

# 足育からばん

あし いく

Vol.29



発行日 令和6年12月20日

発行者 みやざき足育センター  
代表 成田 あす香

## 赤ちゃんから大人まで広がる足育

2024年は、赤ちゃんから大人までの幅広い世代に向けて足育講座をお届けし、足に意識を向けることの大切さを共有することができた1年でした。今回は、その一部をピックアップしてご紹介します。これからも、足もとからの健康教育を通して、豊かな未来を皆さんと一緒に築いていきたいと思ひます。

### 赤ちゃん



宮崎市・あおき子育て交流ひろば  
2024.6.10

寝返りやはいはが歩く力を育むことを体を動かしながら体験。赤ちゃんの運動機能の発達を促す遊びも楽しみました。

### 園児



宮崎市・潮見保育園  
2024.1.20

モンテッソーリ教育の実践園で、「子ども自身が足と靴の大切さを感じる」ことを目指して親子講座を行いました。

### 小学生



宮崎市立瓜生野小学校  
2024.9.20

親子参加の家庭教育学級。足を守るための靴の構造、中敷きでサイズを確認する方法について、子ども自身に体験してもらいました。

### 中学生



日向市立東郷学園中学部  
2024.6.22

生徒・保護者参加の学校保健委員会。思春期に多い運動器トラブルやスポーツのパフォーマンス向上のヒントをクイズで学びました。

### 社会人



キャリアアシスト宮崎  
2024.11.16

障害者雇用センターの利用者様へ、足と靴の基礎知識を伝授。正しい靴の履き方体験は「軽い」「歩きやすい」と驚きの声が続出しました。

### ご挨拶

今年も足育講座のご依頼とご参加、誠にありがとうございました。元気に動く体は、健やかな足に支えられています。これからも、一生役立つ足と靴の基礎知識を多くの方々にお届けしてまいります。2025年も共に健やかで豊かな毎日を歩んでいけることを楽しみにしています。

足育講座・足計測は宮崎県内どちらでも伺います。お気軽にご相談ください。

幼稚園・保育園・認定こども園、子育て支援センター、小・中学校などを訪問し、足育講座や足計測会を出張開催しています。日程・ご予算などお気軽にご相談ください →[https://ashiiku-miya.com/?page\\_id=64](https://ashiiku-miya.com/?page_id=64)



UMKテレビ宮崎  
「4時どき！」に生出演！

平日夕方にUMKテレビ宮崎で  
放送されているニュース番組  
「4時どき！」に出演し、正しい靴の  
選び方と履き方をお話しました。  
今回は特別に、アナウンサーのヘア



セットを担当する美容師さんに髪をセットしていただき、気分も  
上がって満面の笑顔です。本番では、児玉アナウンサーが履く  
スニーカーの靴ひもを結び直す実演を行いました。  
YouTubeでアーカイブ配信をご覧ください  
ので、ぜひリアクションをチェックしてください！



足育講座でよく  
寄せられる質問と  
その回答を紹介！

Q. 講座を聞いて、上履き  
(パレーシューズ)は足に良  
くないことに気づきました。  
足に良い上履きは、どこで  
買えますか？

A. 1000円前後のパレーシューズにはベルトや紐がなく、指を  
圧迫する形のものが多いため、足に良いとは言えません。ところ  
が、ベルト付きで子どもの足の形に合わせて作られた上履きは、  
靴屋さんの店頭ではあまり見かけられません。そこで、足に  
良い上履きを探している人の多くはインターネットで購入して  
います。上履きとして販売されている商品のほか、白い運動靴  
を上履きをしている人もいます。

上履きも外履きと同じように、「その人の足に合う」ことが大  
切です。サイズ交換や返品がしやすいショップを利用して、試し  
履きをしてから購入するのがおすすめです。

ネットで購入できるベルト付きの上履きを  
ホームページで紹介しています。



<https://ashiiku-miya.com/?p=1916>

【発行者のつぶやき】

合唱を始めました♪ 高校時代の合唱部と社会人合唱団で歌っていた  
ことがあるのですが、今回は宮崎で新たに始まった合唱団で、10年ぶりに  
合唱界にカムバックしました。これまでアルトセカンドからソプラノトップ  
までいろいろなパートを歌ってきましたが、今回はアルト！ 五線の下  
の加線が増えるほど職人魂が燃えるのを感じます。さらに、初めての階名唱  
(移動ド)にも挑戦中で、再び合唱の魅力に沼りそうです。

—代表プロフィール—

成田あす香 保育士/足育アドバイザー®

神奈川県川崎市出身。子育て仲間の母親と野外保育  
やわらべうたの会を立ち上げ、子どもの発達を学ぶ。

2010年に宮崎県綾町へ移住。2013年に足育アドバイザー®  
の認定を受け、足育講座や足計測を各地で展開する。2024年3月までに  
宮崎県内21市町村と全国5都県にて延べ318回5477人に講演実績。2015  
年にオープンしたみやざき足育センターでは、足と靴の個別相談、親  
子クラスや散歩イベントの企画を行っている。

2016年より特定非営利活動法人日本足育プロジェクト協会理事。



初企画「おひさまアドベンチャー」が  
大好評！

今年も「みやざき子育て  
応援フェスティバル」に出展  
しました。今回は、共にフェス  
ティバルの副実行委員長を務



会場を視察する河野県知事と  
実行委員会三役の記念写真

めた子どもの運動専門家・三好かなめさんとのコラボ企画で  
「おひさまアドベンチャー」を企画。会場内のブースを回って、  
体や頭を使ったミッションに挑戦し、ビンゴを揃えて景品をゲッ  
トするゲームで、用意したカードが1時間足らずでなくなるほど  
の人気でした。みやざき足育センターからのミッションは「くつ  
のはきかたをマスターせよ！」。子どもも大人も、靴を正しく履  
き直し、足もとの変化を実感していただきました。私たちも本  
当に楽しくて、来年もこの企画をやろうと盛り上がっています。



わらべうたde 足育  
「おもやのもちつき」



おもやのもちつき  
いんきよのもちつき  
いっとついて にとついて  
てにつき あしにつき  
いやぽーんぽん

2人組で背中合わせに立ち、腕を組み合ってお互いに相手を  
背中に寄せ合う遊びです。最後の「ぽーんぽん」では、お尻を合  
わせて尻餅をつきます。この遊びは、前後のバランスを取る力  
を育み、自由に体をコントロールする力を高めます。大人と子  
どもと一緒に遊ぶ場合は、大人の背中に子どもを  
背負って、前後に動かして遊ぶことができます。  
ホームページでは動画で遊び方を解説しています  
ので、ぜひご覧ください。



<https://ashiiku-miya.com/?p=5937>



宮崎 足育 🔍 検索

公式ホームページ

<https://ashiiku-miya.com/>

綾灘山まつりで足計測会を  
開催予定！最新情報はSNS、  
メルマガ・LINEをチェック♪



<https://lit.link/ashiikuasuka>

みやざき足育センター

〒880-1303

宮崎県東諸県郡綾町南俣312

TEL 080-6447-2417

メール asuka@ashiiku-miya.com

