

# 保育者・教育者をめざす学生の靴と足の健康に関する認識

桧垣 淳子<sup>1)</sup> 萩尾 耕太郎<sup>2)</sup>

## Awareness of the Footwear and Foot Health among University students in Early Childhood and Elementary Education training course

Junko Higaki<sup>1)</sup> Kohtaroh Hagio<sup>2)</sup>

(2021年12月1日受理)

### 1. はじめに

歩く、走る、跳ぶなど様々な動きを土台として支えているのは、足である。足は全身の荷重を受け立ち姿勢を支え、歩行時や走行時などに体を支え動かしてくれる重要な器官である。その重要な足を守り支えるために、どのような靴を選択しどのように履くのかはとても大事であるが、吉村<sup>1)</sup>は「靴に関しては教育や指導の必要性が問われることもなく、これまで見過ごされてきた」と指摘している。その例として、半世紀以上も形や素材がほとんど変わらない学校の上履き、手を使わないで行われる靴の脱ぎ履き、大きめの靴の選択、足を測定せず履いてみて自分流の判断で「ちょうどいい」とサイズを決める靴選びなどを挙げ、日常の足や靴への興味、関心が薄い現状について言及している。また、足が発達段階にある乳幼児期から小学校期にかけては、靴による足指の変形、歩き方、走り方などへの影響、偏平足、浮指など様々な足への影響が考えられ、靴選びは大人以上に重要であると考えられる。それにもかかわらず、その子どもの靴選びに関わっている大人へ十分な足や靴の教育がなされてこなかったことへも複数言及されている<sup>1) 2) 3)</sup>。現在では、足育の普及活動や講座、研修会、足育指導資料の作成・提供、足育アドバイザーの養成の実施、シューフィッターの育成なども行われており、以前より靴の重要性の認識は高まっていると考えられる<sup>3) 4) 5) 6)</sup>。しかしながら、子どもの靴を観察する限り、いまだに十分とは言えない現状もある。

子どもの靴を購入するのは保護者が多く、保護者への足育の必要性が指摘されている<sup>2) 3) 4) 8)</sup>。保護者以外に子どもと最も身近に関わる保育者や教育者もまた、足や靴への関心を高め、正しい靴の履き方や靴が足に及ぼす影響を知り、自分の足にあった靴を着用する習慣を身につけると共に、子どもの足や靴にも関心を持ち保護者

や子どもに指導する力を有することが必要であると考え

る。このような点を踏まえ、本研究では、保育者・教育者をめざす学生に必要な靴や足の健康に関する教育の内容を検討するために、足の健康教育を受ける前の保育者・教員養成課程の学生に対し、日頃履く靴と足の健康への認識を調査し、その実態を明らかにすることを目的とした。

(注) 足育とは、足を基本として、子どもたちの身体を育む総合的な教育・実践活動である<sup>3)</sup>。また、足・足指・爪、さらに靴の選び方や履き方について正しい知識を得て、理想的な足を育てるということである<sup>4)</sup>。

### 2. 方法

#### (1) 対象者

対象者は本学教育学部の2年生で3授業を受講する学生であった。学生159人中150人(男子学生23人、女子学生127人)人の回答を有効回答とした(有効回答率94.3%)

#### (2) データ収集方法

データ収集期間は2021年6月、オンラインアンケートアプリケーション(Microsoft 365® Forms®, Microsoft Corporation, Washington, US)で作成し、オンラインで公開した。対象者には、研究の目的・方法、自由意思による参加、途中撤退できる権利の保障、成績には一切影響しない、個人情報保護、データは研究目的以外には使用しない、調査結果は研究終了後、破棄する、研究成果は匿名性を確保したうえで学会や学術雑誌で公表することを説明した。そのうえでアンケートページのURLを提示し、参加者の回答の送信をもって同意とみなした。

