



# あしゆび 見えますか？

こどもの



あしゆびプロジェクト  
ホームページ

## ? あしゆびって…

現代はこどもの約8割が足部に何らかのトラブルを抱えていると言われています。  
乳幼児期から、日常生活の中であしゆびを鍛えることは、健康な身体を維持するための土台づくりにつながります。市では、あしゆびを鍛える取り組みをすべてのライフステージで実施し、あしゆびから展開する健康プロジェクト「あしゆびプロジェクト」として、全国へ発信しています。乳幼児期の取り組みとして、おやこ広場であしゆび講座や、公立園所であしゆび遊びなどを実施しています。

## ? 健康な足って…

健康な足は、足のアーチとあしゆびが整っていることです。  
足のアーチは、こどもの成長過程で、6歳ごろまでに形成されると言われています。その時期にあしゆびを鍛え、正しいアーチを形成することが大切です。  
普段からあしゆびを使い鍛えましょう。

足のアーチが衝撃をうまく和らげて、疲れや痛みを軽減してくれます。反発力が生まれ、速く走るにつながります。

### ～足のアーチとあしゆび～



両方大切!



ポイント!  
あしゆびが、開き、力が入っている

良いあしゆびは、バランス性を高め、転びにくい身体をつくります。

## どんな靴を選べばいいの? \ 靴選びのポイント /

- つま先** ベルトで調整でき、しっかりフィットするもの
- 甲** 1センチ未満のゆとりがあり、靴の中であしゆびが動かせるもの
- かかと** 芯があり、柔らかい骨を守ってくれるもの
- 素材** 通気性の良いもの
- 靴底** あしゆびの付け根部分が柔軟に曲がるもの

## モフ草履を作ろう!

自然とあしゆびを鍛えられるモフ草履を作ってみませんか。



モフ草履講習会

# 遊びながら あしゆびを鍛えよう

時期はあくまでも目安です。  
ごきる時期に楽しく  
取り組もう😊

乳児期 歩き始め 歩きだしてから

NICOスポーツキッズ  
代表 小川 真先生



## 歩き始め

少しずつあしゆびを  
使っていこう!

### ワニさん歩き (ずりばい)

股関節を外へ開いて、  
床をキックして  
あまもう!



あしゆびを  
使えてるかな?

### クマさん歩き (高ばい)

お尻を高くして、  
踏ん張って  
あまもう!



## こどもに やってあげよう!

乳児期

### あしうら ツツン・モミモミ

爪を立てて刺激したい、  
指で押して  
マッサージしよう!



### あしゆび クルクル

あしゆびの付け根を、  
クルクルまわしたい、  
反らしたい、にぎったりしよう!

## 歩きだして から

## 不安定なところで バランスをとろう!

ひざ上やボールの上で  
バランスをとろう!  
こどもの状態に合わせて、  
手や身体を変えてあげてね!

### 立ち バランス

片足立ちも  
できるかな?



### キリンさん歩き (つま先歩き)

背伸びして  
つま先で立ったり  
歩いたりしよう!



あしゆび講座に  
参加した保護者の

声

おやこ広場でこどもとその保護者向けのあしゆび講座(親子あそび)を実施しています。その中で、あしゆびケアやあしゆび力をつけることの大切さなどを説明し、あしゆびプロジェクトの啓発を行っています。

- 普段の遊びで出来るあしゆび遊びがあると知ったので、こどもと一緒にしたいと思った。
- 遊びの中で身体が育つというのを知ったから、挑戦を見守っていきたくと思った。
- 小さいこどもでもできるあしゆび遊びがあると知ったから、やりたくと思った。

