

# 足育って何？

児童・生徒 10,000 人の足計測の実態

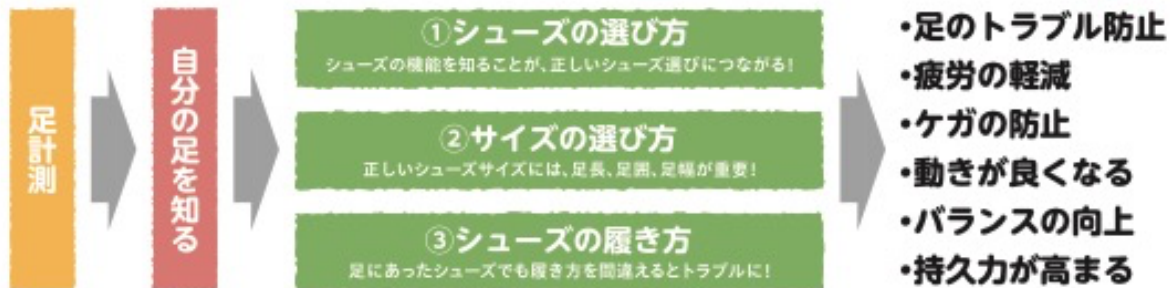
JES日本教育シューズ協議会と(公財)日本学校保健会「児童・生徒の足に関する実態調査」(平成18～20年)

[何らかの足のトラブルを経験したことのある子どもたち]

小学生(低) **31%** 小学生(高) **40%** 中学生 **57%** 高校生 **74%**

子どもたち・プレーヤーたちの健康を足元から考える必要性

足元からの健康教育 = 「足育」



## 園児・児童・生徒の足囲の分布

JIS子供規格	<A	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G	G<	計
幼稚園児	0	0	7	80	319	424	281	76	11	2	0	0	1,200
小学生低学年	0	0	13	72	288	346	313	139	17	11	1	0	1,200
小学生高学年	0	4	22	88	237	300	295	150	75	27	2	0	1,200
幼小合計	0	4	42	240	844	1,070	889	365	103	40	3	0	3,600
割合	0.0%	0.1%	1.2%	6.7%	23.4%	29.7%	24.7%	10.1%	2.9%	1.1%	0.1%	0.0%	100.0%

JIS男子規格	<A	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G	G<	計
中学生	20	88	190	312	269	188	88	29	9	6	1	0	1,200
高校生	13	57	146	243	310	222	132	61	13	3	0	0	1,200
中高合計	33	145	336	555	579	410	220	90	22	9	1	0	2,400
割合	1.4%	6.0%	14.0%	23.1%	24.1%	17.1%	9.2%	3.8%	0.9%	0.4%	0.0%	0.0%	100.0%

主に市販されているJIS子供規格-EEでは、幼稚園児・小学生の約25%、E~EEEでは約65%の適合、JIS男子規格-EEでは、中学生・高校生の約9%、E~EEEでは約30%の適合でした。

## 特に!!! 成長期の小学生バスケットボールプレーヤーの保護者様へ

すぐ足が大きくなるからと、大きめでぶかぶかサイズのバスケットボールシューズで何年も持たせようとしたくなる気持ちはわかりますが、靴のサイズが合っていないと疲れやすくなったり、動きにくくなり、上達も遅くなります。また、バランス良く支えるべき足の筋肉が十分につかず、アーチバランスが崩れてしまいます。足裏には3つのアーチがあります。その3つのアーチのバランスが崩れると、足が内側に傾いてしまったり、外側に傾いてしまったりして体重のかかり方が偏ってしまいます。その結果、姿勢が悪くなったり、運動力が低下したり...と、せっかく練習を頑張っているのに身体を痛めつけるだけで良いことは一つもありません。

靴を選ぶポイントを学ぼう!!  
見れば分かる足育動画など




<http://www.gakutairen.jp/kenkyu/ashiiku/>

最頻値を赤文字で表し、主に市販されているワイズの背景を黄色と橙色で表しました。

主に市販されているJIS子供-E Eでは、幼稚園児・小学生の約25%、E~E E Eでは約65%の適合、JIS男子-E Eでは、中学生・高校生の約9%、E~E E Eでは、約30%の適合でした。

児童・生徒10,000人の足計測を行った結果、測定した足サイズと実際に使っているシューズのサイズを比べてみると、約70%の子どもは大きい靴、約10%が小さい靴を履いており、足とシューズのサイズがピッタリの子どもは約20%でした。

