



子育てママがつながる きっかけをつくりたい。



誰かと、地域とつながるきっかけがほしい。子育てをしながら何かしてみたい。そんなママたちの気持ちを受け止めてくれるのが、山口市を中心に活動する子育て支援団体「monte bocca(モンテボッカ)」です。子育て中のママが運営者となり、ママのニーズに沿ったプログラムを企画しています。代表を務める眞柳 麻奈さんに、これまでの経緯や活動内容についてお話を伺いました。

立ち上げのきっかけを教えてください。

3年前、千葉から山口へ転入してきました。引越して間もなく、当時1歳半だった娘を連れて子育てひるばひに通いました。利用するうちに、子育てをしながらできる子育て支援のかたちもあることに気づき、運営のお手伝いにも関わることになりました。しばらくして、ある交流イベントで、子育て中のママたち4人に出逢いました。運良くほとんどのメンバーが県外出身で転動族という同じ境遇だったため、すぐに仲良くなりました。でも、転入先でこうした出逢いに恵まれない方もいらっしゃるかもしれません。そこで、この縁をこのままにしてしまわない、もったいない、子育てをより多くの人と楽しみたいといった思いからmonte boccaを立ち上げました。

主な活動内容を教えてください。

都市部から転入してきたメンバー親子にとつて、豊かな自然に恵まれた山口市は宝の山に見えました。そこで、「子どもと一緒に山口をもっと好きになる」というテーマを掲げ、山口での暮らしや育児を楽しむことから始めました。自分たちで収穫した梅で梅ジュースを作ったり、公園で拾ったシイの実でパンを作ったり、みそ作りに挑戦したり…。みんなで楽しさを共有しながら、つながりの輪を少しずつ広げていきました。活動を通じて変化はありましたか？

活動を続けるうちに、地元のママだけでなく、転動族親子のニーズが高いことに気づきました。そこで、転動族のママが集う茶話会「tenn cafe」の開催を思いつきました。運営するのも、参加するのも、転動族のママたち。おすすめの小児科や子育て支援施設といった身近な話題や、家や将来のライフプランといった悩みなど、転動族のママならではの思いを共有できる場として、月に一度のペースで開催しています。そのほかにも、環境に配慮した布おむつの普及やレンタル、エコたわし編みなどの活動も行っています。活動を続ける上で、モチベーションはどう保っているのですか？

実は、立ち上げに参加したメンバーの多くが転居してしまい、このまま先細りで終わってしまうのかもしれないと不安に感じた時期がありました。そんなとき、ある講座で学んだワークシヨップにヒントを得て、活動の価値を高めるためにはどうすれば良いのか、参加者同士で話し合いの場を設けました。その結果、活動の良さや意義を再確認することができました。今後もうつながりの輪を広げていくという夢をみんなで共有できたことは大きな収穫でした。さらに、活動に共感してくれた新たなメンバーが加わったことが励みになりました。自分も含めて「ないものは作る」「子育て中の自分にも何かできることがあるかもしれ

ない」というママたちの意識を変えることができたのは、地道な活動の成果だと感じています。ご自身の子育てで大切にされていることは？

子どもを一人の人間として尊重することを心掛けるようにしています。子どもの自主性を大切にするために、できるだけ選択肢を与えるようにもしています。将来、自分が選択したことに対して責任を持てる人に育ってほしいと考えています。これからの展開をお聞かせください。

子育てをする中、誰かとつながりたいと思っている人が、必ずどこかにいるはず。そうしたママたちがホッとできる場所として、これからも活動を続けていくが必要だと感じています。欲を言えば、ほかの地域のママとも連携して、受け皿を広げていきたいですね。

子育て中のママへメッセージをお願いします。

ママは育児の不安や負担を一人で抱えがちですが、もっと周りの手を借りても良いと思います。思い切つて助けを求めれば、快く手を差し伸べてくれる人はたくさんいます。子育て中のママを中心に、地域で支え合うつながりの輪が少しずつ広がっていくことを願っています。



monte bocca 代表

眞柳 麻奈さん

Mana Mayanagi

1980年生まれ。横浜市出身、山口市在住。2015年3月、山口県立大学が開講する「桜の森アカデミー」子育てマスターコースを修了。受講中に、「monte bocca」の立ち上げに参加。2014年12月、保育士資格取得。夫と4歳の長女、0歳の双子の男の子の5人家族。



