

# 幼児体育における靴教育導入の試み

竹口敦子\* 吉村真由美\*\*

## 要旨

幼児への体育指導を行う上で、事故防止や安全管理は最優先すべき事項である。しかし、これまで幼児への靴に関する指導は「左右逆に履かない」、「かかとをふまない」、「きちんとそろえてしまう」など、マナー教育の域を出ておらず、具体的な靴の安全な履き方は論じられてこなかった。つまり、靴を機能的に履くことの意味や教育として教えるという視点はなく、立ち遅れているのが現状である。幼児体育のための靴教育とは、運動に適した靴を選ぶこと、適切なサイズの靴を正しい履き方で履かせること、を保護者と子どもに教育する理論と教育法を指す。本研究では、靴教育理論に基づき、幼児体育指導時における靴教育導入の試みを、①幼稚園児への靴の履き方指導と検証、②保護者への靴選択時の意識と実態調査、③大学生への靴の履き方指導とその効果、の3つの視点で実施した。その結果、幼児への正しい靴の履き方教育の実践と、折り返し30m走タイム測定による効果の検討から、指導の条件などの方法論、正しい履き方を行うことによるタイム向上の可能性、の2つを見出すことができた。靴の選択の意識や実態調査からは、保護者が「靴は消耗品だと思う」、「なるべく安いもので済ませたい」という意識や実態が示唆され、その意識を踏まえた靴の重要性と選び方を啓発する必要があることを確認した。保育者養成課程の学生に具体的な指導法を提示し実体験させる教育を行うことで、学生の意識や学びの実態の把握、自分が指導者として靴の履き方指導をすることの有用性を意識させることなど、幼児体育教育における靴教育の効果の一端を確認することができた。今後の課題として、①運動あそびの充実、②保護者への靴選びの重要性の啓発、③保育者養成課程の学生を対象とした指導者教育、④それぞれに適した具体的な教育マニュアルの整備の必要性が確認できた。

キーワード：幼児体育、靴教育、シューエデュケーション

## 1. はじめに

平成24年3月に幼児期運動指針策定委員会によって示された、幼児期運動指針の幼児期の運動の在り方の中に、「多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として「毎日、合計60分以上」を目安とする」という記述がある。子どもは走ることを好み、仲間が集まれば一緒になって走るなど「かけっこ」を楽しむ姿が見られる。元気に走るために運動靴は欠かせない道具であるが、その選び方や使い方に課題が多いことはあまり意識されていない。子どもたちが走ったり遊んだりしている姿を観察してみると、靴の留め具(マジックベルト)がゆるい状態のことが多く、走り出すと靴が脱げてしまったり、靴の中で足が動いて不安定になり転倒するなど、危険な状態が目につく。日本には靴の履き方を正しく教える文化がないため、履き方に無頓着であり、不適切な履き方で日常生活を送っている。靴ひもを少しゆるめに結び、手を使わずに足だけで脱ぎ履きする動作である。子ども達はその履き方を手本にして見取り学習をすることで、同じ履き方を覚え、習慣化して身につけていく。

幼児への体育指導を行う上で、事故防止や安全管理は最優先すべき事項である。しかし、これまで幼児への靴に関する指導は「左右逆に履かない」、「かかとをふまない」、「きちんとそろえてしまう」など、マナー教育の域を出ておらず、具体的な靴の安全な履き方は論じられてこなかった。つまり、靴を機能的に履くことの意味や教育として教えるという視点はなく、立ち遅れているのが現状である。吉村は幼児体育のための靴教育<sup>1</sup>をシューエデュケーション<sup>®</sup>として提唱し、運動に適した靴を選ぶこと、適切なサイズの靴を正しい履き方で履かせることなど、保護者と子どもに教育する理論と教育法を考案した。さらに全国の保育現場での検証を重ねながら理論化を試み<sup>2</sup>ている。

そこで、本研究では、吉村の靴教育理論に基づき、幼児体育指導時における靴教育導入の試みを、①幼稚園児への靴の履き方指導と検証、②保護者への靴選択時の意識と実態調査、③大学生への靴の履き方指導とその効果、

1 吉村真由美：「幼児体育のための靴教育・シューエデュケーション<sup>®</sup>」, 幼児体育研究, 5(1), pp.3-14, 2013.