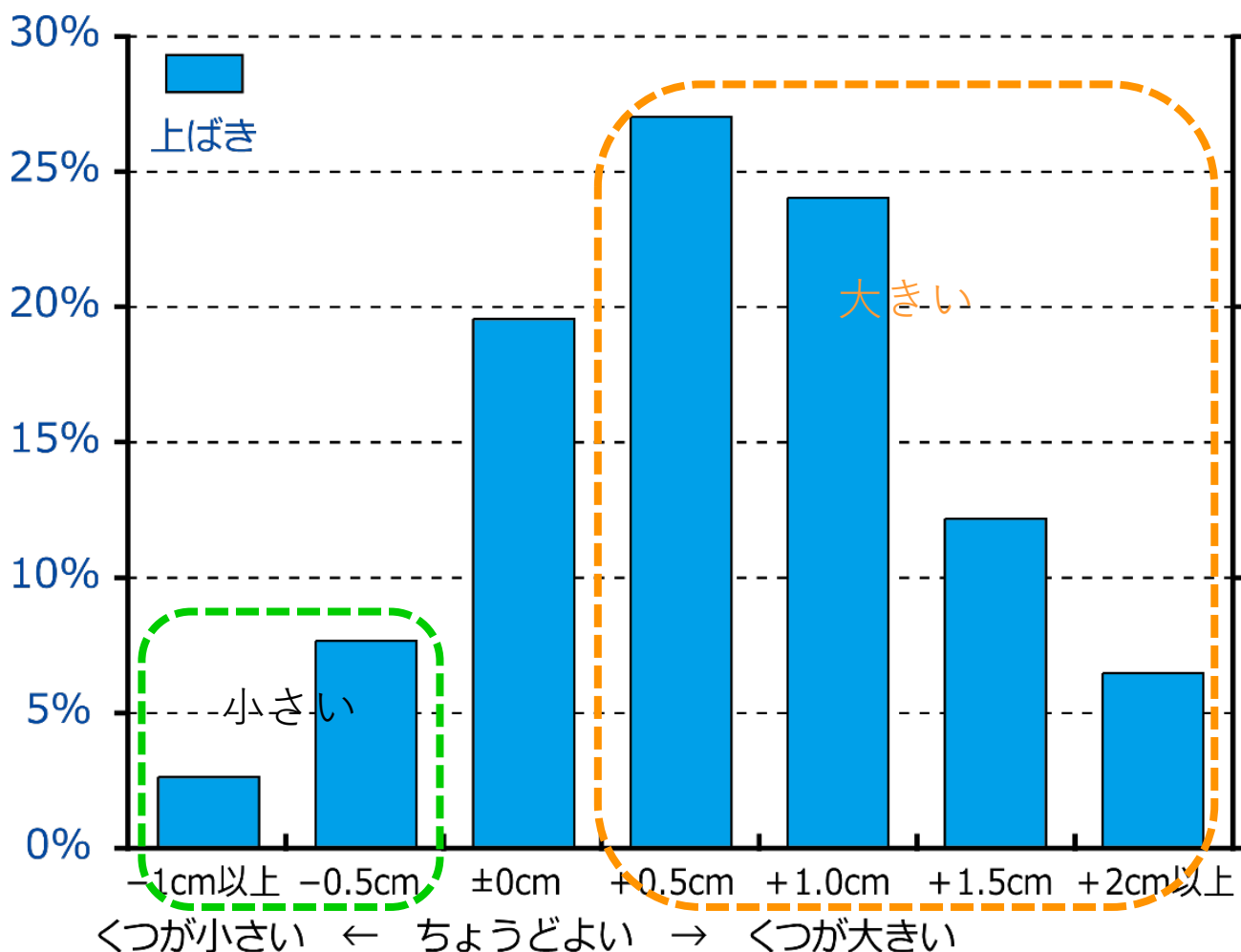
**子どもの足と靴の調査**



**20%・・・足の長さにあった靴**  
**70%・・・足の長さより**大きめ**の靴**  
**10%・・・足の長さより**小さめ**の靴**

10,000人の足計測結果からわかったこと

			上履きは足に合っていますか？			合計
			少しきつい	ぴったり	やや大きい	
上履きの靴サイズと足長との差	マイナス靴の方が小さい	人数 %	277 2.9%	646 6.7%	56 0.6%	979 10.2%
	0	人数 %	356 3.7%	1,302 13.5%	218 2.3%	1876 19.5%
	0.5~1.0cm	人数 %	595 6.2%	3,422 35.6%	922 9.6%	4,939 51.4%
	1.5cm以上	人数 %	121 1.3%	1,113 11.6%	589 6.1%	1,823 19.0%
合計	人数 %	1,349 14.0%	6,483 67.4%	1,785 18.6%	9,617 100.0%	



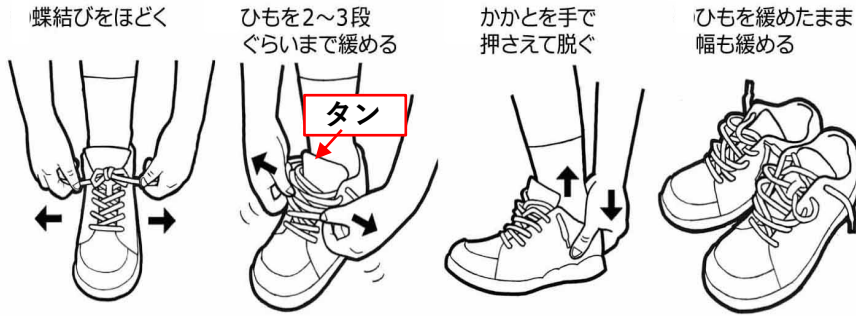
## シューズの脱ぎ方

## シューズの「カカト」同士をこすりながら脱がない

- 手を使って結び目を解く。
- 1番上の穴から2～3段目までの靴ひもを引いて緩めます。  
(ヒモの交差部分に指を差し込み引き上げるとゆるめやすくなります。)
- ※ この時に、タン部分をつま先の方向に引くとより広げられます。
- カカトを手で押さえて脱ぎます。
- 脱いだままの状態ですぐにシューズをしまえます。