新入園に 新入学的な 子どもの靴えらび



靴えらびのプロ！
シューフィッター
が教えます！

みなさんは子どもの靴選び、正しくできていますか？靴はファッションアイテムではありませんが、服と違って痛みやストレスを伴うことがあります。また、サイズが大きすぎる靴を履けば、歩きにくいだけでなく、持っている運動能力も発揮できません。

これまで以上に靴を履く機会が増える新入園、新入学に向け、大切な子どもの足を守り成長をサポートする靴を正しく選んであげたいですね。

そこで、シューフィッターのクレイン山口とうもん店の菅沼さんに、お話を伺いました。

1 まずは、子どもの足情報を知ろう！

足の大きさは、靴を選ぶうえで欠かせない大切な情報です。左の計測表を使って、子どもの足情報を測りましょう！

左足	
長さ	cm
幅	cm
右足	
長さ	cm
幅	cm

2 左足と右足の大きさが違うときの対応

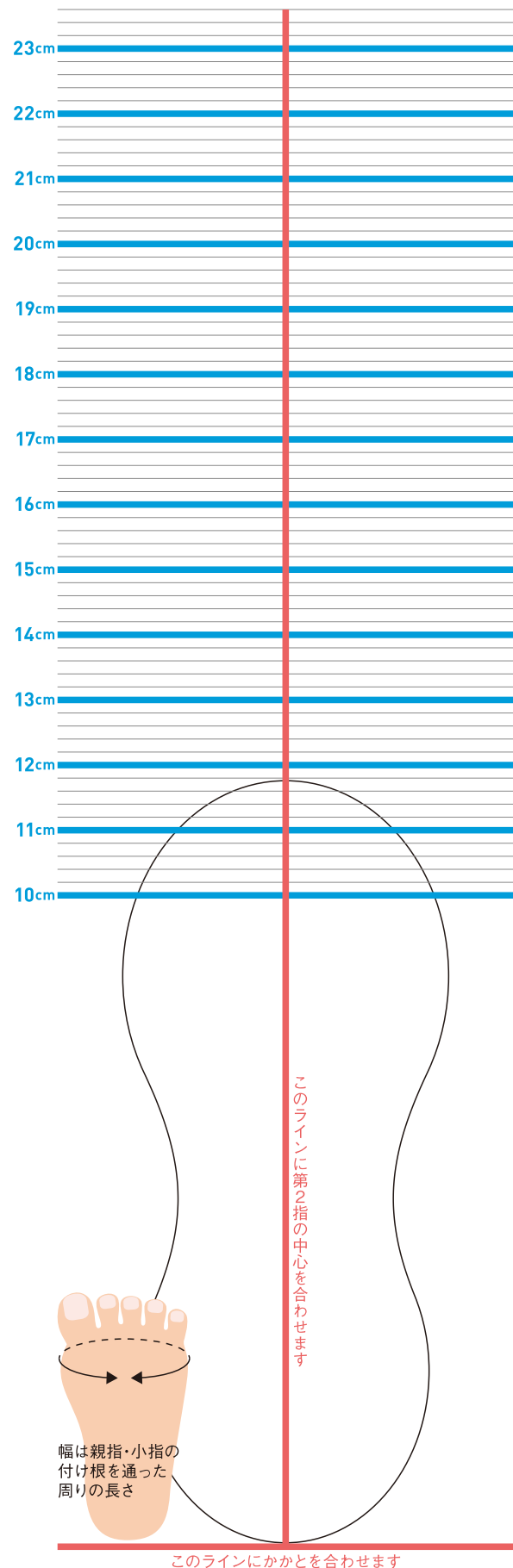
測定結果を見てみると、左右で足の大きさが違っていませんか？

実は、約80%の人が左右で足の大きさが違います。この場合、大きい方の足に合わせて靴のサイズを選びます。運動しても足が靴の中でズレないよう、ヒモやマジックテープで甲を固定できる靴が良いでしょう。

