

足の裏は脳を育てるセンサー



～靴下ギライや姿勢の悪さは「足指」が原因かも？～

たった2%で体を支える重要器官

足の裏の面積は全身の約2%ですが、細かいセンサーが密集しています。このセンサーが「地面の状態」や「体の傾き」を脳へ伝え、転ばないように指令します。足の感覚は、脳を育てることに直結します！



知っておきたい！足裏の「2つの反射」

赤ちゃんには命を守るための本能（原始反射）があり、歩き始める頃には自然と消えていきます。

①足底把握反射



足指の付け根を触ると指をギュッと丸める。歩くための筋肉を育てています。

②バビンスキー反射



足裏の外側をこすり上げると、親指が反り返り、残りの指がパッと開く反応です。

こんなサインありませんか？

- 靴下や靴をすぐに脱ぎたがる
- 靴を履く時、足指が丸まる
- 走るのがぎこちない、よく転ぶ
- 内股歩きで、靴底の内側が減る
- 無意識に足指を丸めて踏ん張る
(疲れやすく集中が続かない)



これ反射からまだ「卒業」していないからかも？



どうすればいいの？ → 足指を楽しく使おう！

足裏の感覚を育てて反射の卒業を促すには、足の指を楽しく動かすことが一番！まずは「基本はだし」で過ごし、遊びの中で足裏スイッチをONにしましょう。

お家や園でできる「足裏スイッチON遊び」

遊び① 足指キャッチ

新聞紙を丸めたもの足指で掴んでみましょう。慣れたらカゴに入れる競争や飛ばすのもOK！



遊び② タオル綱引き

広げたタオルを、足指でギュッと曲げて手繰り寄せます。親子の「足指綱引き」もGood！



遊び③ 足裏マッサージ

足の裏や指の間を優しくマッサージして、足裏に心地よい刺激を入れてあげましょう。

