

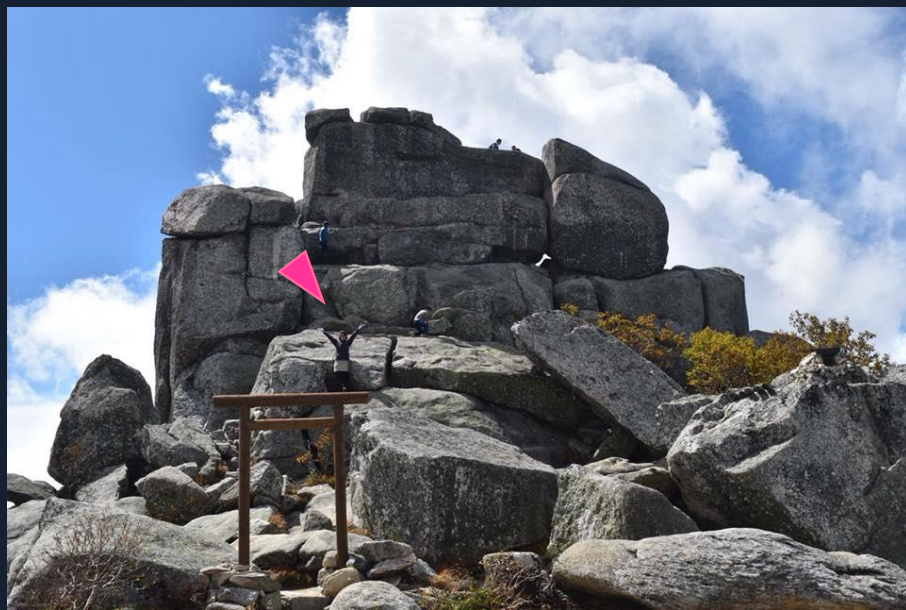
SHOE EDUCATION

★ 平成30年度 静岡県公立高校PTA連合会 総会・研修会 レジユメ

成長期における靴環境が 身体機能に 及ぼす影響

－ 運動パフォーマンスを上げる 健康診断時の 足サイズ計測 －

森千秋(もり ちあき) 47歳 一児の母 ジャックラッセル犬 登山 ピアノ 建築 陸上部



丹沢表尾根

筑波山

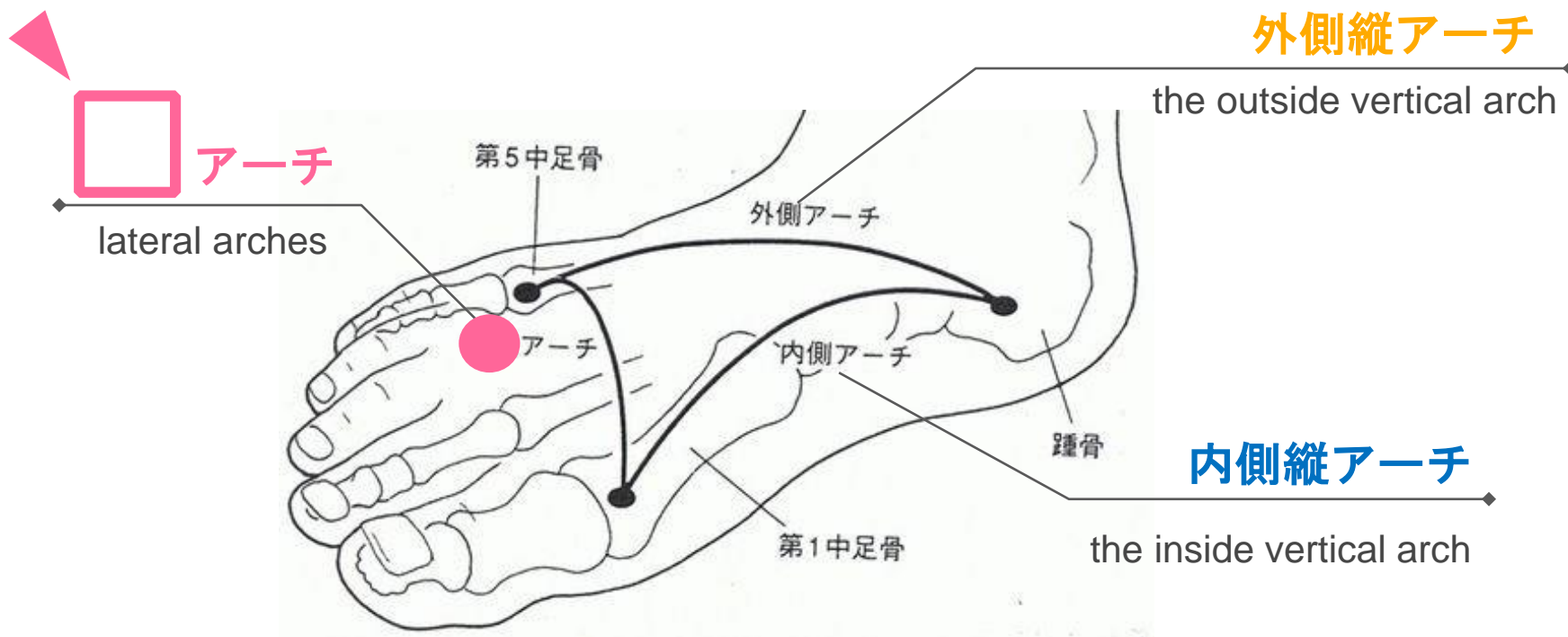
金峰山

美ヶ原高原

★ lateral arches

足の3つのアーチ 三脚の役割


The possibility that this shoes will cure that foot and shoe troubles is high. The shoes can be supported in various scenes. Because we have three function a lateral arches , an outside arch support for supporting the outside vertical arch of the planter.




★ lateral arches

アーチのくずれが足部を大きく変形させる

→A cushion is also installed under the metatarsal bone, raising the metatarsal bone to support balance between the lateral arch, outside arch and inside arch.