### (3) 調査内容

アンケート内容は先行研究（宮原ら，2019；二神ら，2019）で使用されている質問紙を基に作成した。調査内容として、①足のトラブルの実態：トラブルの有無と内容（7項目）、②日頃履く靴の概要：靴のサイズ（足囲）、自分の足に靴が合っているか否か、靴の種類、購入金額、靴を選ぶ優先順位、③足と靴の認識：足や靴への関心の有無、足育の知識5項目、靴の選び方5項目、靴の履き方4項目、ケア・手入れ4項目、④これまでに足や靴の健康教育を受けた経験の有無、過去に正しい靴の選び方を習った経験の有無であった。

### (4) 分析方法

記述統計を用いて、項目別の学生数とその割合を算出した。

## 3. 結果

### (1) 足のトラブルについて

表1に足のトラブルの実態について示す。「足のことで気になること」があると回答した学生は11人（7.3%）であった。その一方で、「足のトラブル」がある学生は66人（44.0%）であった。トラブルの内容は、「まめ・靴擦れ」が38人（トラブルがある学生のうち57.6%）が最も多く、次いで「爪が痛い時がある・あった」が22人（同33.3%）と「踵が痛い時がある・あった」が13人（同19.7%）であった。

### (2) 日頃履く靴について

表2に日頃履く靴の概要について示す。「日頃履く靴のサイズ（幅）」について、「わからない」と回答した学生は、127人（84.7%）であった。「靴は自分の足に合っているか」の問いには、「ぴったり」123人（82.0%）、「少しきつい」2人（1.3%）もしくは「やや大きめ」25人（16.7%）、「きつい」「大きい」は回答がなかった（0.0%）。「最もよく履く靴の種類」（1つ回答）は、スニーカー134人（89.3%）と最も多く、次にスポーツシューズ6人（4.0%）、パンプス5人（3.3%）の順であった。また、「この1年で買い替えた靴の足数」は「1～2足」が111人（74.0%）、3足以上が21人（14.0%）、「買い替えなし」18人（12.0%）であった。「靴を購入するときに使う金額の上限」は、8,000円までが49人（32.7%）と最も多く、次いで6,000円までが42人（28.0%）であった。

表3には日頃履く靴の着用感について示す。肯定的な回答が多かった項目は、順に「歩きやすい」・「やや歩きやすい」の140人（93.3%）、次いで「痛くない」・「やや痛くない」の132人（88.0%）、そして「足元が安定」・「や

表1 足のトラブルの実態

項目	n	(%)
足のことで気になることあり	11	(7.3)
足のことで気になることなし	139	(92.7)
トラブルあり	66	(44.0)
トラブルなし	84	(56.0)
足のトラブル内容（複数回答，分母=66）	n	(%)
まめ、靴ずれ	38	(57.6)
爪が痛いときがある、あった	22	(33.3)
踵(かかと)が痛いときがある、あった	13	(19.7)
小指の変形	9	(13.6)
腰が痛いことがある、あった	8	(12.1)
膝が痛いことがある、あった	6	(9.1)
足首が痛いときがある、あった	4	(6.1)
親指の変形	3	(4.5)

足のトラブル内容についての回答がなかったものを「トラブルなし」とした。

や足元が安定」の131人（87.3%）であった。どの項目も8割以上の人が肯定的な回答であった。

### (3) 足と靴の認識について

足と靴の認識について、各項目の回答数とその割合を表4に示す。まず足や靴への関心については、「自分の足や靴に関心がある」に対し、その通りだと思う13人（8.7%）、ある程度その通りだと思う73人（48.7%）を合わせて学生86人（57.4%）が関心を示した。

足育の知識について、「その通りだと思う」「ある程度その通りだと思う」という回答が5割以上の項目は、「足の清潔はトラブル予防につながる」（94.0%）、「足趾を動かす運動はトラブル予防につながる」（86.0%）、「正しい靴の履き方は履き口を大きく、踵をフィット、紐やベルトで固定、である」（60.0%）であった。反対に「足育の定義は理解できている」（10.0%）、「正しい靴の選び方の代表的なポイント（甲、捨て寸、踵の安定）について知っている」（22.7%）については1～2割程度となった。

