



9月に入ってもまだまだ暑いですね。今年も3, 4, 5歳児クラスは園庭での活動を積極的に行っております。裸足で園庭の環境を利用することで、身体能力だけではなく感覚刺激や靴では促せない、足指の育ちを促すことができます。遊道では、室内及び園庭にて裸足を推奨しています。今回は、裸足の魅力をお伝えいたします！



足は第二の心臓

足は第二の心臓と言われております。心臓から足へ送られた血液は、再度心臓へ戻るのですが、この時にポンプの役となるのが足の筋肉となります。足をたくさん刺激することで、全身の血液のめぐりがよくなり、心身の成長や活動的になることが期待できます！！

足は第二の脳

足は第二の脳と言われております。足裏に受けた刺激は脳へ送られ処理をされます。例えば、硬い地面、ぬかるんでいる地面、サラサラの砂浜、小石が多い場所、柔らかい土 など、地形に応じて様々な情報を脳に伝えます。そして、脳が「ここではこんな歩き方が良い」と指令を出します。そして微調整を繰り返しながら、人間は様々な地形で快適に過ごすことができるのです。同時に歩行時の傾斜などもセンサーが感知し、身体全体を調整します。

更には地面の温度なども感じ取るなど、実に様々な情報を蓄えることが可能です。

浮き指や扁平足の予防に

最近では、足の指が浮く、浮き指や扁平足の子どもが増えてきております。保護者の方は子どもの指を気にしてみることは少ないので、この際に見てみましょう。

扁平足とは土踏まずが出ない状態となります。土踏まずは満3歳頃より出現します。

この浮き指や扁平足は子どもだけではなく、大人にとっても影響をします。

身体のバランスが悪くなり、疲れやすくなったり、故障箇所や痛みの箇所が増える可能性を秘めています。また、バランスが悪くなると集中して「見る・聞く」継続的に「遊ぶ」うまく身体を動かさないための「イライラ」などが溜まりやすくなります。

是非、安全な場所（危険物が落ちていない場所など）では裸足で思い切り遊び、アスファルトやコンクリートでは適切な靴を履くように心がけましょう！歩く環境を考えるだけで、自然と子どもの運動能力や感受性、社会性を育てることができます！

QRコードからLine@にお友達登録をいただくと、
毎週、子育て情報をお届けします！