2 吉村真由美他：「幼児の下あごと土踏まずを強化する保育の提案——噛まない子ども・歩かない子どもから、しっかり噛めて・元気に歩ける子どもへの転換——」, 食育学研究, 8(2), pp.8-18, 2015.

\* 札幌大谷大学短期大学部

\*\* 早稲田大学人間総合研究センター

の3つの視点で実施し、いくつかの知見を得ることができたので報告する。

## 2. 幼稚園児への靴の履き方指導と検証

### (1) 目的

幼児の靴の履き方はしつけの一環として家庭で教えられるが、保護者自身が教育を受けたことがないため、祖父母からのしつけをそのまま引き継いで行っていると推察できる。吉村の調査<sup>3</sup>によると60歳以上の女性の6割が、靴選びの条件として「ゆったりして幅が広い」、「軽い」、「手を使わずに履ける」の3つを重視していた。この条件は、日本古来の履き物である草履など、鼻緒の履き物の条件と共通している。3つ目の「手を使わずに履ける」は、日本人の靴の履き方の規準と考えても良い。その履き方を祖父母から父母が教わり、さらに孫である幼児が家庭内で習得しているのである。ここでは、走ることに着目し、指導前(多くの子どもは手を使わない履き方習慣を身につけつつある)と指導後(かかとを接地させる動作で、後足を靴内の最後尾にポジショニングする。次に、最適な足の位置が前にずれないように、指導者がマジックベルトを正しく締めながら留め、正しい履き方の手順と靴の着用感を学ばせる)、さらに学習効果の持続性を確かめる目的で、2週間後に測定を行った。

### (2) 方法

対象：札幌市内の私立幼稚園 5歳児 33名(男児21名、女児12名)

時期：2014年5月の第1週、第4週

調査条件：

- ①靴の正しい履き方(図1)指導をする前の自分の履き方(指導前)、指導をしたすぐ後(指導直後)、最初に指導をしてから2週間後(2週間後)の3回測定を行った。
- ②園庭内でとれる最大限の直線距離である15mの走路を取り、折り返し30m走を行わせた。
- ③2人1組での走行とし、同時にスタートさせた。
- ④これらの条件で、靴の履き方指導前後のタイムを記録した。さらに2週間後に同条件にて測定、記録を行った。



図1正しいマジックベルト靴の履き方(3ステップ法)

### (3) 結果

折り返し30m走の結果を表1に示す。指導前と直後の差をみると、男児では21名中13名が速くなっており、1秒以上速くなった児が8名みられた。女児では12名中6名が速くなっており、1秒以上速くなった児が3名みられた。履き方指導の定着効果をみるため、2週間後に同条件で測定したところ、男児では19名中11名が指導前より速く、1秒以上速かった児は5名みられた。女児では12名中7名が指導前より速く、1秒以上速かった児は2名みられた。なお指導直後と2週間後の関係性については、次回以降の検討課題にとらえ、今回は検討して

3 吉村真由美：「子どものための靴教育・シューエデュケーション®」, 人間生活工学, 14(2), pp.19-24, 2013.

いない。

表1 正しい靴の履き方指導による30m走(折り返し)タイム(単位:秒)

	男児				
	指導前	指導直後	2週間後	指導前後差	定着差
1	9.95	8.88	8.46	-1.07	-1.49
2	10.67	9.44	-	-1.23	-
3	9.45	10.71	10.62	1.26	1.17
4	10.70	10.44	10.59	-0.26	-0.11
5	9.42	9.72	9.65	0.30	0.23
6	8.91	8.96	9.10	0.05	0.19
7	9.08	8.99	9.22	-0.09	0.14
8	9.74	9.19	9.00	-0.55	-0.74
9	9.83	9.19	10.94	-0.64	1.11
10	11.60	9.91	10.45	-1.69	-1.15
11	13.48	12.44	12.19	-1.04	-1.29
12	12.73	11.51	10.4	-1.22	-2.33
13	9.79	9.87	9.75	0.08	-0.04
14	10.19	10.99	11.30	0.80	1.11
15	12.47	12.05	11.72	-0.42	-0.75
16	9.45	10.42	9.94	0.97	0.49
17	9.36	9.17	9.90	-0.19	0.54
18	9.84	8.71	9.55	-1.13	-0.29
19	9.92	10.29	-	0.37	-
20	10.07	10.11	9.82	0.04	-0.25
21	17.02	15.19	10.86	-1.83	-6.16

