

シャキッとマン通信



令和元年 7月19日 田原市立神戸小学校 No.3

マジックテープ式の上靴を1か月はいた結果...

浮き指改善のため、6年生15人にマジックテープ式の上靴を2つの約束を守ってもらいながら1か月はいてもらいました。

- ① マジックテープ式の上靴や、運動靴をはくときは、必ずテープやひもをとめ直したり、縛り直したりする。
- ② 学校保健委員会で紹介されたゆるい履物を履かない。
この約束を意識しながら過ごし、守れた日にはチェックカードに○をつけました。
足指力測定の結果、14人中13人の子の足指力がアップしました。
(測定日に1人欠席したため測定人数は14人です。)

	足指力 (右)			足指力 (左)			片足アップ	両足アップ
	1回目	2回目	差	1回目	2回目	差		
A	10.4	15.5	5.1	10.9	15.4	4.5		○
B	11	15.7	4.7	10.6	9.5	-1.1	○	
C	11.9	17	5.1	12.8	13.7	0.9		○
D	11.9	15.6	3.7	12.6	10.4	-2.2	○	
E	12	13.2	1.2	9.7	11.9	2.2		○
F	12.1	11.6	-0.5	12	13.4	1.4		○
G	12.3	14.6	2.3	10.9	8.8	-2.1	○	
H	12.3	13.9	1.6	9	14.5	5.5		○
I	12.4	17.6	5.2	12.9	15.2	2.3		○
J	13.1	15.1	2	12	14.5	2.5		○
K	14.1	17.8	3.7	10.7	16.6	5.9		○
L	14.6	16.7	2.1	11	16.6	5.6		○
M	15.8	17.6	1.8	13.9	18.8	4.9		○
N	19.1	17.7	-1.4	18.6	18.1	-0.5		

浮き指改善結果は...



浮き指が改善された子は14人中9人でした。
効果があった子の中には、マジックテープ式の上靴を履く前は地面に足の指が4本ついてた子が、1か月後、10本全ての足の指が地面につくようになりました。また、岡田先生の所見によると、内反小趾も改善されたそうです。
(カラーの方が見やすいので、神戸小学校のBLOGでご確認ください。)



青→黄→赤→白の順番で、しっかり床や地面に接地していることになります。赤色以上になっていけば、改善という形になります。

質問回答コーナー

学校保健委員会後、保護者の方からいただいた質問を、岡田先生に回答していただきました。

Q1 夏の履物はどのようなものがいいですか？

A. 水遊びができるサンダルなら、右図のようなものになります。
ウォーターシューズ、マジックテープと検索すれば1000円台で出てきます。また、足の骨がしっかりしてくるのが18歳前後です。
この頃までは良くも悪くも足の変形が起こりやすいです。
足の為にもベストはマジックテープ式か紐の靴です。



Q2 筋力を鍛える方法や体幹を鍛える方法を教えてください。

A. 体幹トレーニングや筋トレは基本全て骨盤がONでトレーニングします。先日本伝えた体操が基本になります。細かい点は色々ありますが、まずソーラン節の動きをスムーズにできるようにしてください。

保護者の方へ

上靴をマジックテープ式に変更していただいて構いません。夏休み中にお子さんと話していただき、ご検討ください。なお、体育館シューズと形が同じになりますので、お子さんが区別のつくようお願いいたします。