ヒモやマジックテープで足の甲を固定できる靴が最適です！

3 靴のメーカーや種類によって「足入れ感」は違う

靴によって、幅や甲の高さ、つま先部分の厚みなどがそれぞれ違う作りになっています。「いつものサイズなのに、なんか小さい（大きい）…」と感じることがあるのはそのためです。さらに、ベビーシューズ（11cm～14cm）は、製造しているメーカーによって同じサイズ表示でも、靴そのものの大きさが違うことが多いようです。靴を選ぶ時は、インソールを靴から取り出して、踵に合わせて足を置いてもらい、先に5～10mmのゆとりがあるのが適正サイズです。



4 まちがった靴えらびは、足のトラブルになることも

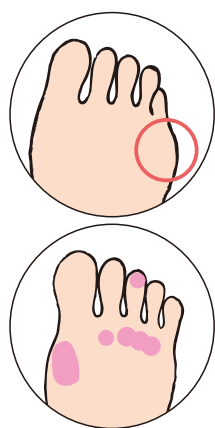
親指から小指までの「足指まわり」の形も、靴を選ぶ上で大事な要素です。足の形に合わない、先がきつい靴を長時間・長期間履くことによって、指が変形し、足のトラブルにつながるケースがあります。

外反母趾
親指が外側へ曲がる

ハンマートウ
足がハンマー型に丸まって伸びない

内反小趾
小指が内側へ曲がる

タコ・ウオノメ
皮膚の一部の角質層が厚くなる



これらはどれも、蹴り出し運動ができない「足の扁平（土踏まずの未発達）」によって起こるものです。子どもの場合も、大きすぎる靴を履くと、「タコ」や「ウオノメ」の原因に、小さすぎる靴を履くと「靴擦れ」の原因となり、足が地に着けなくなります。幼い頃から足にトラブルを持っていれば、体のバランスがとれないまま成長するので、小学生から肩こりや腰痛に悩まされることにもなりかねません。

5 年齢ごとに子どもの足の特徴は違います

子どもの運動行動は成長に伴って大きく変化します。靴は見た目だけでなく子どもの成長に合わせて選ぶと、より運動しやすく、のびのびと成長してくれるはず。ただし、子どもの成長（足の状態・運動行動など）には個人差があるので、あくまで1人ひとりの段階に合わせて選んであげましょう。

7歳～	4～6歳	1～3歳	0～1歳
<ul style="list-style-type: none"> ●それぞれの脚の形へ ●土踏まずの形成終了 ●かかととはまっすぐに 	<ul style="list-style-type: none"> ●X脚からP脚へ ●土踏まずができてくる ●かかととは内側に傾いている 	<ul style="list-style-type: none"> ●P脚からX脚へ ●土踏まずは未形成 ●かかととは内側へ傾いてゆく 	<ul style="list-style-type: none"> ●O脚からP脚へ ●土踏まずは未形成
成長過程に合わせた靴えらびの特徴			
クッション性が良く、アーチサポートのある靴	はだし感覚で足指が使いやすく、屈曲性がよい靴	足裏全体で着地しやすく、かかとの安定しやすい靴。素材がやわらかいもので、吸汗性に優れたもの。	

ママの疑問にお答えします！

Q 上の子のほとんど傷んでいないファーストシューズを、おさがりで下の子に履かせても良いですか？

A すり減っていたり、マジックテープが止まらなくなったりしていると、傾いたまま歩いたり正しい歩行ができないので問題ですが、状態がきれいな物ならば問題ないです。

Q 小学生の子どもが自分ではきやすいので、やわらかい靴を履かせていますか？

A 足は、つまさきしか曲がりません。靴全体がグニャグニャ曲がる必要はないのです。やわらかすぎる靴は、逆に扁平足になる要因になります。また、ピッタリの靴が「きつい」と感じやすくなり、大きめの靴を選びがちになります。大きめの靴を選ぶと、つまづく原因にもなっています。蹴り出しにくさから、悪い姿勢や走りにくさにも関わってきます。