	女児				
	指導前	指導直後	2週間後	指導前後差	定着差
1	11.10	10.76	8.90	-0.34	-2.20
2	10.17	10.26	10.17	0.09	0.00
3	9.35	9.86	9.64	0.51	0.29
4	12.54	11.34	12.64	-1.20	0.10
5	12.95	10.21	9.64	-2.74	-3.31
6	9.76	9.73	9.67	-0.03	-0.09
7	10.10	10.09	9.52	-0.01	-0.58
8	9.67	10.38	9.89	0.71	0.22
9	9.49	9.90	9.34	0.41	-0.15
10	10.87	10.30	10.15	-0.57	-0.72
11	13.82	19.37	17.47	5.55	3.65
12	23.68	23.94	23.27	0.26	-0.41



写真1 折り返し30m走(スタート風景)



写真2 折り返し30m走(走行風景)

#### (4) 考察

靴の履き方指導前後で折り返し 30 m 走を行い、効果を定量化しようと試みた。被験者数が少ないため割合としての算出はできないが、男児・女児ともに約半数が指導直後にタイムが速くなったことが確認できた。また、定着度の指標を得るために 2 週間後に同じ条件で測定を行ったところ、指導直後と同じく、男児・女児ともに約半数が速いタイムで走ることができた。また、指導直後の子どもたちの姿として、鬼ごっこをする時に、「捕まらないようにきちんとはこう！」と言って正しく履くいる児がみられたり、数日後、鬼ごっこを始める前に、子ども達みんなで一斉に靴のベルトを締め直す姿がみられた。また、外あそびに行く前に毎回、「先生、靴を直して」と訴えるようになった児がいた。運動あそびは、はだしで行っており、子どもたちは足を巧みに使うことができているが、靴の履き方が誤って足趾を自由に動かしにくくなるため、十分に力を発揮することはできない。

これらのように、靴の履き方指導は定量的な効果が期待できる上に、子どもたちの意識に変化を促す効果もみられた。今回は、走るという動作に着目しての効果測定であったが、今後は疲労の軽減による運動量の増加や、敏捷性の向上の程度など、足元が安定することによる効果を定量化し、検証していきたい。

### 3. 保護者への靴選択時の意識と実態調査

#### (1) 目的

日本人は靴を衣服の一部・おしゃれの一部と認識する傾向が強<sup>4</sup>、デザインやブランドで選ぶ傾向が強い。その影響からか、昭和から現在に至るまでの幼児靴は子どもが喜ぶキャラクターがつけられるなど、おもちゃのような仕様のものが主流であった。また平成に入ると、小学校低学年男子をターゲットに開発された「運動会で一等賞が取れる靴」というコンセプトを元に、カーブで速く走れるように感じさせる CM を流し、靴底に目立つ仕掛けがつけられた靴が大ヒットして、児童靴の主流となっている。このことからわかるように、日本では幼児靴や児童靴は大人が選ぶのではなく、子どもの好みの製品が子ども主導で購入される傾向が続いている。それらの背景を受け、幼稚園幼児の靴選びに関する保護者の意識と実態について、質問紙調査による検討を行った。

#### (2) 方法

対象：札幌市内の私立幼稚園 3 - 5 歳児の保護者 63 名

時期：2014 年 5 月

調査方法：留置法による質問紙調査

調査内容：以下の 7 つについて尋ねた。

- ①靴選びで重視する点(①デザイン性②機能性③価格の安さ)
- ②お出かけ用靴の所持足数(長靴, サングルを除く)
- ③普段履き運動靴の所持足数(長靴, サングルを除く)
- ④運動靴の留め具の種類(①ひも靴②ファスナー③マジックベルト④スリッポン)
- ⑤運動靴の購入価格(いくら靴を履かせているか)
- ⑥運動靴サイズ選びの基準(①足に合った丁度よいサイズ②成長に合わせた少し大きめのサイズ)
- ⑦わが子の靴への意識(あてはまるものに○をつける)
  - ・衣服のおしゃれには気を使いお金をかける。
  - ・靴には消耗品的意識を持っている。
  - ・靴の為に金をかける事に抵抗感がある。
  - ・足の成長に伴い 1 足の使用期間が短いため、なるべく安価なものですませたい。
  - ・なるべく長期間はけるように足よりもかなり大きなサイズを買い与える。
  - ・いいえ、靴にもお金をかけます。

結果の集計：学年別ではなく、実年齢の 3・4・5・6 歳に分けて集計を行った。

4 吉村真由美：「日本人の靴行動と働く世代へのシューエデュケーション®」, 労働の科学, 69(4), pp.23-29, 2014.

