

## <プロのお話>シリーズ

子供の足が変化している！？

サポーター専門店 サポーターズ  
店長 平野 哲也

最近の子供は転びやすい、転ぶと骨折してしまう、また後ろへもバツッと倒れやすい、そんな、お話をよく聞きます。

また、行動においてもやる気が起きない、体がだるくいつも眠い、肩が凝って調子が悪い、かったるい、朝起きられないなど心身の不調を訴える子供も増えているそうです。

ある調査で、このような不調を訴える子供の足を調べたところ、90%以上の割合で何らかの扁平足、外反母趾や指上げ足(浮指)といった足のトラブルがあったそうです。

当店は、サポーター専門店というお店がら、成長痛や、スポーツ障害に悩む子供さんが、サポーターを購入しに多く来店されます。そういったお子さんも、90%以上の確率で前述したような、足の状態が見受けられます。

時代の変化・ライフスタイルの変化に伴って、今、子供の足にも大きな変化が起こっているんです。

私が子供の頃。小学校では当たり前のように、裸足でグラウンドを駆け回り、学校から帰っても外で遊ぶことがごく自然でした。しかし、現在は裸足での運動は行われておらず、外にでて遊んでいても携帯ゲームをしている子供さん、また、ハイヒール、厚底ブーツ、クオックスなど、お洒落なクツや、履きやすいクツをよく見かけます。履きやすいから、可愛いから、塗れても大丈夫だから……

その靴は、本当に子供さんの足に「いい靴」なんでしょうか？

### 履きやすいクツ ≠ 子供の足にいいクツ

実は、前述したような足の異常は、成長期においての、誤ったクツ選びと運動の過不足が原因で起こることがほとんどです。

### 足の成長と身体の歪み

一生の足は小学校 3 年生くらいで決まってしまう。この時期にこそ足裏のバランスを整え、正しい歩行をさせ、体に歪みを起こさせないことが大切なのです。

赤ちゃんの手のひらや足の裏を突付くと握り返す反射があります。これは把握反射、足底反射とも呼ばれ、生まれつきもっている原始反射なのです。

サルは生まれたときから、この原始反射が強く残っているため、生まれてすぐ母ザルにつかまり落ちることはないのです。

人間の場合、生まれてからすぐ靴下を履かせたり、平らなところだけを歩き足裏への刺激が不足してしまうため、足底反射が起こらないのです。これにより足指を使って踏ん張るという動作ができなくなり、外反母趾や指上げ足(浮指)の異常と共に足裏が不安定になってしまうのです。

そして足裏が不安定になると、それを補うため上半身にも歪みが起こってきます。これが子供のバランス感覚や敏捷性、調整能力を衰えさせてしまうのです。この差が結果として、いつも健康な子供といつも調子が悪い子供との分岐点になっているのです

### 骨盤のズレ、背骨のゆがみは足から起こります。

人の骨は下から上に積み上げられている建築物のようなものです。この建築物の土台である足裏のアーチバランスが悪いということは、積み木に例えると、一番下に形の悪い積み木を置いているのと同じこと。すると上に積み上げていく積み木(骨)は、バランスをとるのに苦労します。

人の身体に置きかえると、足裏のバランスが悪いと、背骨や骨盤のゆがみが起こること。ということ。

こういふ方は、正常なバランスの人と比べ、バランスを取るために常に筋肉や脳を使っているため、非常に身体が疲れやすくなってしまふということ。です。

### 元気な子ほど脳の発育が良い

人間は、立ち上がって二本足歩行することにより、脳を大きく進化させてきた動物です。

子供の成長はその進化の過程をたどるのに似ています。歩いたり走ったりする刺激により、脳が活性化されて、脳の発育が促進されるのです。

3 才から 10 才ぐらいまでは、特に大きな影響があるとされています。

健康な脳は健康な足と共にあるといえます。

### 予防のための、シューズ選びとインソールの重要性。

元気に学校に行き、運動・クラブ活動をやっていると、つい自分の子供は大丈夫と思いがちです。子供が痛みを訴えて、初めてクツが合っていないのかを気にする人がほとんどだと思います。(痛みが出て、クツ選びが原因だと思わない人も多いです)

大きな靴は、扁平足、外反母趾、足関節捻挫、タコの原因となります。力が下に上手く伝わらないから、地面からの反発力も上手く伝わってこない、つまり早く走れない。頑張っている割にパワーロスが多い。

小さい靴は、足指変形、ハイアーチ・重心が外により足関節捻挫、小さい靴で筋肉の緊張が起こり足首の動きが悪くなる。

動きを制限するシューズ、もしくはゆるすぎても足の横幅が広がりすぎて開帳足⇒外反母趾といったトラブルが起こる。

子供の成長期において、靴選びを誤ってしまうと、骨の成長・形成に間違いなくトラブルが生じてきます。

もし、姿勢の崩れ・背骨のゆがみが確認でたなら、3ヶ月～半年ごとにチェックしていき、アンバランスが進んでいるようなら、足元から **インソール** で安定させてあげる必要があります。

そうでないと、以後、一生姿勢のくずれに悩まされることとなってしまいます。

子供から、自分でクツが大きい、キツイと訴えることは非常に少ないです。

やはり、親、指導者が気をつけてあげなくてははいけません。

毎日履くものだからこそ、靴選びには慎重になって欲しいものです。

そこで、子供靴を選ぶ時のポイントをいくつかあげてみたいと思います。

#### 1・つま先が足を動かせる広さがある

これは、足の指を動かせるという事なのですが、広すぎはNGです。だいたい 0.5～1 センチくらい余裕があるのがベストです。

#### 2・つま先が上がっている

足の蹴りだしがスムーズに行えるからです。

#### 3・足の曲がる場所で靴底も曲がる

足指が曲がるところで靴も曲がらないと、非常に歩き辛いです。

#### 4・かかとがしっかりしていて、固い

足をしっかり支えるために、かかととはしっかりしてるものがいいです。

#### 5・ひも靴または、マジックベルト付

靴が足にきちんとフィットするには、ひもやマジックベルトで固定することが大事

#### 6・通気性のよいもの

子供は汗かきなので、通気性は必要

クツ選びの参考にしていだければと思います。

### 足にトラブルがある状態で、子供がスポーツをすると、同様の割合でスポーツ障害を発生させてしまうという事実。

スポーツをしている子供さんの場合、強くなるため、上手くなるためにトレーニングは必要ですが、過度の運動は筋・骨格の形成をさまたげてしまいます。

過度に使いすぎでの筋肉短縮や痛みのため、本来伸びるところが伸びなくなります。

このリスクを少なくするには、シューズの見直し、インソールで安定させる、運動後のセルフケア(ストレッチやアイシング)で、改善・予防してあげることが必要ですので、一度ご相談いただければと思います。まずは、子供さんの足に目を向けてみてください。

### サポーター専門店 サポーターズ

〒569-1123

大阪府高槻市芥川町 1 丁目 13 番 12 号 1 階南

TEL/FAX 072-628-2203

サポーターズさんのお店は、マウンテンのすぐ近く。一度お店をのぞいてみてください。  
笑顔のやさしい平野さんが親切に教えてくださいます。