この状態にしておくと、次にシューズを履くときには、正しい履き方ができます。

【脱ぎ方・しまい方】



## 「JB A足計測ファイル」を使った足の計測方法

2～3人のグループを作ります。（出来れば2人組の方がスムーズに進みます。）  
ファイルと三角定規を使って足を計測します。（ソックスを履いたままで計測します）

シートにある足型は、赤色(ピンク)が右足、青色が左足を乗せるようになります

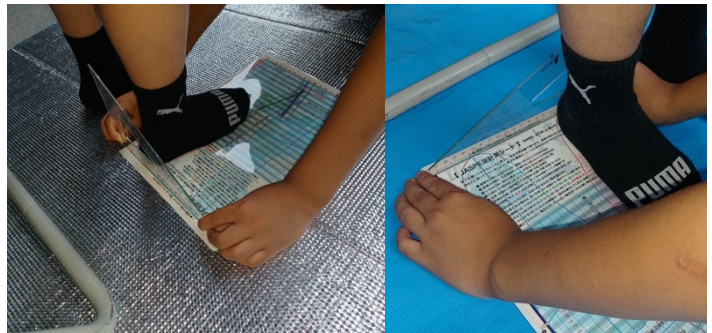
### 【測られる人】

- ① イスに浅く座って足が動かせるようにします  
シートの上に右足（左足）を乗せます



### 【測る人】

- ② 三角定規を使ってカカトを緑のラインに合わせます  
※ 三角定規等でカカトの「でっぱり部分」がライン

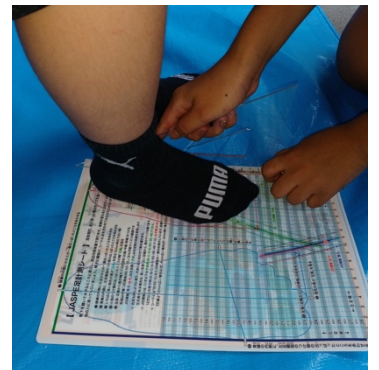
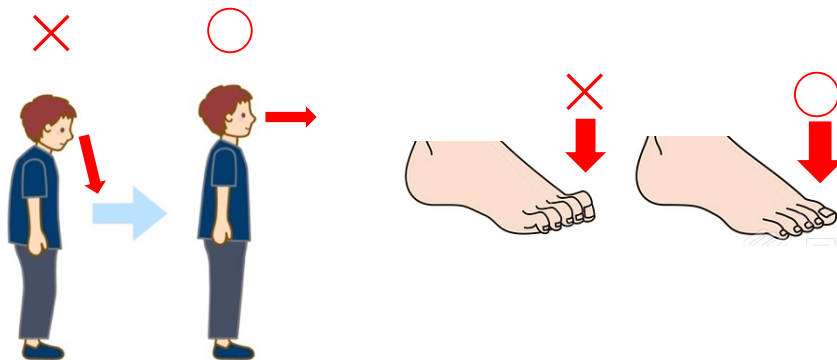


### 【測られる人】

- ※ 左足(右足)はシートの横で揃えます
- ※ 測る人が計測位置に足を動かしたらゆっくりと立ちます  
体を真っ直ぐにして前を見ます
- ※ 下を向いて計測しているところをのぞかない

### 【測る人】

- ③ シートの赤いライン（右足）に親指の付け根の関節を付けます（左足は青のライン）  
※ 三角定規等を使い親指の付け根のでっぱり部分がライン内側になるように注意します  
※ ②・③がズれると正しく計測できません  
※ 足の指が曲がっていないように気をつけます(下図)



### 【測る人】 ファイルの正面に座り、真上から見て数値を読む

- ④ 1番長い指までの足の長さを測ります（足長）  
※ 三角定規等でカカトの「でっぱり部分」がライン内側になるように注意します  
※ 足の指が曲がっていないように気をつけます  
曲がっているようでしたら指を伸ばして測ります（やさしく指で押します）
- ⑤ 目盛りを真上から見て、5mm単位で近いほうの数字を読みます  
（0cmはグレー部分、0.5cmは白部分）  
※ 一番長い指先に三角定規等を立てて使うと、数字が読みやすくなります
- ⑥ 小指の付け根の一番出っっぱっている関節部分の長さを測ります  
（足幅 1mm単位で測る）  
※ 三角定規等を小指の付け根の関節に立てて使うと数字が読みやすくなります



JBA足守足育講習会  
クリアファイルでの  
足計測説明動画

（約4分）

## 簡易足計測シートの記入例

右足長(みぎあしのながさ)	20.0cm	右足幅(みぎあしのはば)	7.7cm
左足長(ひだりあしのながさ)	20.5cm	左足幅(ひだりあしのはば)	7.6cm

