

# 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28年11月10日(木)	
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	22名	
研修会の様子		<p>昨年度に引き続き、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>前半は昨年度の復習も兼ねて、子どもの足の現状と正しい靴の知識を学びました。</p> <p>子どもの足の傷害の主な原因に、靴が足に合っていない事と正しい靴の履き方をしていない事が挙げられます。また、足の傷害だけではなく、体のバランスも崩れ、将来的には腰痛や膝の痛みなどに苦しめられるようです。</p>
		<p>後半は現場でも使えるバランスチェック方法と簡単なインソールの作り方を学びました。</p> <p>ペアになってお互いのバランスをチェックしました。立位や歩行、片足バランスの状態から歪みがないかチェックします。最近、スマホがあるので便利です。</p>
		<p>段ボールを使って簡単なインソール作成。学校の上質紙が入っている段ボールを使用しているので、材料には困りません。</p> <p>工作のような感じで楽しそうでした。</p>
		<p>右の写真のパーツを症状に合わせて左の写真のように中敷きに貼り付けます。</p> <p>このインソールを靴に入れて歩いてみると、バランスが安定します。このバランスや感覚の変化に参加者の皆さんは驚いていました。</p> <p>現場でも役立ててくれることを期待しています。</p>