

平成 29 年 11 月 13 日

めばえの会会員の皆様

世田谷区立千歳台小学校
めばえの会会長 阿部 洋
文化厚生委員長 野村さくら

家庭教育学級＜第 2 回 めばえセミナー＞ 実施報告書

去る 10 月 27 日（金）、千歳台小学校多目的室にて、25 名の会員の皆様にお集まり頂き今年度第 2 回めばえセミナーを開催致しました。講師に信栄堂整骨院の島田佳明先生・朝美先生をお迎えし、「その靴、本当に合っていますか？靴を選ぶ際のポイントを一緒に学びましょう！」と題した講演をして頂きました。講演内容を簡単に纏めましたので、ご出席出来なかった方も是非ご一読下さい。

【講演内容】

1. これだけはおさえておきたい靴選びのポイント

- ◇ 柔らかくて幅が広い「楽な」靴を選んでではダメ。靴の中で足が動いてしまい、痛みや疲れに繋がる。
- ◇ ①踵が硬い ②裏に硬い素材「シャンク」が入っている（体が傾いた時に戻してくれる） ③曲がるべきところで曲がる ④上から見てシュッと締まっているものが良い。
- ◇ 自分の足のサイズを分かっておくべき。足のサイズは座って計測、ワイズは殆どの方がスリムが良い。
- ◇ 子どもの靴は、紐靴が良いが、マジックテープなら 2 本タイプが良い。また、インソールが取り外せるものが良い。インソールを取り、足の裏を乗せて 5mm 程余裕があるサイズ（殆どの靴には捨て寸がある。捨て寸の目安は子ども 5～8mm、大人 1cm）。
- ◇ 靴選びは足がムクむ前の朝が良い。

2. 同じ靴が“全く違う靴に生まれ変わる”正しい靴の履き方

- ◇ 靴の紐は、中から外に向かって通す。
- ◇ 足を入れたら、踵をトントンして足をしっかり下ろす。
- ◇ 踵から上に向かって寄せながら紐をたぐり、つま先を上げた状態で履く。

3. あなたの本当のサイズを知ろう！

- ◇ サイズは、座って軽く足を紙に乗せ、つま先と踵の位置に線で印を付けて測る。
- ◇ 左右を測り大きい方に合わせて買う。少し小さいサイズの靴から試し履きをする（サイズアップ法）。

足に合った靴を選び、正しく履くことの重要性を学びました。

以 上

文責（千歳台小学校文化厚生委員会）