



Vol.30 2025年11月

浮き指

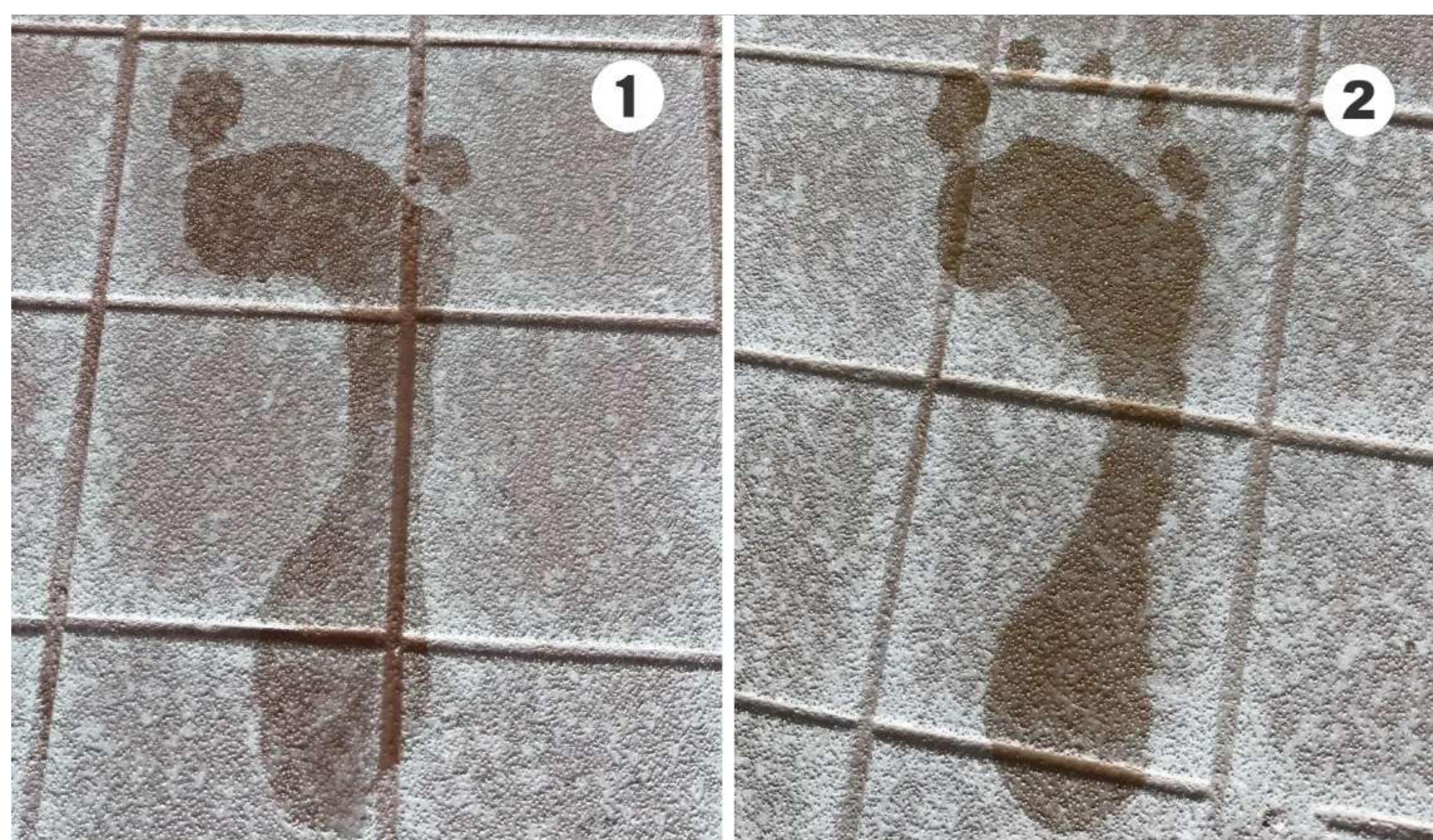
運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。やっと涼しくなったかなと思えば、一気に寒くなった感じですね。もう日本に秋はないのでしょうか？（笑）。

さて私がこのアドバイザーになって約2年間で多くの皆さんの保育園で教室を行なってきました。その教室の時にひとつ気になることがあります。それは「上履きの有無」です。

安全や衛生上の理由で上履きを履かせている保育園が多いと思うのですが、ズバリ私から言いたいのは、なるべく未就学児は、室内なら裸足で生活や運動をさせて欲しいということです。

というのは、最近急激に子どもの「浮き指」が増えています。

浮き指とは立った時に足の指が1本以上地面に付いていないことで、極端ですが足型を取った時に写真①のような状態です（正常だと②のようになります）。新聞紙の上にお子さんの足の裏を濡らして取ってみてください。



この浮き指は運動能力向上と発育発達の上でもとても良くない状況で、簡単に言えば、指先まで力が入らないので足は速くなりづらいし、転びやすく、背も伸びづらいのです。

なぜそうになってしまうかという、早い段階で室内でも靴生活にしていることと、近年の遊び様式の変化、そして数年前のコロナ禍での運動不足から来ているそうです。特に今の小学生はコロナ禍が未就学の時だったこともあり、とても良くない状況です。

また浮き指だと立ち姿勢の時に踏ん張りが効かないので、落ち着きがない子に育つ危険性もあるそうです。大人にも増えていて、こう言う方はかかと重心になりやすく、80%以上腰痛です。

ではどうしたら良いかと言うと、簡単な話、未就学児は室内はなるべく裸足生活、裸足運動をさせれば良いのです。難しいエクササイズはいりません。従って最近のスイッチマン体操教室は、上履きを脱がせて裸足で行なっています。

もちろん諸々の事情もあると思いますから、保育園では室内運動の時間だけでも裸足で行うようにしてみてください。小学生になったら必然的に学校では上履き生活になりますから、今が勝負です！