Q ファーストシューズをプレゼントしたいのですが？

A 子どもは成長は、個人差が非常に大きいですが、歩き出す頃の足のサイズも本当に人それぞれ。ピッタリサイズを選んであげるのが難しいければ、大きめサイズの靴を選んで後々確実に履いてもらえるようにしてはいかがでしょうか。

Q 大きめの靴を買って、中敷きを入れて履かせてもいいですか？

A 中敷きを入れても、つま先にある大きなスペースは変わりません。ゆとりがありすぎると、靴の中で足が前後に動いてしまい、安定が悪く、しっかりと固定することができません。つま先に1cm程度のゆとりがある、大きすぎない靴を選ぶことをおすすめします。

Q 靴を買い替えるタイミングを教えてください。

A あくまで目安ですが、小さい子どもの足は、だいたい1年で1cmくらい大きくなると考えましょう。つまり、1足の靴が1年もつかもたないかといったところです。3～4ヶ月に1度は足の測定をして、今の足の状態に合った靴を履いているかどうかチェックしてあげるといいですね。

Q サンダルは履かせない方が良いでしょうか？

A 足の歩き方も未熟な小さな子どもの場合は、足首まわりをしつかりと包み込むタイプのものであれば問題ありません。たくさん汗をかく季節ならば、吸放湿性に優れた革製のものであればなお良いですね。

子ども編集部が靴えらび



よちよち歩き(1〜3歳)

靴をえらぶ前に
はだし感覚で足への負担にならず歩ける靴がいいですね。また未熟なかかとを安定させながら、地面からの衝撃を和らげるクッション性も必要です。



靴えらびのポイントを伝授

歩きが安定しないのでくるぶしを包むハイカット、踵骨(しょうこつ)を保護するためかかと部分がしっかりと固いもの、履かせやすいよう間口が広い、さらに足の甲でしっかり固定できるマジックテープが最適です！



よしあきさんとゆきママから一言

普段から感じていた、子どもの靴に関する疑問のあれこれにズバリ答えていただきすっきりしました！よちよち歩きに始めて、靴もステップアップさせていく必要があるんですね！



新入園とことごと歩き(3〜7歳)

靴をえらぶ前に
基本的な運動(走る・飛ぶ・投げる)などを習得する時期なので、屈曲性が良く歩きやすい靴を選び、たくさん運動させてあげましょう。



靴えらびのポイントを伝授

かかと部分がしっかりと固いもの、足の甲でしっかり固定できるマジックテープ、運動量が増え汗をかきやすくなるため通気性・吸湿性の良い素材、じん帯の疲労を防ぐクッション性の良い中敷きだとおな良いですね！



あかりちゃんとさとみママから一言

靴を履いても痛いとかきついと言えない小さな子どものためにも、プロに見てもらえる安心感がありました。子どももこの靴が気に入ったようで、うれしさのあまり飛び跳ねていました(笑)



新入学かけっこ(7〜10歳)

靴をえらぶ前に
さらに激しい運動から足を守るクッション性があり、動きやすい靴を選ぶことが大切です。



靴えらびのポイントを伝授

足の甲でしっかり固定できるマジックテープ、衝撃から足を守るクッション性の良い中敷きのあるものがおすすめです。さらに軽くて、足に沿って曲がる屈曲性の良いものを選ぶと、運動能力が発揮されやすくなります。



あらくんとゆうこママから一言

思っていた足のサイズより、実は小さかったんだと測定で気づきました。最近は「足が速くなる靴が欲しい」「小学校に入ったら走りが一番になりたい!」という子どもの主張も取り入れて選ぶようにしています。



