

子どもの「運動が苦手」「すぐ転ぶ」は足が原因だった？

子どもの成長は、足で決まる！

～運動能力・集中力がアップする3分間足マッサージ～

2026年
4月7日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、柴田英俊 著 丹慶遥 監『子どもの成長は、足で決まる！～運動能力・集中力がアップする3分間足マッサージ～』を2026年4月7日(火)に刊行いたします。

5万人のデータから生まれた「足育」メソッド

子どもの足は未完成でデリケートな存在。足の発育が不十分だと「よく転ぶ」「運動が苦手」といった身体面だけでなく、集中力や姿勢、学習面にも影響が及ぶことがわかってきました。著者は40年以上にわたり5万人以上の子どもの足を測定し、多くの子どもが何らかの足トラブルを抱えている現状に警鐘を鳴らします。

本書では、1日3分の簡単なマッサージで足の状態を整え、健やかな発育を促す方法を中心に紹介。あわせて、家庭でできる足のチェック法や付録では正しい靴選びも収録。忙しい家庭でも無理なく続けられるケアで、子どもの健やかな成長と可能性を支えます。

タイトル:子どもの成長は、足で決まる！

～運動能力・集中力がアップする3分間足マッサージ～

著者:柴田英俊 監修者:丹慶遥 ページ数:152ページ
価格:1,694円(10%税込) 発行日:2026年4月7日
ISBN:978-4-86667-809-2

【目次】

- 第1章 今、子どもの足に起きていること 成長のために知っておきたい考え方
- 第2章 親が知っておくべき子どもの足の「成長サイン」と「異変の見つけ方」
- 第3章 1日3分で変わる！症状別マッサージ
- 第4章 わが子の足と体を強くするおうち足ケア
- 付録 もう迷わない！ わが子にピッタリの「運命の靴」の選び方

【プロフィール】著者 柴田英俊(しばた・ひでとし)



一般社団法人チャイルドヘルスケア協会代表理事、こどもの発育・発達専門家、こども足測定士。1958年生まれ、福岡県出身。幼児発育の専門家として40年以上にわたり、フリーで子どもの成長と発達に関する研究と実践を重ねてきた。2018年、オンライン足測定プログラムを開発、2019年に一般社団法人チャイルドヘルスケア協会を設立し全国各地で指導者を養成、日本の子育て文化に革命をもたらす活動を始める。また、子どもの「成長見える化プログラム」を開発し、保育施設法人と測定契約し追跡調査を実現。現在、子育て家族3000人が所属する「園児成長見える化」加盟園園長研修会を主宰し、全国の幼稚園・保育園・子ども園をはじめ、県・市単位での保護者、保育士、幼稚園教諭、養護教諭、栄養士、助産師など、子どもに関わる専門職向けの講1,500回以上実施。講演内容は専門性が高く、かつ実践的であることから、各地で高い評価を受けている。

監修者:丹慶遥(たんけい・はるか)

医師、総合診療科・家庭医療専門医、産業医
東海大学医学部卒業。名古屋大学附属病院総合診療科にて家庭医専門医を取得、「19番目のカルテ」でもお馴染みの総合診療科の医師として通算17年間、後進の研修指導を毎年行いながら、勤務医として外来・病棟において健康指導を行っている。「病気になってからではなく、なる前に気づく大切さ」を伝えるため、日々診療に邁進し、今までの診療回数は10万回以上、健康診断後の保健指導・生活習慣病の改善指導は1万人を超える。



足の裏は、立つ・歩く・止まるといった動きの中で、地面の凹凸や傾き、硬さなど、さまざまな刺激を受け取っています。

足の裏には、メカノレセプターと呼ばれる感覚受容器が多く集まっています。圧力や振動、引っ張りといった刺激を感じ取り、姿勢を安定させたり、バランスを保ったりするために働いています。

足の裏で感じ取った刺激は、メカノレセプターを通して脳へ伝えられ、脳はその情報をもとに、体の動きを細かく調整します。

この刺激→伝達が、脳の活性化につながるのです。足に合わない靴を履いていると、足や体に痛みが出て、歩いたり運動したりすることを子どもが嫌がるようになり、足の裏を使う機会そのものが減ってしまいます。子どもの脳の働きを支えるためにも、まず足の状態を整えることが大切なのです。

1日3分で変わる！ 症状別マッサージ

特別な道具を使わず、1日3分ほどで簡単に行えるマッサージを紹介합니다。とくに6歳までの子どもの足はやわらかいので、3週間ほどマッサージを続けると目に見える効果が出ます。本書では、基本のマッサージのほか症状別マッサージのやり方も解説します。

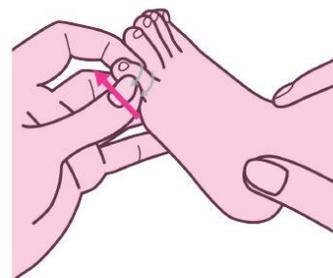
基本のマッサージ



足ゆびを開く



足ゆびをやわらかくする



ねじれゆびを改善する

症状別マッサージ

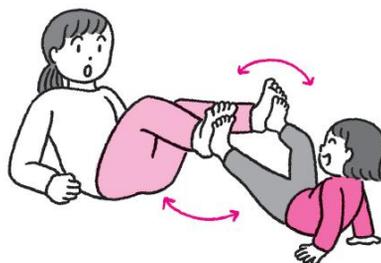
遊びながら足の指を鍛えよう！

足の裏と脳をつなぐメカノレセプターは、使わないとその働きが弱くなってしまいます。遊びながら、さまざまなものに触れて鍛えましょう。

足の裏と脳の神経がしっかりつながることで、ちょっとした段差や凸凹にも足が自然に反応しやすくなり、すぐ転ぶことがなくなります。本書では、足の指を鍛える7つの遊びをご紹介します。



足でもできるよ じゃんけんぽん



足裏合わせて 自転車GO



触っているのは何だろう