### (3) 結果

#### ①靴選びで重視する点(①デザイン性②機能性③価格の安さ)(複数回答)

保護者に、靴選びで重視する点を尋ねたところ(図2-1)、価格の安さが最も多く45名、次いで機能性が41名、デザイン性は30名であった。さらに年齢別にみると(図2-2)、3歳では機能性が8名、デザイン性と価格の安さが7名であった。4歳では価格の安さが最も多く19名、機能性が17名、デザイン性が11名であった。5歳でも価格の安さが最も多く16名、機能性が13名、デザイン性が10名であり、4歳と似た傾向であった。6歳では機能性と価格の安さが3名、デザイン性が2名であった。

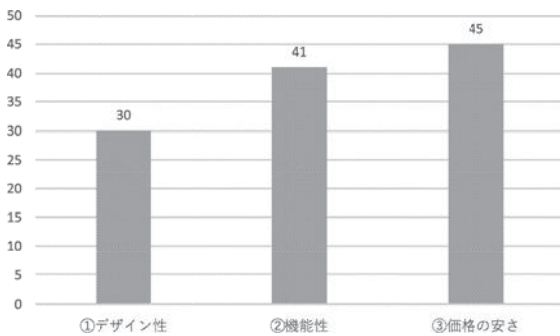


図2-1 子どもの靴選びで重視する点(複数回答。単位：人)

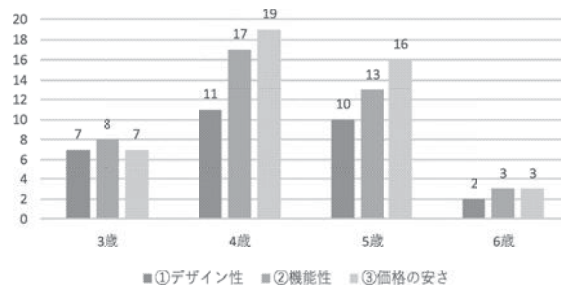


図2-2 年齢別にみた靴選びで重視する点(複数回答。単位：人)

#### ②お出かけ用靴の所持足数(長靴, サンドルを除く)

年齢別にみると(図3)、全年齢とも1足が多く3歳で3名、4歳で8名、5歳で8名、6歳で2名であった。

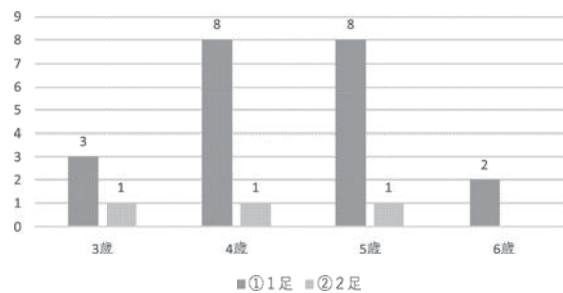


図3 お出かけ用靴の所持足数(単位：人)

#### ③普段履き運動靴の所持足数(長靴, サンドルを除く)

年齢別にみると(図4)、3歳では2足が8名、1足が2名、3足が1名であった。4歳では2足が最も多く14名、1足が5名、3足が4名とそれに続いた。5歳でも2足が最も多く12名、3足が6名、1足が5名であった。6歳でも2足が多かった。

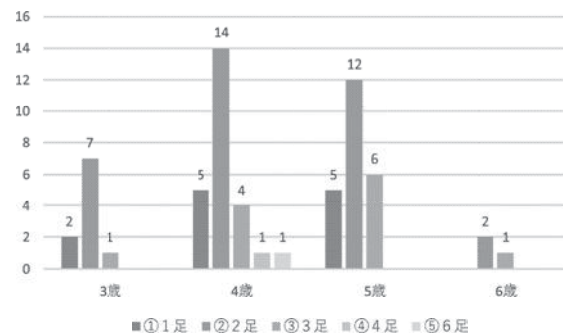


図4 普段履き運動靴の所持足数(単位：人)

④運動靴の留め具の種類(①ひも靴②ファスナー③マジックベルト④スリッポン)

