アミュレット
Amulette

2026年 12月号
Vol.33.

産後ママ・子育てママ向け
産後のリカバリーなどお役立ち情報をお届けします！

発刊元：長和町保健福祉課
長和町子育て支援センター

Topic

その靴、お子さんの足に合っていますか？



「ファーストシューズはいつから？」「少し大きめの靴でも大丈夫？」「足の形や歩き方が気になる…」。お子さんの靴選びについて、こんな疑問を感じたことはありませんか？

子どもの足は、大人の足を小さくしたものではありません。成長とともに形や機能が変化し、歩き方も発達していきます。

今回は、0～3歳頃までの足の成長と、知っておきたい靴選びのポイントをご紹介します。

■ 0～3歳、子どもの足はどう育つ？

赤ちゃんの足は柔らかく、足裏には脂肪組織が多いため、土踏まずが目立たないことがあります。

0歳頃は寝返りやハイハイなどを通して身体を動かし、やがてつかまり立ちや伝い歩きへ。1歳前後から歩き始めるお子さんも増えますが、その時期には個人差があります。

歩き始めは足を広げ、腕を上げてバランスをとる姿もよくみられます。2～3歳頃になると歩行が安定し、走る・方向を変えるなど、動きの幅も広がっていきます。

■ 靴選びで確認したい3つのポイント！

屋外で歩く機会が増えたら、足を保護する靴を考えましょう。

靴選びでは、次の3つを確認してみてください。

①つま先の余裕
足の指が窮屈にならないこと。捨て寸は5～10㎜程度を参考に、靴の設計や成長段階に合わせて確認しましょう。

②かかとの安定
かかと部分のサポートがあり、歩いているときに、かかとが大きく浮いたり、靴が脱げたりしないこと。

③靴底の曲がりやすさ
足の指の付け根付近で曲がり、足の動きを妨げにくいこと。サイズ表記だけで決めず、実際に履いて歩く様子も確認しましょう。





■ こんな足や歩き方、心配しなくて大丈夫？

「土踏まずがないみたい」「内股で歩いている」「よく転ぶ気がする」。お子さんの足や歩き方が気になることはありませんか？ 乳幼児の扁平足や内股歩きは、成長過程でよくみられ、自然に変化していく場合もあります。一方、靴が足に合っていないと、指の圧迫や靴ずれなどにつながることがあります。

痛みがある、左右で明らかに違う、歩き方が急に変わった、歩くことを嫌がるなどの場合は、小児科や整形外科に相談しましょう。

子どもの足は日々成長しています。靴を買ったときだけでなく、定期的にサイズやフィット感を確認しましょう。「まだ履けるかな？」と思ったときが、見直しのタイミングです。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

子育て支援センターでも、お子さんの靴選びや歩き方について相談をいただくことがあります。

靴は足を保護する大切なものですが、特定のメーカーや形状が、すべてのお子さんに適しているわけではありません。また、靴だけで足の発達が決まるものでもありません。

足の成長には、日常生活の中で立つ・歩く・走る・遊ぶといった、さまざまな運動経験も関わっています。

大切なのは、靴選びにこだわりすぎることではなく、お子さんが楽しく身体を動かせる環境をつくること。靴選びや足の発達について気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山﨑 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

