられるくらいです。やはり「〇〇店」で選んでもらったが靴を見てみると適合していないことがよくあります。子どもの乗らいい足ほど適合させる技術が難しいのです。ぜひ係りつけの足の専門家を見つけて、定期的に子どもの足を管理してもらいましょう!