靴の選び方や履き方について、「その通りだと思う」「ある程度その通りだと思う」という回答が5割以上の項目は、多い者から順に、「靴の幅が足の幅に合う靴を選ぶ」（86.7%）、「デザインを重視して靴を選ぶ」（84.0%）、「足趾から1cmゆとりがあり、つま先にあたらない靴を選ぶ」（68.7%）、「着脱の容易さから靴のかかとを踏みつけることがある（※この項目は逆転項目のため『まったくその通りだと思わない』『あまりその通りだと思わない』の人数で集計）」（66.0%）「靴の踵をつぶさないように靴の履き口を大きく開き足を入れている」（64.7%）であった。反対に「クラスメイトも靴紐をゆるめて締めなおしている」（5.3%）、「将来、足のトラブルで困らな

表2 日頃履く靴の概要

		n (%)
靴の幅	わからない	127 (84.7)
	わかっている	23 (15.3)
よく履く靴は自分の足に合っているか	きつい	0 (0.0)
	少しきつい	2 (1.3)
	ぴったり	123 (82.0)
	やや大きい	25 (16.7)
	大きい	0 (0.0)
日頃最もよく履く靴の種類 (1つ回答)	スニーカー	134 (89.3)
	スポーツシューズ	6 (4.0)
	パンプス	5 (3.3)
	サンダル	3 (2.0)
	革靴	2 (1.3)
	ブーツ	0 (0.0)
	ハイヒール	0 (0.0)
	長靴、レインシューズ	0 (0.0)
上記の靴以外に、よく履く靴 (選択無し、もしくは複数選択) ※回答者 n=150に対する割合	サンダル	42 (28.0)
	スポーツシューズ	24 (16.0)
	パンプス	21 (14.0)
	ブーツ	9 (6.0)
	革靴	8 (5.3)
	スニーカー	5 (3.3)
	ハイヒール	2 (1.3)
	長靴、レインシューズ	1 (0.7)
この1年で靴を何足買い替えたか?	買い替えなし	18 (12.0)
	1～2足	111 (74.0)
	3足以上	21 (14.0)
靴を購入する時に使う金額の上限	10,000円以上	33 (22.0)
	8,000円まで	49 (32.7)
	6,000円まで	42 (28.0)
	4,000円まで	21 (14.0)
	2,000円以下	5 (3.3)

日頃履く靴のサイズ(足囲)は、「D以下」「E」「EE」「EEE」「4E以上」「わからない」で尋ね、「わからない」以外の回答を「わかっている」とした。

「のように靴の点検をしている」(10.0%)は1割以下となった。

#### 4. 考察

足のことで気になることがあると回答した割合は11人で全体の7.3%であった。これは看護学生を調べた先行研究(宮原ら, 2019)の結果(39.4%)と大きな違いがみられた。一方で、本研究で足のトラブルがあると回答した学生は66人(44.0%)で、足のことで気になることがあると回答した割合よりも多くの学生が足のトラブルを訴えている。これは具体的な足のトラブルを認識しているにもかかわらず、重大な問題として捉えていないことを示唆し、教員養成課程の学生は、自分の足に関心が少ない可能性がある。例えば、自分の靴の幅について「わ

からない」と回答した割合が84.7%と高い割合であった。足と靴の認識の質問項目においても、「自分の足や靴に関心がある」の項目に「その通りだと思う」「ある程度その通りだと思う」と回答した割合(57.4%)は看護学生(宮原ら, 2019)の結果(63.8%)よりも少ない傾向であった。

トラブルの内容は、回答が多いものから「まめ・靴擦れ」、「爪が痛い時がある・あった」、「踵が痛い時がある・あった」で、靴の要因か、歩行や走行の仕方(動作)や歩行量の多さによるものか、については情報がなく検討できていないが、足部のトラブルが多数を占めており、背景には靴の要因が関係していることが示唆された。足部のトラブルに影響を与えられ「日頃履く靴の着用感」については、「やや」という回答も含めると8割以上の学生が肯定的な回答であった。これは

