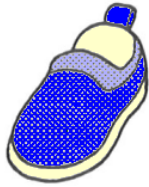


靴の選び方と履き方

☆ 靴の選び方のポイント

種類



留め具なしの靴



片側ベルトの靴



折り返しベルトの靴



ひも靴

乳幼児期は足が形成される大切な時期です。留め具のない（スリッポン）靴は避けて、必ずマジックベルトのついた靴にします。履き始めは片側ベルトの靴にします。脱ぎは気に慣れてきたら、折り返しベルトの靴に移行するとよいでしょう。

ベルト

ベルトは、握りやすく引きやすい幅で、1.5 cm程度のもので、ベルトの裏側の面ファスナーは、先端から根元まで幅広い範囲についていると調節がしやすい。



中敷き

中敷きがあり、取り外しができるものを選ぶ。取り外せるとこまめに洗えて衛生的。時々、中敷きに足を合わせて、サイズの確認をする。約 1 cm の余裕があるものが適正サイズ。余裕が 0.5 cm 以下になったら靴を取りかえる。



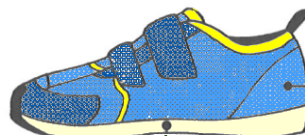
靴底

0 ~ 1 歳

足の安定を重視し、ぐらぐらしない靴底が安定したもの。

2 歳 以

足や足首が十分動かせるように、先端から 1/3 が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。

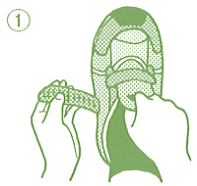


かかと

かかと部分に真が入っている、かたくて丈夫なもの。

☆ 靴の履き方

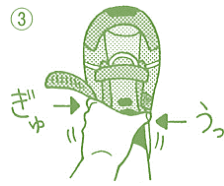
■ 片側ベルトの靴の場合



履き口を広げて
足を入れます。



かかとをトントン
します。

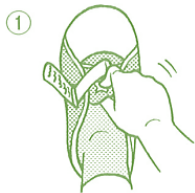


靴の両側をぎゅっ
と引き寄せます。



ベルトをしっかり
と引いて留めます。

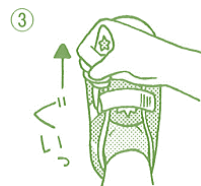
■ 折り返しベルトの靴の場合



履き口を広げて
足を入れます。



かかとをトントン
します。



ベルトを真上に
引きます。



ベルトをしっかり
と引いて留めます。

☆ 靴の脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。



片側ベルトの靴

ベルトを浮かせたまま脱
ぎます（ちょうちょ脱ぎ）



折り返しベルトの靴

ベルトを三角に緩めて
脱ぎます（三角脱ぎ）

☆ 足長と靴のサイズの関係（0～6歳まで）



左右とも図って確認
して おきましょう。

年齢	足長実測値	歩行に必要な機能 エネルギー(捨て寸)	適合靴サイズ (靴内の前後の実寸法)
0歳代	10.5-11.9	+0.6	10.5-11.9 (11.1-12.5)
1～3歳	12.0-14.9	+0.7	12.0-14.9 (12.7-15.6)
4～6歳	15.0-18.0	+0.9	15.0-18.0 (15.9-18.9)

日本の靴のサイズ規格は、足の実寸法に、歩くために必要な機能エネルギー(捨て寸)をプラスして設計されており、靴は表示された寸法より捨て寸分大きく作られています。このことを知ったうえで、靴を選びます。