大きい足の足長 ①	20.5cm	大きい足の足幅 ②	7.7cm
-----------	--------	-----------	-------

7.7cm (該当する数値がない場合は近い方の大きい数値で判定します)

JIS規格 足長 ①	20.5cm.	足幅ワイス A B C <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">D</span> E EE EEE EEEE F G
------------	---------	---

【 JIS規格を調べます 】

**JIS 靴のサイズ** (JIS 靴のサイズには、11才以下の子ども用と12才以上の男子用・女子用があります。)

	JIS	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G
	足長	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅	足幅
子ども用	15cm	5.5	5.7	5.9	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2
	15.5cm	5.7	5.9	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9	7.2	7.4
	16cm	5.9	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9	7.1	7.3	7.5
	16.5cm	6.0	6.2	6.5	6.7	6.9	7.1	7.3	7.5	7.7
	17cm	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	7.5	7.7	7.9
	17.5cm	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0
	18cm	6.5	6.7	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
	18.5cm	6.7	6.9	7.1	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2	8.4
	19cm	6.9	7.1	7.3	7.5	7.7	7.9	8.1	8.3	8.5
	19.5cm	7.0	7.3	7.5	7.7	7.9	8.1	8.3	8.5	8.7
	20cm	7.2	7.4	7.6	7.8	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9
	20.5cm	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.1
	21cm	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	21.5cm	7.7	7.9	8.1	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4
	22cm	7.9	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1	9.4	9.6
	22.5cm	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7
	23cm	8.2	8.4	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9
	23.5cm	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.7	9.9	10.1
24cm	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	
24.5cm	8.7	8.9	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	
25cm	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6	
25.5cm	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	
26cm	9.2	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	

現在、履いているシューズのサイズ ③	. . cm
--------------------	--------

シューズのワイス	
----------	--

現在、履いているシューズの中の長さ ④	. . cm
---------------------	--------

—	シューズのサイズ ③	. . cm
---	------------	--------

=	シューズのゆとり ⑤	. . cm
---	------------	--------

現在、履いているシューズの中の長さ ④	. . cm
---------------------	--------

—	大きい足の足長 ①	. . cm
---	-----------	--------

適切なゆとりの範囲は+0.7cm～+

=	つま先のゆとり ⑥	. . cm
---	-----------	--------

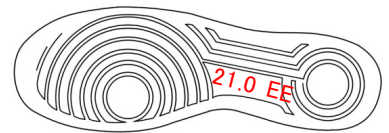
# 適正サイズのシューズを履いているか確認します

使用しているシューズの足長サイズと足幅ワイズを調べます

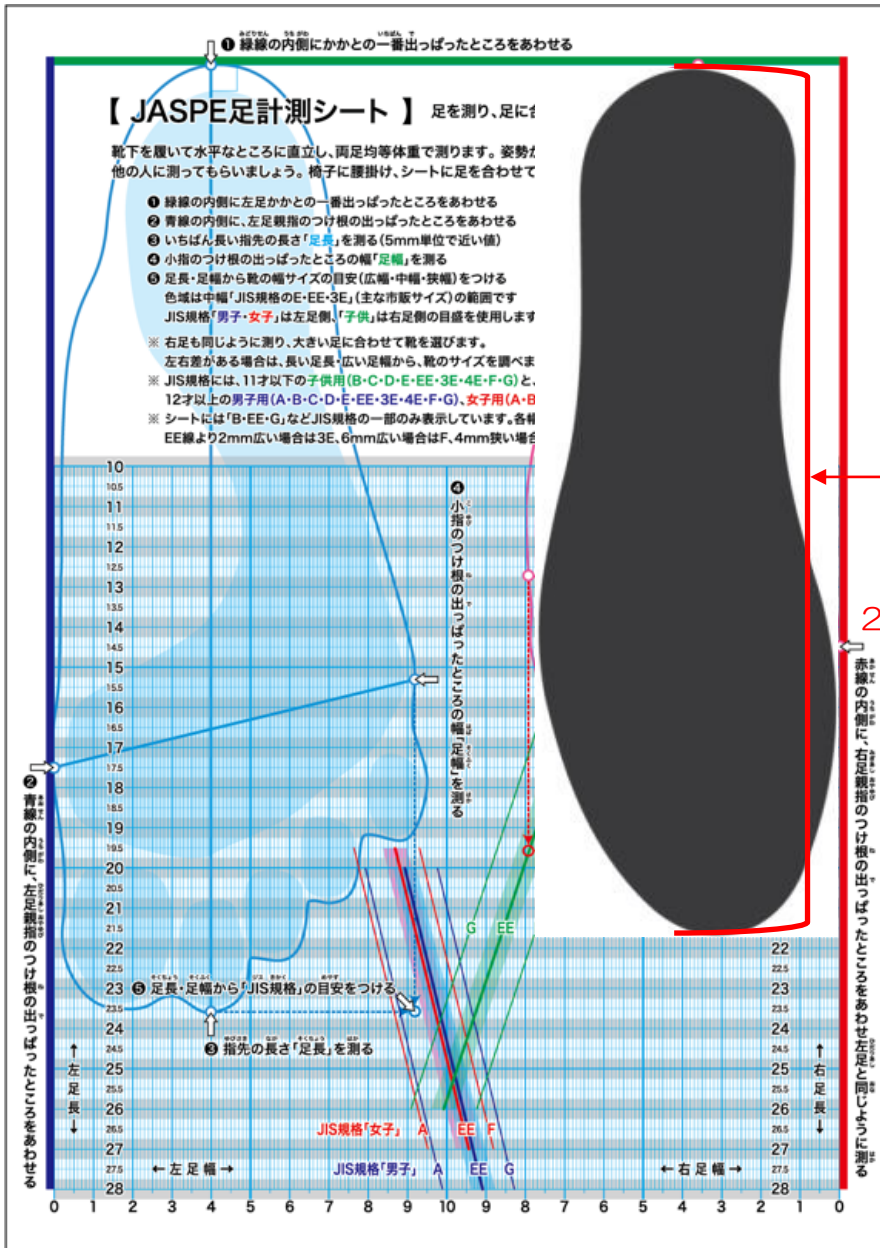
(※ 足幅ワイズの表示がないシューズもあります)