表3 日頃履く靴の着用感

項 目		n (%)
靴の着用感 (歩きやすさ)	歩きやすい	99 (66.0)
	やや歩きやすい	41 (27.3)
	どちらとも言えない	8 (5.3)
	やや歩きにくい	2 (1.3)
	歩きにくい	0 (0.0)
靴の着用感 (疲れやすさ)	疲れにくい	83 (55.3)
	やや疲れやすい	38 (25.3)
	どちらとも言えない	29 (19.3)
	やや疲れやすい	0 (0.0)
	疲れやすい	0 (0.0)
靴の着用感 (痛み)	痛くない	110 (73.3)
	やや痛くない	22 (14.7)
	どちらとも言えない	10 (6.7)
	やや痛い	8 (5.3)
	痛い	0 (0.0)
靴の着用感 (快・不快感)	快適	66 (44.0)
	やや快適	59 (39.3)
	どちらとも言えない	21 (14.0)
	やや不快	4 (2.7)
	不快	0 (0.0)
靴の着用感 (体の安定感)	体が安定	94 (62.7)
	やや体が安定	35 (23.3)
	どちらとも言えない	17 (11.3)
	やや体が不安定	4 (2.7)
	体が不安定	0 (0.0)
靴の着用感 (足元の安定感)	足元が安定	95 (63.3)
	やや足元が安定	36 (24.0)
	どちらとも言えない	15 (10.0)
	やや足元が不安定	2 (1.3)
	足元が不安定	2 (1.3)

ほとんどの学生が「日頃最もよく履く靴」がスニーカー (89.3%)、その他の「よく履く靴」がサンダル (28.0%) とスポーツシューズ (16.0%) と一般にきつく履く靴ではないことが要因と考えられる。ハイヒールやミュールなどの着用が外反母趾や扁平足などの足部のトラブルにつながることを示唆されている (鹿子木) が、よく履く靴の形状が具体的にどのようなトラブルにつながるかについては、足部の形態的計測など、医学的な見地からの研究が望まれる。

靴の選び方について、「デザインを重視している」割合が84.0%と高かった一方で、「デザインよりも足によい靴を選ぶ」ことを重視すると回答した学生が3割程度 (32.0%) だった。この結果は、先行研究 (宮原ら, 2019) における看護学生においても靴を選ぶ際、最も優先している条件はデザインであったことと合致する。しかしながら、看護学生において、「デザインよりも足によい靴を選ぶ」ことを重視すると回答した割合 (51.0%) よりも少なく、教員養成課程の学生では靴選びにおいて

デザインがより重視されている傾向であることを示している。併せて、「つま先の程よいゆとり」を重視する学生の割合 (68.7%) よりも、「靴の幅が足の幅に合う」ことを重視する学生の割合 (86.7%) が多いこと、「痛くない」「歩きやすい」等の着用感については肯定的な回答が多かったことから、デザイン性と幅のゆとりによって靴を選択している傾向が示唆される。

足育の知識について、「足育の定義は理解できている」「正しい靴の選び方の代表的なポイントについて知っている」に「その通りだと思う」「ある程度その通りだと思う」と回答した割合は (足育の定義: 10.0%、正しい靴の選び方のポイント: 22.7%) であり、先行研究 (宮原ら, 2019) における看護学生 (それぞれ91.8%、81.7%) よりも大幅に少なかった。二神ら (2019) は、足のトラブルは、「靴の幅が足の幅に合う靴を選ぶ」、「靴が自分の足に合っているか」と関連があり、自身の足長や足囲を把握し、足に合った靴を選ぶことが重要であると結論付けていることから、足育の定義や靴選びのポイ