留め具の種類別にみると(図5)、マジックベルトが最も多く、5歳では22名、4歳では20名、1歳では11名、6才で3名であり、他の留め具に比べて格段に多かった。次いでひもは5歳で4名であった。スリッポンは4歳で3名であった。また、数は少ないがファスナーが4歳児で2名であった。

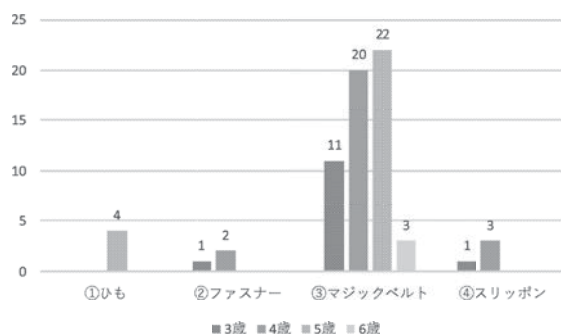


図5 運動靴の留め具の種類(単位:人)

⑤運動靴の購入価格(いくら靴を履かせているか)

年齢別にみると(図6)、3歳では1,000円以上2,000円未満が3名、2,000円以上3,000円未満と4,000円以上5,000円未満がいずれも2名ずつであった。4歳では1,000円以上2,000円未満が最も多く7名、次いで1,000円未満が5名であった。次いで2,000円以上3,000円未満が3名であった。5歳では2,000円以上3,000円未満が最も多く9名、次いで1,000円以上2,000円未満が3名であった。6歳では1,000円未満から2,000円以上3,000円未満の価格帯であった。

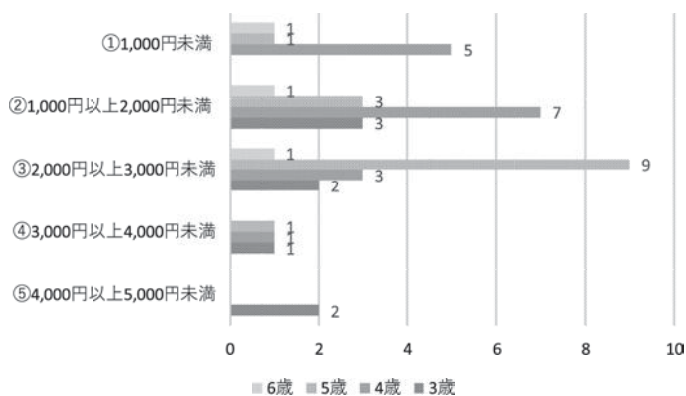


図6 運動靴の購入価格(単位:人)

⑥運動靴サイズ選びの基準(①足に合った丁度よいサイズ②成長に合わせた少し大きめのサイズ)

年齢別にみると(図7)、3歳では丁度よいサイズが7名、大きめのサイズが4名であった。4歳では大きめのサイズが16名、丁度よいサイズが9名であった。5歳では逆転し、丁度よいサイズが20名、大きめのサイズが7名であった。6歳では3名であった。

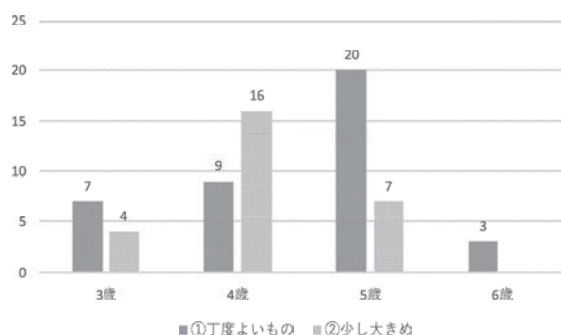


図7 運動靴サイズ選びの基準(単位:人)

7名であった。6歳では丁度良いサイズが3名であった。

#### ⑦わが子の靴への意識(複数回答)

年齢別にみると(図8), 3歳では「靴は消耗品だと思う」が6名, 「なるべく安く済ませたい」が5名, 「靴にはお金をかける」が2名であった。4歳では「なるべく安く済ませたい」が16名, 「靴は消耗品だと思う」が13名, 「くつにはお金をかけたくない」が5名であった。5歳では「靴は消耗品だと思う」が15名, 「なるべく安く済ませたい」が11名, 「衣服にはお金をかける」と「靴にはお金をかける」がともに4名であった。6歳では「なるべく安く済ませたい」が2名であった。