※多くのシューズは、底部分かタン(→)の内側部分に表記してあります

※ワイズ表記のないシューズの多くはEEです

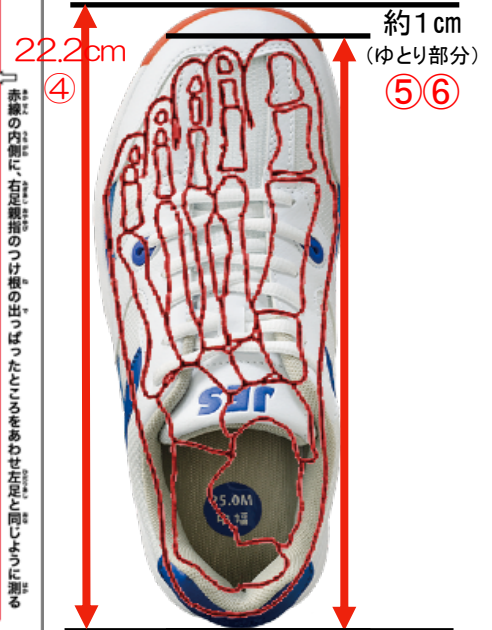


JP 21.0  
US 3  
EU 33



現在、履いている  
シューズの中の長さ ④

21.0cmのシューズ ③



シューズの中敷きを取り出し、つま先の先端からカカトの足端までの長さを測ります

(シューズの中の長さ ④)

※ 中敷きが取り出せないシューズもあります メジャーなどを使い測りましょう

現在、履いている  
シューズのサイズ ③ 21.0cm

シューズのワイズ EE

表示がない場合は、  
通常、EE. になります

現在、履いている  
シューズの中の長さ ④ 22.2cm

— シューズのサイズ ③ 21.0cm

= シューズのゆとり ⑤ 1.2cm

現在、履いている  
シューズの中の長さ ④ 22.2cm

— 大きい足の足長 ① 20.5cm

= つま先のゆとり ⑥ 1.7cm

適切なゆとりの範囲は  
+0.7cm~+1.2cmです

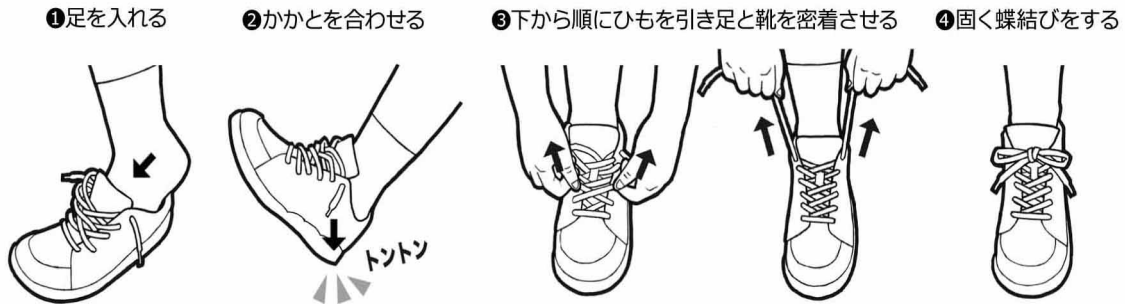
※ 差が+1.5cm以上ある場合は大き  
過ぎます。  
差が+0.5cm以下の場合が小さ  
すぎ、足を痛めやすい状態です。

