

# ひとりでできるもん!!～靴を履く編～

「自分でやりたい!」その気持ちが子どもの成長につながります。

歩くのが楽しくなってくると、靴を履いてのお出かけも増えますね。2歳頃になると、自分で靴を履いてみようという姿もみられはじめます。大人が履かせてあげれば早いですが、「自分で!」の意欲も大事にしたいですね。

## 子どもの靴 選び方のポイント

### ① つま先がそりあがっている

つま先のそりが無いと、蹴り出しにくい  
ため、つまずきやすくなります。つま先  
がそりあがった靴を選びましょう。

### ② 足がずれにくい

歩いたり走ったりする時は足の指を使って踏んばることが大切です。  
足に心地よくフィットし、靴の中で足がずれにくいものが良いです。

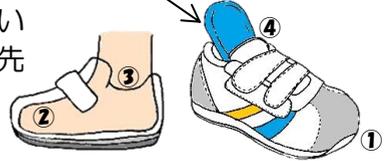
### ③ 履き口が低め

よちよち歩きを卒業して走り回るようになったら、赤ちゃんの頃に履  
いていた靴より履き口が低めの、くるぶしにあたらぬ靴を選ぶと動き  
やすくなります。

### ④ 履き口が大きく開く

自分で脱いだり履いたりしやすいよう、バックル(テープ)と開口部  
が簡単に大きく開くものを選びましょう。

中敷きはずせるものと  
サイズ確認しやすいです。



## 左右を正しく履くためのひと工夫例

- 靴を揃えると一つの絵になるよう  
中敷きに半分ずつイラストを描く。
- 靴の内側に目印のシール等を貼る。



「くまさんがニコニコする  
ように靴を揃えてね」

「★が★がぴったり  
くっつくように履こうね」

いつも正しく履くことで、履いた感覚  
を足裏で覚え、5歳頃になると左右を  
正しく履けるようになります。

## じょうずにはけるかな?

★ 履く順番を見せながら ★  
丁寧に教えてあげましょう!

- ①靴の開口部を履きやすいように  
広くあけます  
「靴のテープをベリベリ〜とはがしてね」
- ②開口部から足先を入れ、次にかか  
とを入れます。  
「最初に足の指を靴に入れるよ」  
「次はかかとをシュッと靴に入れてね」
- ③かかとを地面にトントンして、  
靴のかかとにフィットさせます。
- ④テープがあればテープを留めて、  
靴を足にしっかり固定させます。  
「靴のテープをぴったりくっつけてね」  
「できたね〜じょうずに履けたね!!」