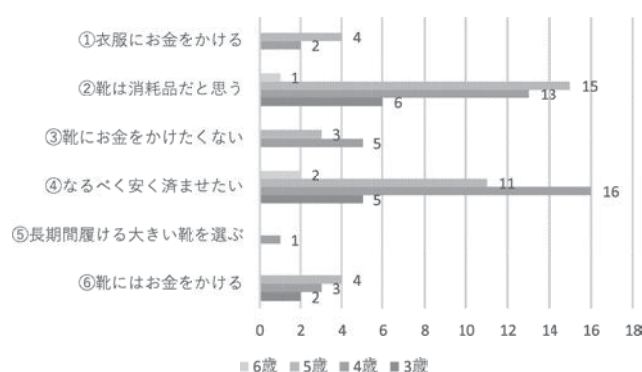


図8 わが子の靴への意識(複数回答。単位:人)

#### (4) 考察

靴選びで重視する点では、価格の安さが最も多く、成長期特有の履ける期間が短いことから生じた節約意識が働いていると思われた。次いで機能性、デザイン性の順であり、デザイン性より機能性を強く意識していることが窺えた。年齢別に特徴をみると、4, 5歳児に比べて3歳児で価格の安さへの執着が低く、入園間もない時期の保護者が靴の機能性に注意を払い、運動しやすい靴を履かせたいという意欲を持っていることが汲み取れた。

お出かけ用の靴は所持率が低く、持っても1足。しかも全体の3割程度にとどまっていた。また、普段履きの運動靴は2足持っている者がいずれの年齢でも際立って多かった。活発に土の園庭で外あそびを行っている幼稚園のため汚れる度合いも高い。そのため洗い替えとして2足を交互に使用している実態が窺えた。

運動靴の留め具種類はマジックベルトが大多数を占めており、代表的な留め具であることが確認できた。また、3歳児であってもスリッポンタイプの靴がほとんどないことは特徴的であり、この園では特に運動あそびに力を入れていることが靴の選択にも影響していることが考えられた。

運動靴の購入価格は2,000円以上3,000円未満が5歳児に多く、1,000円以上2,000円未満が4歳児に多かった。全年齢を合わせてみても、この2つの価格帯で半数以上を占めており、この価格帯の靴を多く扱う量販店や通信販売で靴を購入していることが推察された。

運動靴のサイズ選びの基準は、丁度良いものが4歳児を除いて多くみられた。4歳児は逆に大きめを選ぶ傾向が強く、他の要因との関係と併せて検討する必要があると考えられた。

わが子への靴の意識は「靴は消耗品だと思う」、「なるべく安いもので済ませたい」の2つが際立って多く選ばれていた。中でも5歳児に「消耗品」の回答が多く、4歳児に「安く済ませたい」の回答が多かった。これは、4歳児は体格が充実する時期にあたるため、価格の安さを重視し、大きめを選ぶ傾向につながっていることとの関係が予想された。5歳児は幼稚園での生活が3年目を迎え、活発な活動で靴が短期間で傷み壊れていくことを経験した保護者の率直な意識の表れであろう。しかし、靴の履き方が悪い(マジックベルトをゆるく留めたまま履く)と、靴が歪みやすく早く壊れる<sup>5)</sup>。靴の正しい履き方教育を行うことで、靴を長持ちさせる効果も期待できるため、保護者にとっても価値を実感でき、推奨理由の一つとして活用できると考えられた。

<sup>5)</sup> 塩之谷香他:「不適切な靴が原因と考えられる成長期の下肢障害」, 靴の医学, 22(2), pp.83-88, 2009.

## 4. 大学生への靴の履き方指導とその効果

### (1) 目的

日本では大人も子どもも靴の教育を受ける機会がなく、祖父母世代の靴の履き方習慣を継承していることは先に述べた。この習慣を変えるには、指導者の養成が不可欠である。そこで保育者養成課程に在籍する大学生に、幼児体育の授業内で靴の履き方指導を行い、その効果を確認したいと考えた。靴の履き方教育はまだ萌芽期であり、試験的に導入しながら、教育法を整備している段階である。そこで、今回は指導の感想を書かせた文面から、その効果と課題を見出そうとした。

### (2) 方法

対象：札幌市内の保育者養成系大学に在籍する短大生 106名(1年生)

