

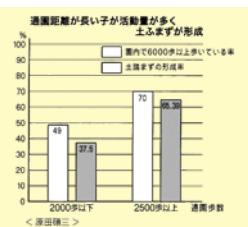
長崎ほいくだより

発行：一般社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

大きい靴は、足が靴の中で前に滑り、足の踵を靴の踵でやさしく固定できないので、趾の使用の量も強さも不十分です。この実験をしましょう。①Aが素足で、両足の裏を床につけたまま椅子に座ります。②Bが、Aの踵を親指と人差し指で軽くつかみます。③Bが、Aの趾を指で持ち上げます。Aは抵抗して、全趾の力を試します。④Bが踵をつかんだ指を放すと、Aの全趾力が弱くなつて、趾が簡単に上ります。

つまり、踵を固定できないダブダブの靴は、平素から趾力が発揮できないので、クマやラッコ、ネズミを除くと、人間だけにある土踏まずの形成や、人間だけが行うアオリ趾

土踏まずが趾の使用で形成されることは、ゾウリの実験で明らかです。ゾウリの前緒を母趾と第二趾ではさすと、3歳以上の子は、すべて趾が曲がります。横緒はテコの役割



%以下です。浮き趾は小趾に多いのですが、母趾も、外反母趾や趾だけの外反、内反し、度未満で、他の趾も薄いです。

運動会用に大きい靴で新調すると、半年間は大き過ぎる靴をはくことになります。しかし元気な子は、靴はぎさえの時期です。(参考)

子どもの四つの遊び

- ① 手や足を使う遊び
砂遊びや種あみ、駆け回る遊び、散歩など
- ② 固定遊具を使われる遊び
鞆舟、鞆舟車やウラコなど
- ③ 移動遊具や音遊具にのりこむ遊び
鞆舟やまきつり、リムがんし、竹馬、マット、琴箱など
- ④ 他の子によって動かされる遊び
鬼ごっこやジャッジボール、ワッカー、伯母様、押しくらましまわらなど

運動遊びの特徴も合わせて [\[東京�三\]](#)

すこわは重き病のためではありません。われわれの血液の循環作用は、心臓のポンプ作用で全身に血液を送り、運動によつて筋が血管を圧迫する、筋のポンプ作用で心臓に血液を還流させてゐるからです。運動で血液を還流させないと、血液は循環できません。

姿勢の見分けが不安な人は、両踵と尻、背中、後頭部を壁につけ、2m前方の目印まで20秒間、見続けさせます。10秒以内に、頭が壁から離れるとゲージで姿勢の疑いです。赤色の緊張筋（姿勢筋）を使って脳を活性化さないと、良い塾を選んでとしても、無駄になります。



大きい子とも靴を這んだ理由を○印で2つ回答をして貰うと、殆ど全員が趾が自由に動けて、趾や足の発達を妨げないことと、足がすぐ大きくなることに○印をつけますが、この回答は間違いです。

足歩行を妨げます。活発さがイメージできないネコ背や内股歩きの子の激増も、趾力が低いことが原因の1つです。

をして全踏を伸ばします。わらゾウリをはいて、無意識に趾を屈伸する通園や園生活を、半年間続けたところ、土踏まずが形成されました。

を1年間にわたって浮き足の趾が改善されたことを、2019年2月17日の中日新聞が報道しました。研究者は、石川県白山市の金城大学の小島聖准教授です。わたしは1985年5月出版の著書に浮き足のイラストを載せ、後

す
る
べ
に
わ
ば
2
倍
で
す
、
 $5\text{ mm} \div 2.5 = 0.20^\circ$
 $10\text{ mm} \div 16\text{ cm} = 0.63^\circ$ が

の走りは、躍か房へ蹴つてゐるよう見えます。

267
2021.3

文太郎
義進 65円



【プロフィール】
広島大学教育学部卒業
兵庫教育大学名誉教授
日本教育医学界副会長
子ども研究会会長
体研究会会長

原田 碩三
主著：「幼児健康学」「群れ遊びのすすめ」（黎明書房）「押しくらまんじゅう花いちもんめ」（農文協）
ビデオ（監修・指導）「幼児が心を満たす保育」合2巻（サン・ゲニコ）

鬼ごっこなどの活動をする
な群れ遊びを、園や地域に根づかせまして。
う。それには、家庭を園の雰囲気が重要です。
す。快の言葉で、仲間

A vibrant rainbow arches across a white background, flanked by fluffy white clouds. A small, stylized bird is perched on the rightmost cloud.

長崎ほいくだより

発行：社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

購読料 一部 55円

続きを読むは、お買い求めいただきご購読下さい。

お問い合わせは、保育所(園)または長崎県保育協会までお願い致します。

2ページ目以降の内容をご紹介

■ つれづれ

園長先生等のリレー式コラムです。保育に対する思いや考えなどを文章にしています。

■ 保育のひろば

- 地域との交流

各保育園の近隣の交流状況など画像を添えて紹介します。

- ランチタイム

給食やおやつ、食育等の取り組みを情報提供致します。

- 保育園めぐり

県下の保育園を地区別に順番で紹介しています。

■ すこやかなそだち

保育の専門家が、プロの視点で子育てに関する様々なテーマに基づいて書き下ろす連載コーナーです。

■ 読者のひろば

子育ての思いやエピソードなど地区別の保護者に書いていただくコーナーです。

■ でいい

保育士に保育に対する質問を投げかけそれに答えるコーナーです。

■ ZOO夢イン 家族のお出かけスポット情報

編集部一押しの地元のお出かけ情報です。家族向きのお出かけに参考になります。

■ つぶやき

■ わんぱく写真館

子ども達の日頃の保育園における活発な活動の写真を掲載しています。

■ え？！絵本

子ども向けのおすすめ絵本です。わかりやすく解説しています。

