

# 潮流

生活習慣病の予防のために、運動は欠かせませんが、自動車をはじめとする交通手段の発達の中で歩くことが減り、運動不足となり、生活習慣病が起ってきま

なり、生活習慣病が起ってきました。この生活習慣病は、今や大人だけの問題ではなく、子どものころからの運動不足の習慣が大きな要因となってきました。現代の子どもたちは、遊ぶ時間もなく、安全で自由に遊べる空間(広場)もなく、友達と遊びたくても皆、塾や習い事で遊び仲間がない、自由に遊ぶための三間(さんま)三つの間(時間・空間・仲間)の喪失状態です。運良く友達と遊んだとしても、室内でテレビや漫画を見たり、テレビゲームをして、同じ部屋の中にいるだけで、全く別のごことを楽しんでいきます。戸外で、異年齢の子どもとごっこ遊びや群れ遊びすることもなく、取っ組み合いのけんかすることもほとんどありません。

こういった子どもを取り巻く環境の変化や運動不足から、背筋力は一九八五年―一九九五年の間に十歳男子で、全国平均が5%も低下し、直立二足歩行や姿勢に影響を与え、握力や他の走る、飛ぶ、投げるなどの能力も低下しています。少し古い調査になりますが、井上高光氏の歩数調査(ウォーキング科学2、九八年)によれば、幼稚園年長児の一日の歩数は、八四年に比べて九七年は約21%少なくなり、家庭での運動不足の影響といわれています。

また、倉敷市立短大の前橋明教授の五歳児の歩数調査では、八七年は一日平均一万二千歩、九三年は約八千歩、二〇〇〇年には約四千九百歩と激減しています。さらに、東京学芸大が七九年に行った小学生の一日の平均総歩数は二万七千六百歩で、九九年の山梨大の調査では、男子一万九千三百歩、女子一万四千九百歩と大幅に減少しています。

## 子どもの運動と足

松田 隆

NPO法人未来副理事長  
鳥取県中部医師会副会長

このように、運動不足によって、扁平足(べた足)の増加など、足に問題を抱えている子どもたちが増えている現状を踏まえ、もう一度歩くことを見直すと同時に、歩くことを支える靴についても関心を持つ必要があります。間違った靴選びによって足の故障や障害だけでなく、体のバランスに悪影響を及ぼすこともあります。

特に子どもの足は、大人の足を小さくしたものではありません、歩いたり運動したりすることによって、足底のアーチ(土踏まず)も発達し、体を支え、バランスをとる足として大きく変化していきます。また、足の形は個人差が大きく、一人一人違った足形をしていますので、その子の足形や成長に合わせた子どもの靴の選び方、そして履き方、履かせ方も考えなければなりません。足は幼児期には一年間で約一センチ程度大きくなりますので、三歳くらいまでは三カ月、それ以降は六カ月ごとを目安に、こ



まめに靴を換えていく必要があります。

もったいないからと、大きいものを選んでたり、他の子のお下がりを履かせたりしてはいけません。子どもの靴の選び方として、まず、つま先が広く、靴先は五センチくらいの余裕があり、かかとをしつかり包み込み、足が前に滑らないように固定されているかどうかを見ます。靴底は固すぎず、前三分の一あたりで簡単に曲がるもので、履き口が大きく、履かせやすさのみで、実際に履いて歩き具合を確認し、わからないことはシューフィッターなどの専門家のアドバイスを聞くことも参考になります。

二月二十四日午後一時から、鳥取市の新日本海新聞社本社ホールで「レジャー講演『子どもの足を守る』」が開催されます。子どもの足や靴に関心のある方はぜひご参加ください。