時期：2016年5月

調査条件：

- ①靴の履き方教育の授業を行い、その中でひも靴を正しく履く実技体験も行った。
- ②授業後に、感想を書かせ、それを元に検証を行った。

### (3) 結果

靴の履き方指導は、①ひもをゆるめて足を入れる、②かかとを床にトントンと打ちつける動作を行う、③後足部が靴内のかかところから離れないよう靴ひもを強く引き絞って結ぶことで足と靴を固定する。この3つの手順と効果を説明した。授業後の学生の感想を以下に示す。

【学生の感想】(原文のまま)

- ・靴ひもを結んでほくという事は全然していなかった。
- ・靴の結び方で歩きが変わることがわかった。
- ・今回は、歩き方や靴のちゃんとした履き方を教えてもらいました。いつもは紐をほどかずに履いていたので、次回からはきちんと靴を履くときは紐を締めるようにしたいと思います。
- ・いつも靴ひもの縛り方を気にせずそのまま履いてしまっていたので、これからはしっかりと靴ひもを縛り、保育士になったら子どもたちに教えたいです。
- ・靴ひもはしっかり外してはこうと思った。
- ・正しい靴の履き方や、歩き方をしたら、楽に生活ができた。
- ・靴ひもはしっかり結ぶ。
- ・靴の正しいはき方を知ることができた。
- ・靴ひもの結び方ひとつでこんなに歩きやすいのかと感動しました。
- ・靴ひもの結び方がわかってよかったし、もっと早く知ってきたかった。
- ・靴ひもの結び方を変えるだけで、あんなに靴と足がフィットすると思いませんでした。
- ・靴ひもをしっかりと結んだほうが歩きやすかったので、これからも靴ひもには気を付けて結ぶようにしたいです。
- ・靴ひもの結び方や、歩き方の正しい方法がわかり、歩くときにもスッキリしました。
- ・靴をいつもきちんとはけていなかったことがわかりました。ちゃんとほくと歩きやすかったので、今度からきちんとはいて、よい姿勢で生活したいです。
- ・靴ひもの結び方を変えると、今までと比べ物にならないほど履きやすい靴になって、とても驚きました。
- ・靴ひもの結び方や姿勢で歩きやすさが変わることを知りました。

### (4) 考察

学生による感想からは、①知らなかったことを知ることができた驚きや喜び、②正しい履き方をする事で瞬時に快適なフィット感が得られる靴に変わったことへの驚き、③快適なので今後も継続したいという決意、④将来保育士になった時に指導したい、という意欲の4つが述べられていた。



靴の正しい履き方教育の特徴は、(1)原理が簡単で理解しやすいこと、(2)手持ちの靴ですぐに実行できること、(3)効果がすぐに表れ快適さが実感できること、の3つである。この知識と技能をもっていれば、2歳児から指導が可能である。保育者養成の場で、どんどん実用化されていくことに期待したい。

## 5. まとめ

本研究では、幼児体育における靴教育の導入を目指し検討を行った。萌芽期の研究のため、方法論的検討や少人数データでの確認作業をすすめている段階ではあるが、以下の3つの知見が得られた。①幼児への正しい靴の履き方教育の実践と、折り返し30m走タイム測定による効果測定を行うことにより、指導の条件などの方法論、正しい履き方を行うことによるタイム向上の可能性、の2つを見出すことができた。②靴の選択の意識や実態調査からは、保護者が「靴は消耗品だと思う」、「なるべく安いもので済ませたい」という意識や実態が示唆され、その意識を踏まえた靴の重要性と選び方を啓発する必要があることを確認した。③保育者養成課程の学生に具体的な指導法を提示し実体験させる教育を行うことで、学生の意識や学びの実態の把握、自分が指導者として靴の履き方指導をすることの有用性を意識させることなど、幼児体育教育における靴教育の効果の一端を確認することができた。

以上のことから、幼児体育における靴教育の効果の一端を確認することができた。今後の課題として、①運動あそびの充実、②保護者への靴選びの重要性の啓発、③保育者養成課程の学生を対象とした指導者教育、④それぞれに適した具体的な教育マニュアルの整備を行うことの必要性が確認できた。

## 謝辞

調査を行うにあたり、ご協力いただきました幼稚園の先生方、保護者と園児の皆さまに、深く感謝し厚く御礼を申し上げます。