

子育てサロン 新田

ひまわりだより



2015年7月1日

新田保育園

園長 川端隆

『裸足で生活する理由』

夏です。裸足が気持ち良い季節がやってきました。ところで、新田保育園の子ども達はどのようにして裸足で生活しているのかご存知でしょうか。実は裸足で生活することには意味があります。足の裏を育てるためなのです。近年「土ふまず」が出来ない子どもが増加しているという調査報告があります。「土ふまず」は足の指を使うことで形成されます。足の裏のアーチが出来なくなったことの1番の理由は筋力の低下だそうです。保護者の皆様、我が子の足の裏を観察したことはありますか？

0歳児みかんぐみの足の裏を見てみましょう。歩行をする前の赤ちゃんの足の裏には「土ふまず」がありません。1歳児りんごぐみでは「土ふまず」がではじめ、足の裏に小さなくぼみがあります。2歳児以降では、「土ふまず」がさらにしっかりとくぼみを作っていきます。ではその「土ふまず」の役割とは何なのでしょうか？

「土ふまず」は足の裏のくぼんだ部分のことをいいます。大切なのは親指からかかとのアーチだけではなく、小指からかかとのアーチ、指の付け根のアーチ、この3つのアーチがしっかり形成できているかということです。3つのアーチがカメラの3脚のような役割を果たし、体重を支えているのです。「土ふまず」がないと立つ、歩く、走る、跳ぶ、飛び降りる、よじ登るなど人間の基本的な動きに無理がでます。そうすると、「土ふまず」が担っている機能を足の指や足首、ひざ、腰がおこなうため、これらの部分に障害を引き起こすようになります。子どもの将来に渡って影響がでます。外反母趾も幼児期からの影響が多いそうです。

園で取り組んでいる「リズム遊び」も、足の指、かかどを使う物として有効です。幼児クラスになると、足の指やかかどを意識して使うよう指導しています。「土ふまず」を作るためには歩くという基本の動きに加えて、ふんばる、急に走る、止まる、方向を変えるといった遊びを幼児期から学童期にしっかりおこなうことが大切です。生活の中で歩く距離が長い子は「土ふまず」があるとの報告もあります。

新田保育園では子どもの身体を創ることを重要な保育目標の1つにしています。裸足で生活することは、足の指を自然に鍛え、「土ふまず」の形成に役立ちます。保育園の時代は身体も心も建物でいう「基礎」を創る時代です。「歩く」ことを基本に、特定の動きではない多種多様な身体の使い方を遊びの中で経験していくことが大切です。

(参考文献 わかりやすい子どもの足とはき物の話 原田硯三)

- ・離乳食試食会は申し込みが必要です。
 - ・7月18日(土)はピアホールです！16:00～開店します。
- ヨーヨーすくいやおもちゃ屋さんもあります。
- ぜひ、遊びに来てください！お待ちしております！！



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
7月															離乳食試食会2時15分	身体計測																
	七夕製作							誕生会						水遊び								水遊び		水遊び					水遊び		水遊び	