## シューズの履き方

### シューズのカカトは、絶対に踏みつけない

- ひもをゆるめ、カカトとタン部分をもって広げてつま先を入れます。
- かかとを床に押し付けるように履きます。※この時に、つま先を「トントン」して足を入れない。
- シューズに足が入ったら、カカトを床に「トントン」と足とシューズを密着(フィット)させます。
- 足にしっかりフィットするようにひもを結びます。(しっかり左右を寄せて止める。)
- シューズのかかと部分のひもから順番にしっかりと引き寄せます。
- 最後まで締め終わったら、結んでください。
- 結び目に指を入れて引いてみましょう。(指が入り靴ひもが伸びる場合は、きつく結び直しましょう。)
- 歩いて確認します。(靴がしっかり足についてくるか確認する。)

#### 【履き方】



正しいシューズの脱ぎ方でシューズを脱ぎました。覚えていませんか？

脱いだ最後はどのようにしてしまいましたか？

正しいシューズの履き方をするためには、正しいシューズの脱ぎ方が必要だったのです。

練習が始まる前やゲーム前には、確認しましょう！

シューズの結び目に指を差し込んで手前に引きます。

大きく引張れたり、ゆるんだりしていませんか？

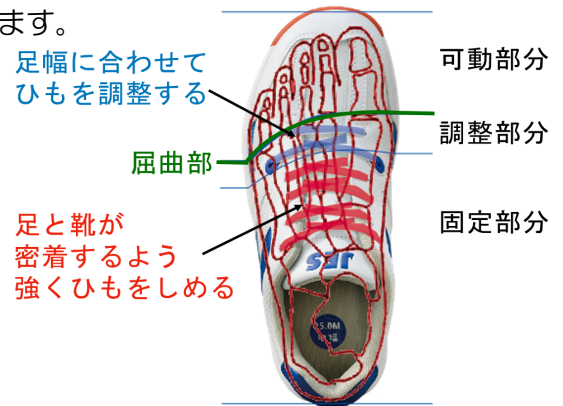
毎回、練習前には確認する習慣を身につけてください。

ケガの防止、技術や運動力の向上につながります

## 正しいシューズの調整

- ① ひも靴の正しい履き方で正しく足を入れます。
- ② 足をカカトに合わせて、調整部分で足幅に合わせてしっかりとひもを調整してしめます。
- ③ 調整部分をしめたら、シューズと足が密着するように固定部分を強くひもをしめます。
- ④ 歩いたり、走ったりして足趾が正しく動くことを確認します。

- 確認1 可動部分の足趾が動く。  
 確認2 足を曲げたときに、屈曲部が足趾の付け根部分で正しく曲がる  
 確認3 固定部分とシューズが足甲部分で密着している。



## このような時は・・・

指先が痛い  
 小指の横が痛い  
 カカトが浮く・動く  
 足が前後や左右に動く  
 足の甲部分が痛い

シューズのサイズと足のサイズが合っていますか？  
 シューズの足幅と足の足幅が合っていますか？  
 調整部分がゆるくなっていますか？  
 固定部分のひもがしっかりしまっていますか？  
 靴下を正しく履いていますか？  
 (靴下が緩んでいたり、シワになっていませんか？)  
 靴ひもがしっかり結べていますか？

## シューレース(くつヒモ)の通し方

アンダーラップシューレーシング

### ○ アンダーラップシューレーシング

左右交互にひも穴の下から上に靴ひもを通す方法です。履いているうちに足に適度になじみ、圧迫感が少ないため、長距離ランナーに適していると言われています。

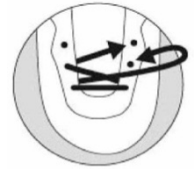


下から上へ

### ○ オーバーラップシューレーシング

アンダーラップとは逆に、ひも穴の上から下に靴ひもを通す方法です。締りがよく緩みにくいため、短距離ランナーに適していると言われています。

オーバーラップシューレーシング



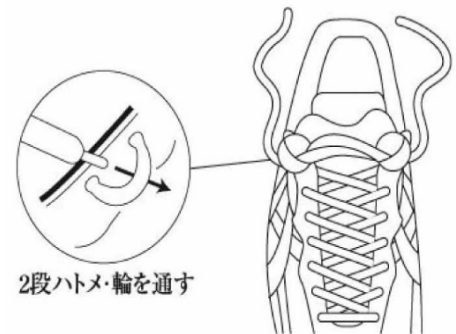
上から下へ

※ 小学生では、初めは紐をきつく締めやすいアンダーラップシューレーシングをお勧めします。

### ○ 2段ハトメを使ったシューレーシング

足首部のハトメが1つ余分に付いているシューズのシューレース(靴ひも)の通し方です。このハトメを利用して小さな輪をつくり、その輪のなかにを通して締める方法で、高いひも締め効果が得られます。

- ① 通常どおり上のひも穴まで靴ひもを通します。  
(靴ひもを下から上に出す)
- ② 靴ひもをそのまますぐ隣の追加のひも穴に通します。  
(上から下に通す)
- ③ 反対側のループ状になった輪のなかに靴ひもを通します。
- ④ ループ状になった輪のなかにもう一方の靴ひもを通します。
- ⑤ シューレースを横に強く引きます。
- ⑥ 次にシューレースを上を強く引きます。
- ⑦ ⑤・⑥を2~3回繰り返して結びます。



