

土踏まずの形成について

1 はじめに

足は体を支える土台である。足が健康に育たないと、膝・股関節・腰・さらに全身にも悪影響を及ぼすことがある。特に土踏まずは、人間が二本の足で安定して立ち、歩き、走るために進化をとげたもので、幼児期にしっかり形成されることが、その後の成長にとって重要である。

また、土踏まずの形成のためには運動が必要で、幼児期に草や土の上を裸足でよく遊ばせることがよい刺激になるといわれている。

しかし、70年代頃より、室内でも靴下をはく・外遊びの減少・体力の低下・生活習慣の乱れなどが広がり、足の発達が問題視されてきた。1) 本園でも、連絡進学をしている附属小学校より「立位姿勢の保持ができない」「走って転倒する」などの指摘があった。

そこで本園では、2001年度2学期より裸足保育を推奨し、同時に土踏まずの形成について調査を行い、現在も継続している。

2 裸足保育と土踏まず調査の実際

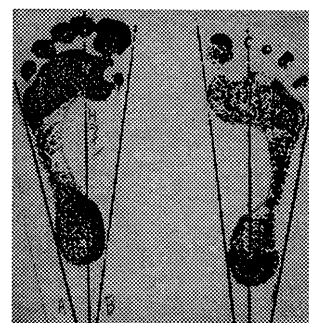
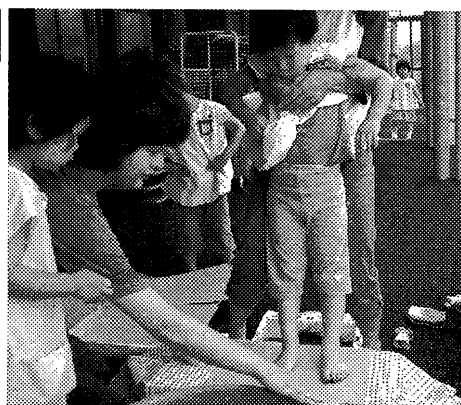
○裸足保育

- ・強制的ではなく、幼児の気持ちも配慮しながら、裸足の効用を指導し、促した。
- ・特に「したい遊びの時間」には、教師もともに裸足になり園庭などで遊ぶことを進めた。
- ・9月に行われる「のびのびフェスティバル」でも裸足での活動を多く取り入れ、年長児のリレーでは、1周約40mのトラックを裸足で走る競技を行っている。
- ・裸足になる場の衛生面や安全面での点検、整備を行った。
- ・室外から室内に入る際の足洗い等についても、環境を整え、自分でできるよう指導した。



○土踏まずの調査

- ・全園児に年2回（7月、2月）調査を実施した。調査方法は、ポスターカラーを使用し、足跡印墨法で立位時の両足プリントを行った。



<土踏まずの評価方法>

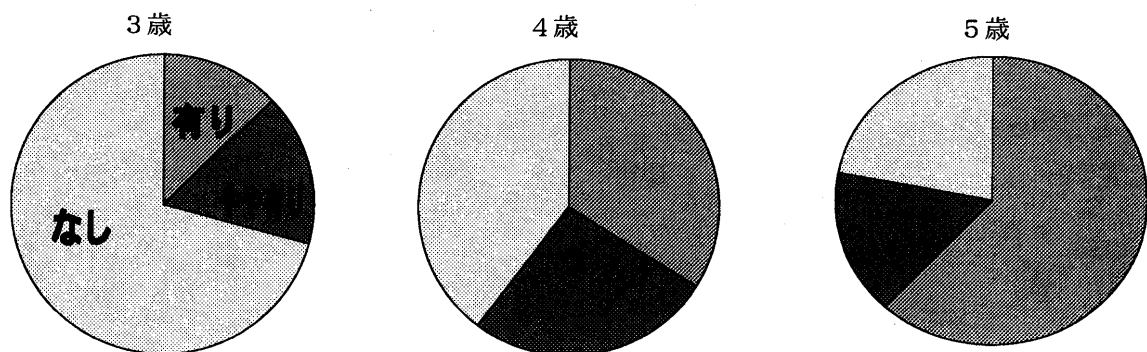
くぼみの部分がHラインを超えていると「有り」
Hラインと接していると「やや有り」
それ以外は「なし」として評価した

3 2005年度7月の足形評価結果からみた土踏まズの形成

<結果>

人 (%)

	有り	やや有り	なし
3歳	4 (12.9)	5 (16.1)	22 (71.0)
さくら組	9 (34.6)	5 (19.2)	12 (46.1)
すみれ組	9 (33.3)	9 (33.3)	9 (33.3)
4歳全体	18 (34.0)	14 (26.4)	21 (39.6)
つき組	18 (66.7)	3 (11.1)	6 (22.2)
ほし組	16 (57.1)	6 (21.4)	6 (21.4)
5歳全体	34 (61.8)	9 (16.4)	12 (21.8)



<結果からわかったこと>

- ・学年があがる毎に形成率は上がる
- ・5歳で土踏まズがまだ完全でない者が21名いる。4歳の2月の時にできておらず、今回できた者は5名だけであった。
- ・4歳で完全にできているのは34%。昨年度の4歳は7月で50%と比較すると今年度は低い。
- ・4歳を2年保育児と3年保育児に分けてみると以下のような差が見られた。

	土踏まズ有り	形成率
3年保育児	16人/35人	45.7%
2年保育児	2人/18人	11.1%

今年度の2年保育児はこれからの裸足の成果がどれほど出るか期待したい。

- ・4歳で今回できた者(3年保育で前回できていなかった)は5名であった。
- ・3歳でできている者は4名であった。特に生まれの早い者というわけではなかった。また、登降園の徒歩時間を調べたが、相関はないようであった。

4 まとめ

裸足保育を始めてからの変化として「立位保持が長くできるようになった」「走る時のフォームが他園出身児童より安定している」という附属小学校の教師からの声がある。また、始めてからの期間が浅いので結論づけは難しいが、裸足保育の効果はあると思われる。

また、裸足で活動することは『からだで感じること』において、ズックを履いていては経験できない大きな意義をもっている。園の研究ともあわせ、裸足保育を今後も続ける方針である。

追跡結果からみて土踏まずの形成時期は、大体4～5歳の時点である。この時期の生活や運動を大切にしていきたい。2001年度のデータからみると、やや形成時期が遅くなっている印象を受けている。子どもの生活やからだの変化など、その分析も含め、今後も裸足保育の推奨と土踏まずの追跡を継続していきたい。

引用文献

- 1) 原田碩三・斉藤とみ子「足からの健康づくり」中央法規 1997

参考文献

- ・近藤四郎「足のはたらきと子どもの成長」築地書館 1995
- ・佐藤雅人「こどもクリニック」読売オンライン

<http://www.yomiuri.co.jp/iryuu/medi/soudan/20050811ik03.htm> 2005