表4 足と靴の認識；足や靴への関心、足育の知識、靴の選び方、靴の履き方、ケア・手入れ、について

項 目	その通りだ と思う		ある程度 その通り だと思 う		どちらとも 言えない		あまりその 通りだと 思わない		まったくそ の通りだと 思わない	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
足や靴への関心										
自分の足や靴に関心がある	13	(8.7)	73	(48.7)	34	(22.7)	27	(18.0)	3	(2.0)
足育の知識										
足育の定義は理解できている	3	(2.0)	12	(8.0)	43	(28.7)	53	(35.3)	39	(26.0)
正しい靴の選び方の代表的なポイント（甲、捨て寸、踵の安定）について知っている	5	(3.3)	29	(19.3)	36	(24.0)	56	(37.3)	24	(16.0)
正しい靴の履き方は履き口を大きく、踵をフィット、紐やベルトで固定、である	21	(14.0)	69	(46.0)	51	(34.0)	8	(5.3)	1	(0.7)
足の清潔はトラブル予防につながる	107	(71.3)	34	(22.7)	5	(3.3)	4	(2.7)	0	(0.0)
足趾を動かす運動はトラブル予防につながる	81	(54.0)	48	(32.0)	14	(9.3)	7	(4.7)	0	(0.0)
靴の選び方										
デザインを重視して靴を選ぶ	41	(27.3)	85	(56.7)	17	(11.3)	5	(3.3)	2	(1.3)
デザインよりも足によい靴を選ぶ	10	(6.7)	38	(25.3)	58	(38.7)	39	(26.0)	5	(3.3)
甲が固定できる靴を選ぶ	14	(9.3)	43	(28.7)	57	(38.0)	26	(17.3)	10	(6.7)
足趾から1cm ゆとりがあり、つま先にあたらない靴を選ぶ	45	(30.0)	58	(38.7)	26	(17.3)	18	(12.0)	3	(2.0)
靴の幅が足の幅に合う靴を選ぶ	82	(54.7)	48	(32.0)	13	(8.7)	6	(4.0)	1	(0.7)
靴の履き方										
靴の踵をつぶさないように靴の履き口を大きく開き足を入れている	52	(34.7)	45	(30.0)	26	(17.3)	22	(14.7)	5	(3.3)
踵を床にトントントンと叩き、靴にフィットさせる	22	(14.7)	44	(29.3)	25	(16.7)	42	(28.0)	17	(11.3)
靴を履くときは、毎回靴紐をゆるめて締めなおしている	12	(8.0)	21	(14.0)	20	(13.3)	54	(36.0)	43	(28.7)
クラスメイトも靴紐をゆるめて締めなおしている	2	(1.3)	6	(4.0)	73	(48.7)	45	(30.0)	24	(16.0)
着脱の容易さから靴のかかとを踏みつけることがある	7	(4.7)	26	(17.3)	18	(12.0)	32	(21.3)	67	(44.7)
ケア・手入れ										
足趾の汚れを毎日洗っている	87	(58.0)	26	(17.3)	8	(5.3)	15	(10.0)	14	(9.3)
足趾の形に沿って爪を切っている	60	(40.0)	56	(37.3)	15	(10.0)	10	(6.7)	9	(6.0)
足趾を動かす運動を行っている	7	(4.7)	17	(11.3)	29	(19.3)	54	(36.0)	43	(28.7)
将来、足のトラブルで困らないように靴の点検をしている	6	(4.0)	9	(6.0)	39	(26.0)	52	(34.7)	44	(29.3)

ントについての知識の少なさが、足のトラブルにつながっていると考えられる。また、靴の履き方で、「靴を履くときは、毎回靴紐をゆるめて締めなおしている」「着脱の容易さから靴のかかとを踏みつけることがある」について「その通りだと思う」「ある程度その通りだと思う」と回答した割合は2割程度で、履き方に関する知識についても習得する必要がある現状だと考えられる。さらに具体的な足と靴のケア・手入れについては、足趾の汚れの洗浄に関する「足趾の汚れを毎日洗っている(75.3%)」や爪の手入れについての「足趾の形に沿って爪を切っている(77.3%)」といった足趾の清潔さに関するケアを重視する学生が多かった一方で、足趾を動かす運動(16.0%)や靴の点検(10.0%)までを重視する学生の割合は低かった。靴の履き方と足と靴のケア・手入れに関しては看護学生(宮原ら, 2019)や看護・福祉系学生(二神ら, 2019)と同様の傾向であり、学生年代