2段ハトメ輪を通す



## シューレース（くつヒモ）のむすび方

**練習やゲーム時にむすび目がほどけづらくなります**

最近、シューレース(シューズの紐)が長いシューズをよく見かけますが、シューレースが長いと、自分でシューレースを踏んだり、他のプレーヤーに踏まれたりして転倒することや、場合によっては大ケガにつながることもあります。

また、ゲーム中にレフリーがゲームを止めることも多く見受けられます。正しくシューズを履くこととはシューレースを適切な長さで正しくしめることでもあります。

シューレース（シューズの紐）の結び方を覚えることは非常に大切なことです。しかし、教える人は急がせたりせず、時間がかかっても手伝わずにゆっくりと待つことが大事です。シューレースを結べるようになると、次にしっかりと履くことや脱ぐことを覚えられます。

### ○ スタンダードシューノット

※「ちょうちょ結び」と呼ばれます。

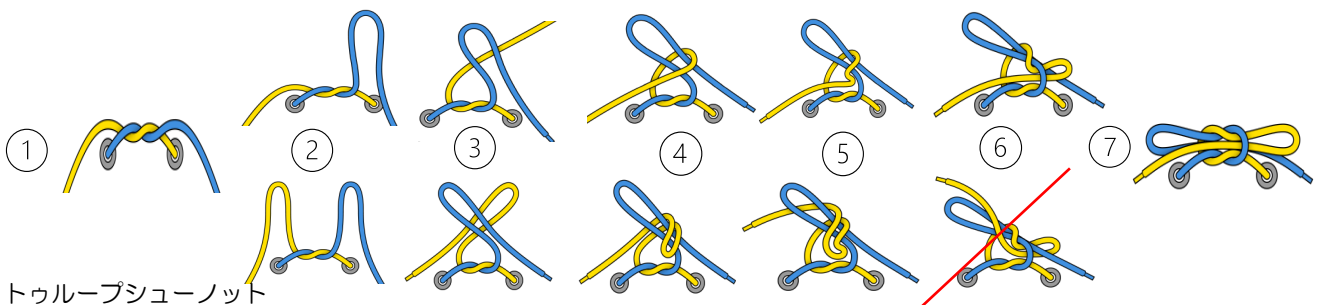
- ① 普通に1回結び、ひもを引き寄せます。
- ② 片方のひもを輪っかにします。
- ③ 反対のひもを輪の方に引きます。
- ④ 引いたひもを輪に絡ませます。
- ⑤ 絡ませたひもを輪の中心に差し込み輪を作ります。
- ⑥ タ輪に通じたひもの輪を引きます。
- ⑦ 両方の輪を引いたら完成です。

### ○ トゥループシューノット

※「うさぎ結び」とも呼ばれます。

この結び方を「ちょうちょ結び」とも呼ばれます。

- ① 普通に1回結び、ひもを引き寄せます。
- ② 両方のひもを輪にします。
- ③ 両方の輪を交差します。
- ④⑤ 交差した外側の輪を手前側の輪に通します。
- ⑥ 輪に通したひもを引きます。
- ⑦ 引っ張ったら完成です。



トゥループシューノット

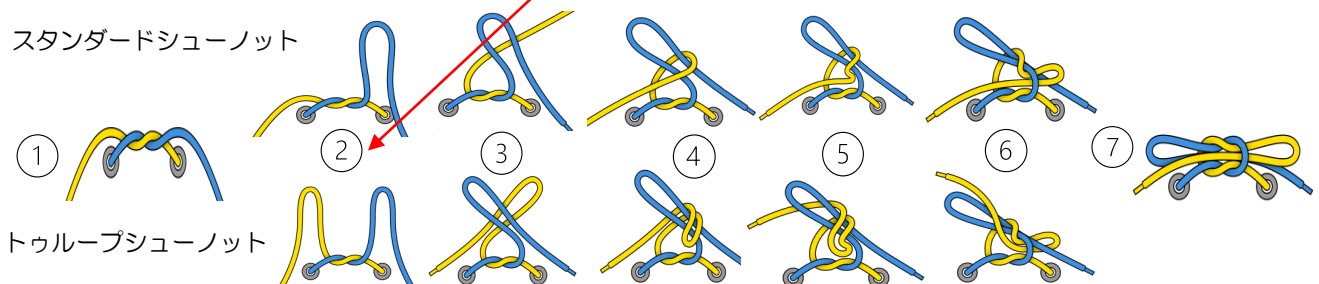
特に低学年にはトゥループシューノット(うさぎ結び)の結び方のほうが早く習得できます。

### ○ 2重ちょうちょむすび

通常の「ちょうちょ結び」を2度結ぶ方法です。

- ① 「ちょうちょ結び」・「うさぎ結び」①から⑦をします。
- ② 輪の部分を大きく取ります。
- ③ 大きく取った輪を使い、もう一度「ちょうちょ結び・うさぎ結び」をします。  
大きくとった輪で、スタンダードシューノットの①から⑦を行います。  
大きくとった輪で、トゥループシューノットの①から⑦を行います。

