

靴を学んで足腰を健康に

宮城県仙台第三高等学校 普通科ー17班

1. 背景と目的

鶴ヶ谷地区では高齢人口の割合は37.5%と高齡化が著しく進んでいる。高齡者の転倒による事故が年々増加していることから、転倒と深く関係がある足腰について着目し、そのなかでも日常的に履いている靴について探究を勧めていこうと思った。

インターネットで論文やデータを調べたところ、

- 現代の靴開発の技術では、何が足りていないのか
 - 高齢者向けの靴において、企業、店舗が意識していることはなにか
 - そもそも、高齢者向けの靴の開発はどこまで進んでいるのか
- などの疑問が生まれた。

そこで、私たちは、仙台にある歩楽人(ふらっと)様にインタビューを行い、高齢者向けの靴について企業側からの意見や考えを教えていただくことにした。

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|---------|------|------|------|
| 15歳未満 | 1028 | 535 | 493 |
| 15歳～65歳 | 5525 | 2691 | 2834 |
| 65歳以上 | 4265 | 1735 | 2530 |
| 75歳以上 | 2423 | 982 | 1441 |

Fig1.鶴ヶ谷の人口¹⁾

2. インタビュー(歩楽人様)

私たちは高齢者向けの靴について、何もわかっていない状況だったので、中敷きとインソールに焦点を当てている歩楽人様にインタビューを行った。

1. 高齢者向けの靴について

インタビューに行ったところ高齢者向けの靴は実はすでに開発されきっていて、私たちがこれ以上何かできる状況ではなかった。具体的にはかかとの部分に支えとして硬くなっている、歩いているときに足を固定できるように靴本体もしっかりした構造になっている。

⇒問題は消費者側の靴の選び方

2. 靴の選び方について

靴の選び方では自分の足の状態をきちんと把握することが大切だ。例えば外反母趾や巻き爪など歩くときに影響が出てしまう症状が自分にあるのか、また症状があるならどのくらいひどいのかを確認する必要がある。

3. まとめ(歩楽人様)

歩楽人様に行ったインタビューから、

①高齢者向けの靴はすでに開発されているが、買い手が正しく靴選びを行えていない。また、これは高齢者のみの問題ではなく、我々高校生も含むすべての人に対して言えることである。

⇒高齢者のみでなくすべての人に対して、靴選びの正しい知識を伝える必要がある。

②売り手は、安く見た目のいい靴を大量生産、販売したいため、有名な企業は主にその手の売り方をしている。足腰を大切にするための靴の選び方は、自分の足の状態を知った上で自分に合った靴を選ぶことなのである。

⇒人気の靴、や単なるデザインを理由として靴を選ぶことは、足腰への負担に繋がる可能性が高い。ということが分かった。

歩楽人様からのインタビューを終え、①より、ターゲットを高齢者からすべての人へと拡大した。

4. インタビュー(異邦人様)

私たちはさらに関西方面への研修旅行で大阪梅田にある異邦人様へインタビューを行った。

1. 靴のサイズのズレ

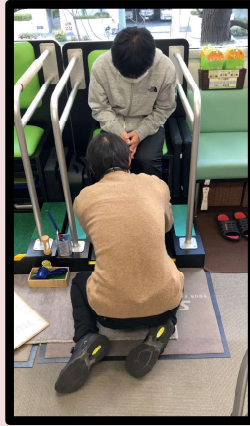
インタビューの中で実際の足のサイズを測らせてもらった

自覚していた足のサイズは
24.5cm
実際は・・・

22.0cm!!

足のサイズが正しくないと歩いている時に靴の中で足がズレ、そのたびに無意識に足の指に力が入ってしまう

- ⇒神経が伸び縮みして摩擦する
- ⇒神経痛を引き起こす可能性も



2. 日本の靴教育

日本には正しい靴の履き方やその意義を教育する習慣がない靴の履き方の習慣は小さい頃からの積み重ねであり、そのためには保護者が正しい靴の履き方を知っていることとその習慣を身につけていることが必要になる。

3. 販売店界隈の問題

大手チェーン店では気軽に自分の足のサイズを測れる器具がほとんどないため、正確な靴のサイズを知ることが難しい。また、大手チェーン店は売り上げを第一の目的としているため、デザインや機能を重視したモノをたくさん仕入れている。こういった大量生産された靴はオーダーメイドの靴よりも安価なので、消費者はそちらを購入する傾向にある。

5. 今後の活動

①授業制作

なぜ靴紐をきちんと結ばなければならないのか、正しく靴を履くことの意味が理解でき、生徒側も主体的に取り組めるような体験型の授業を作る

②歩楽人様に内容確認

制作した授業内容に問題や不足がないか確認していただき、授業内容を確定させる

③小学校や中学校で授業

授業内容に関するアンケートを実施し、内容を改善する。

再現性のある授業
完成



参考文献

- 1) 仙台市宮城野区鶴ヶ谷の人口データ<https://area.kvotanishokai.co.jp/%E4%BB%99%E5%8F%B0%E5%B8%82%E5%AE%AF%E5%9F%8F%E9%87%8E%E5%8C%BA%E9%B6%B4%E3%82%B1%E8%B0%B7/>
- 2) 正しい靴の選び方<https://furattoshoes.jp/free/kutuerabi>
- 3) 正しい靴の履き方<https://www.myfoot.jp/kutsumemo/post-1.html><https://www.myfoot.jp/kutsumemo/post-1.html>
- 4) 自分でできる【靴の正しい履き方】https://www.asics-trading.co.jp/shop/pages/htw_shoes.aspx
- 5) 歩楽人様hp <https://furattoshoes.jp/>