の特徴といえる。

## 5. まとめ

本研究の目的は、足の健康教育を受ける前の保育者・教員をめざす学生の日頃履く靴と足の健康への認識、及びその実態を明らかにすることであった。その結果、以下のことが明らかになった。①足のトラブルについては、「まめ・靴擦れ」、「爪が痛い時がある・あった」、「踵が痛い時がある・あった」と具体的な足部のトラブルを認識しているにもかかわらず、重大な問題として捉えていないことが示唆された。②日頃よく履く靴はスニーカーであり、着用感については肯定的であった。③自分の靴の幅がわからない学生の割合は高く、足育の定義を理解できている割合は低い傾向にあった。また、足や靴への関心がある学生は約半数であり、保育者・教育者をめざす

す学生の足や靴への認識は高いとは言えなかった。④正しい靴の選び方の代表的なポイント（甲、捨て寸、踵の安定）について知っている割合は低く、靴を選ぶ際はデザインを重視し、デザイン性と幅のゆとりによって選択している傾向が示唆された。⑤靴の履き方に関しては、踵を床にトントンとたたき靴にフィットさせる、靴を履く時に毎回靴紐をゆるめて締めなおすといった正しく靴を履く意識が低い傾向が見られた。⑥足の清潔や足趾を動かす運動がトラブルの予防につながることは知っており、足趾の清潔さに関するケアを重視する割合は高いものの、足趾を動かす運動の実践や靴の点検を重視する割合は低かった。

以上のことから、まずは、学生自身が靴に起因する足のトラブルを知り、感覚ではなく自身の足長や幅を把握し、足に合った靴を選ぶという適切な靴の選び方、正しい靴の履き方の知識の習得が求められる。それと同時に、自ら正しい靴の履き方が日々実践できるよう促すことが必要である。さらに、足の機能を高める意識や実践方法、足のトラブル予防のための靴の点検を行うこと、足育への理解など、足と靴の双方を含んだ教育が求められる。今後、これらをどの授業の中で実施するのも検討したいと考える。

## 6. 謝 辞

本研究にあたり、アンケートにご協力いただいた学生の皆さんに感謝いたします。

## 7. 引用・参考文献

- (1) 吉村真由美 鼻緒文化のなごりと未成熟な靴文化～足教育とは何か 体育科教育 4月号 pp.64-67 2017
- (2) 吉村真由美 日本人の靴行動に見る問題点～靴に対する概念 体育科教育 6月号 pp.74-77 2017
- (3) 日本学校体育研究連合会 <http://www.gakutairen.jp/news/> 2021年8月8日アクセス
- (4) 足育先生 日本の子どもの足文化と靴文化を支えます <https://ashiiku.net/> 2021年8月8日アクセス
- (5) 特定非営利活動法人 日本足育プロジェクト協会 <http://ashiiku-pj.com/> 2021年8月8日アクセス
- (6) 日本学校体育研究連合会 JASPE 足育指導資料 第3集 平成30年度 2018
- (7) アキレス 足育相談室 <https://www.achilles-shoes.com/sokuiku> 2021年8月8日アクセス
- (8) 足と靴の健康協議会 <http://fha.gr.jp/shoe> 2021年8月8日アクセス
- (9) 宮原香里・二神真理子・松下由美子・細谷たき子・八尋道子・吉田和美・小野澤清子・坂江千寿子 看護学生の日頃履く靴と足の健康に関する認識 佐久大学看護研究雑誌11巻1号 pp.53-61 2019
- (10) 二神真理子・坂江千寿子・松下由美子・細谷たき子・八尋道子・宮原香里・菊池小百合・吉田和美 看護・福祉系学生の靴と足の健康に関する認識調査：足のトラブルと靴の選び方、履き方との関連に着目して 佐久大学看護研究雑誌12巻1号 pp.17-27 2019