スタンダードシューノット



トゥループシューノット

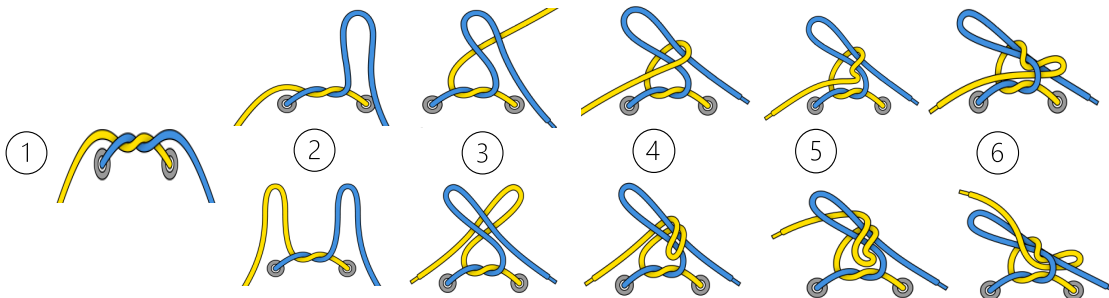
小学生や足の細いプレーヤー・靴ヒモの長いプレーヤーに適しています。通常の「ちょうちょ結び」よりも解けづらくなります。

※「ちょうちょ結び」ができない場合は、「片結び」をします。

○ ターコイズタートルシューノット

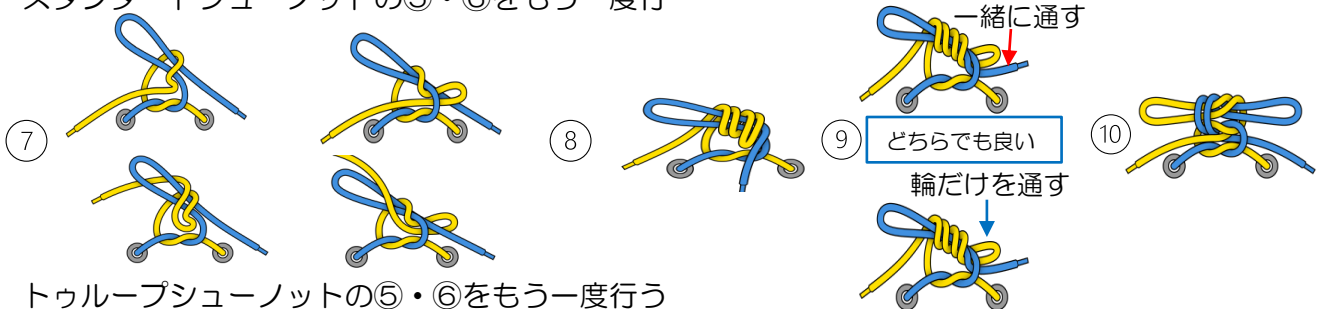
- 「ちょうちょ結び」「うさぎ結び」と同じように輪を作り、穴に2回通してから締めます。  
 ①から⑥までは、トゥループシューノット・スタンダードシューノットと同じ結び方をします。  
 ④⑤⑥ 外側の輪を手前側の輪に通します。  
 ⑦ ⑤⑥の動作でもう一度輪に通します。  
 ⑧ 輪の中に2回通します。  
 ⑨ スタンダードシューノットは輪に通すときに青色のひもを一緒に通します。(→)  
 ⑨ トゥループシューノットは輪の中に輪だけをします。(→)  
 ⑩ 引っ張ったら完成です。

スタンダードシューノット



トゥループシューノット

スタンダードシューノットの⑤・⑥をもう一度行

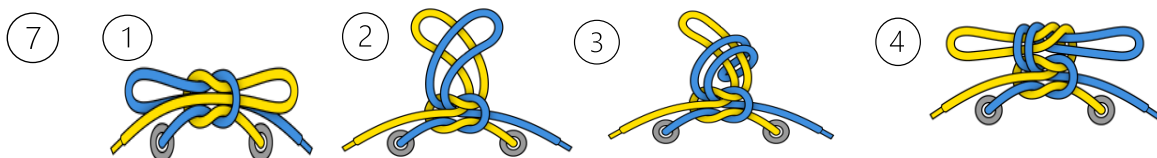


トゥループシューノットの⑤・⑥をもう一度行

特に小学生プレーヤーに適しています。  
 通常の「ちょうちょ結び」・「うさぎ結び」よりも解けづらくなります。

○ ダブルシューノット

- ① 普通に1回、スタンダードシューノット「ちょうちょ結び」をします。  
 ② 「ちょうちょ結び」の輪の部分を変差します。  
 ③ 交差した輪を穴に通します。  
 ④ 引っ張ったら完成です。



ダブルシューノットは、簡単で解けづらくなりますが、万が一の場合に、解けずに時間がかかって対応しづらい場合がありますので、あまり推奨できません。  
 上記の『ターコイズタートルシューノット』を推奨いたします。

足に合った正しいシューズを選び、正しい履き方・脱ぎ方をすることで足や足指の成長や健康を保ち、ケガや足のトラブルを防止して、楽しみながらバスケットボールの技術や運動力の向上を目指していくことができます。