正常な  アーチ

 アーチの崩れた足



★ Parts various



正しい靴の選び方

Let's choose the shoes

01 カカトが硬いもの

02 半分で折れ曲がらない

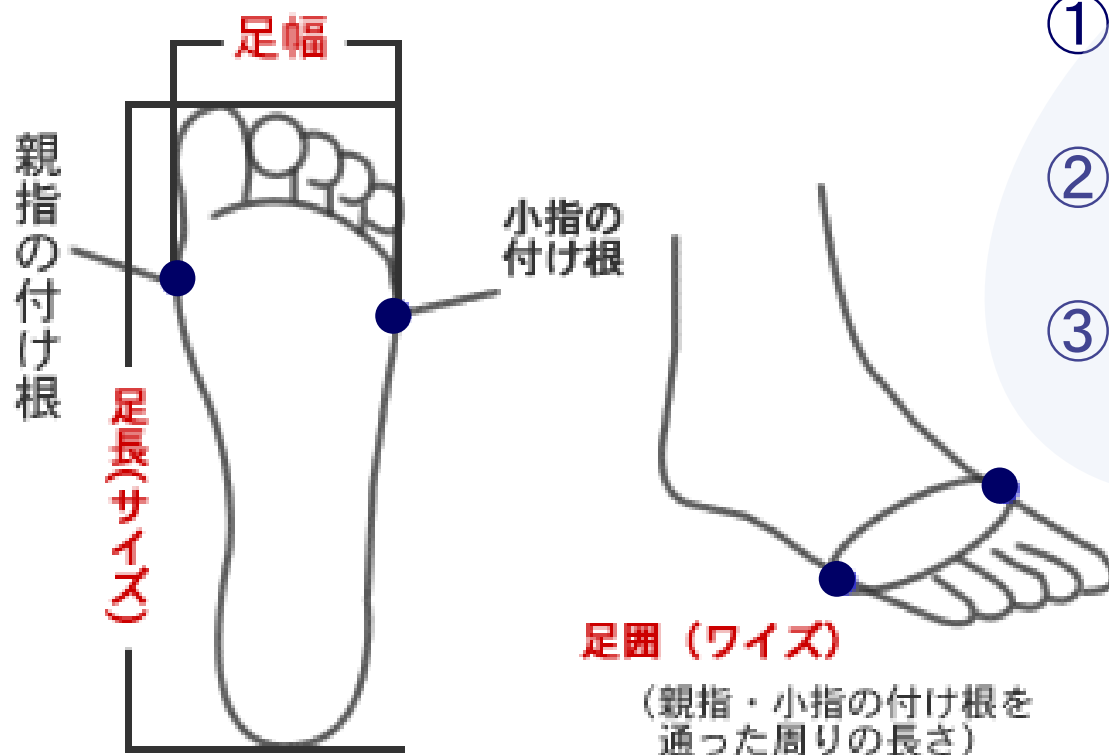
03 縦・横が広すぎない

04 中敷きが外れること

05 調整具があること

捨て寸: mm

Q: 靴サイズはどこで決めるのか？



①足長 foot-length

②足幅 foot-breadth

③足囲 foot-girth

正しい靴の履き方

How to wear the shoes

01 脱ぐ時にやっておく

靴ひもを _____ おく

02 靴ひもは緩急をつけて

一番 _____ は引っ張るだけ

03 足のウエストを締める

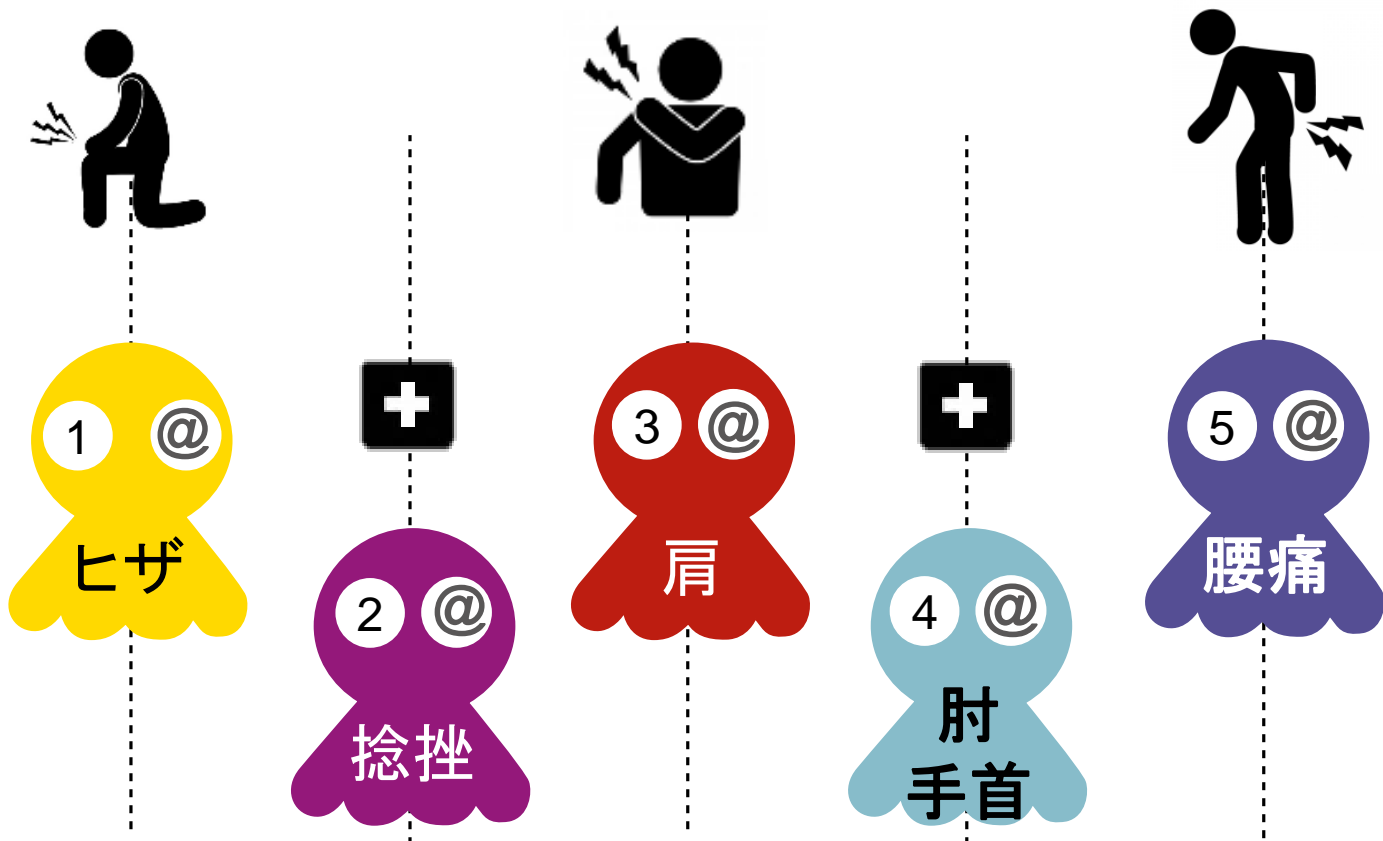
_____ の固定はここで決まる

04 2回ぐらせる

点ではなく _____ で踵を固定

05 蝶々結びは長く

_____ 同士をコマ結び



原因は 差 と 差

故障のサインを見逃さない

故障のサイン



脚の _____ 差
_____ 関節の
可動域.

_____ の位置

_____ の位置

つま先の汚れ
_____ 口の形

_____ の使い方
足と足の _____



解決策 Solution

We opt for the most efficient solution



01

足を測る

健康診断で、身長・体重と同じように「足長」を測りましょう

02

履くまで待つ

運動時・登下校時の靴の脱ぎ履きのために、3分でできるように指導します

03

呼吸・肘・お尻

どのパーツを、どこにおさめるか？
身体機能の差は、この位置習慣で生まれてしまうのです