まとめ 足にとって本当にいい靴の条件

1 かかとにカウンターが入っているもの
歩くときにふたつかなくなります。

2 つま先部分が曲がりやすいもの
つまずきにくくなります。

3 指先のカタチと靴のカタチがちかいもの
指の変形を防ぎます。

4 足の甲の高さや足幅が合っているもの
「靴擦れ」や「ゆるみ」を防ぎます。

5 靴底のかかと部分がつま先部分より厚くなっているもの
姿勢がよくなります。

6 履き口の素材がやわらかく厚く、吸汗性がいいもの
赤ちゃんの足は汗かきです。衛生的な素材が使ってあって通気性のいい靴がよいでしょう。

7 履き口が広く開いているもの
赤ちゃんの足は汗かきです。衛生的な素材が使ってあって通気性のいい靴がよいでしょう。

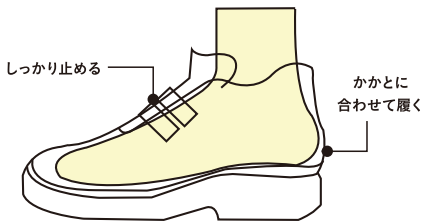
赤ちゃんの足は汗かきです。衛生的な素材が使ってあって通気性のいい靴がよいでしょう。

自分の足を知り、子どもの足を知って、適切な靴を履くこと・履かせることで、子どもの安心と同時に、親の安心にもつながっていきます。分らないことがあれば、知ってる人に聞けばいいですね。靴に関してはなんでも私に聞いてくださいーシューフィッター資格に裏打ちされた知識とスキルを持って、みなさんの疑問にお答えし、靴選びをサポートしていきますよ！

今回の特集「子どもの靴選び」いかがでしたか？いつも履いているのに、以外と知らない靴のこと、そして足のこと…ぜひこれからの靴選びの参考にしてみてくださいね！

正しい靴の履き方をマスターしよう！

さらに激しい運動から足を守るクッション性があり、動きやすい靴を選ぶことが大切です。



かかとに合わせて履く

かかとで合わせて、つま先にゆとりを持たせると指やツメをいためず、足の変形を防ぐことができます。

しっかりと止める

しっかりと甲のマジックテープを止めることで、靴の中で足がずれなくなります。走りやすく転倒防止となり、ママなどもできにくくなります。

新入園向け！キッズシューズ



ニューバランスFS996 4,536円(税込)
「歩き始め」から「かけっこ」までをしっかりサポートしてくれる充実した機能を備えた 人気モデル「FS996」。制服や普段の服装にも合わせやすいカラーがうれしい一足。

ベビーシューズ



(左) アサヒ健康くん B01-JP 7,020円(税込)

約3万人の子どもの足形測定データをもとに開発された靴。フィット性を高め足の正しいアーチ形成を促します。

(右) ムーンスター CR B65 4,644円(税込)

足の安定を図ってくれる機能満載のファーストシューズ。柔軟な素材も足に優しく、服装に合わせやすいデザインもうれしい。

新入学向け！ジュニアシューズ



ニューバランスKV996 5,076円(税込)

圧倒的な人気のモデル「996」の17cm以上のジュニアシューズバージョン。長距離の歩行やランニングでも足をしっかり支えてくれる機能が満載。制服や普段の服装にも合わせやすいカラーがうれしい一足。

取材協力・監修



道場門前の「クレイン山口どうもん店」店長
足と靴と健康協議会(FHA)の認定シューフィッター
菅沼 淳 さん Atsushi Suganuma

自身が高校生時代にローファー履きで苦労したり、部活でのトレーニング過多による腰痛で悩まされたこと、足の左右差で悩んだ経験をもとに、「本当に体に負担のかからない靴とは何か?」というコンセプトで靴の提案をしています。

クレイン山口どうもん店

山口市道場門前1-2-22 / [Tel]083-901-5033 / [営業時間]10:00〜19:00 / [定休日]水曜日(祝日は営業) / [駐車場]有(周辺有料駐車場)2,000円以上お買い上げで商店街共通駐車場券を差し上げます。

ホームページ: 山口街中→クレイン山口どうもん店