

# 中学校保健体育科教育 理論研修会 終了報告

テーマ	足育	
日時	平成27年10月30日(金)	
会場	石狩教育研修センター	
講師	野崎 円 氏 (理学療法士、フットケアトレーナー)	
参加者	35名	
研修会 の 様子		<p>理学療法士であり、フットケアトレーナーの野崎氏を講師に迎え、足育をテーマに講演して頂きました。</p> <p>野崎氏は、一般の方やスポーツ選手を対象に靴の指導やインソールを作製して、健康の保持増進やパフォーマンス向上のサポートをしています。</p>
		<p>靴は日常生活において身近な存在ですが、その知識については多くの方が気に留めていませんでした。</p> <p>足育というテーマが小学生にも共通する内容なので、体育部会員だけではなく、小学校や養護の先生方も参加してくれました。参加者は興味深く話を聞いていました。</p>
		<p>参加者に履きなれば靴を持参して頂き、靴の知識について学びました。</p> <p>各家庭では、成長することも考慮して大きめの靴を履く傾向が多いです。靴が大きいと、靴の中で足が滑り衝突が起こります。そのため、外反母趾や内反小趾など、何らかの慢性障害を引き起こします。</p> <p>正しい靴選びや履き方が、健康やスポーツのパフォーマンスに大きく影響を与えることが分かりました。</p>
		<p>靴を選ぶ際は、多くの人が足の長さを基準にします。しかし、実際は足の周囲の長さや足の幅も考えて選ぶ必要があります。また足を地面に着けている時と足を浮かせている時で大きさが違うことも学びました。</p>
		<p>デモンストレーションで、足の状態のチェックの仕方やバランスのチェックの仕方を学びました。</p> <p>肩、肩甲骨、骨盤などのバランスの崩れは足元から起因ケースが多いです。その崩れから腰痛や膝痛などを引き起こす可能性もあります。今は大丈夫でも、バランスの悪い状態を何年も続ければ、痛みとなって症状が現れます。</p> <p>早い段階で弱点を見つけ、予防することが生涯にわたって豊かな生活を送るために必要です。</p>