

足育研修会（和歌山大会）

平成二十八年八月十九日（金）

於ホテルアバローム紀の国

第五十二回全国学校体育研究大会東京大会で、足育の取組を発表してから、全国大会を翌年に控えた地域で夏季休業期間中に開催してきた足育研修会も四回目を迎えました。
今年度和歌山県で実施した足育研修会の様子をお伝えいたします。



主催者挨拶 日本学校体育研究連合会

会長 本村清人

「本会は、全国大会のプレ大会の意味合いがあります。来年度、宜しくお願いいたします。」

主催者挨拶 日本教育シューズ協議会

理事長 早川家正

「JESとしての活動は、今年で四十年になります。今日の話を聞いて是非、すぐにでも実践していただきたい。」

挨拶 和歌山県学校体育研究協議会

会長 上田優人様

「和歌山で開催して頂きありがとうございます。昨年は和歌山国体を行い、トップアスリートの優れたパフォーマンスを子供たちに見せることができました。」



講演 「足元から見えてきた子どもの健康」

元日本靴医学会 理事長

元慶應義塾大学 医学部教授・医学博士

井口傑先生

人間にとって歩くとは・・・

生物は植物と動物と分類される。つまり、動かないものと動くものである。動くものにとって、進化の過程において水中から地上にきた。水の中は無重力である。三億年前に重力に抵抗する生活へ移行し、あつという間に空中へ飛び出した。重力との戦いである。素晴らしいことであり過酷なことである。

魚・・・足が無い 水平 無重力

両生類、爬虫類、哺乳類・・・四足 水平 重力

人間・・・二足 垂直 重力

人間は形態から見ると、生物の中でユニークな存在である。医者から見ると、人間とは常時直立二足歩行をする存在である。遺伝子の説明をしていくと、人間は必然的に生まれたものでもなさそうである。人間はアフリカで立った。大地溝地帯で陥没して幅3キロの谷ができた。地上に降りないと隣の木に行けなくなったからだとされている。

二足歩行↓手の自由・脳重量の増大・口腔空間の拡張↓音声言語

その結果、足が痛くなった。四足でやっていたことを二足でやっているからである。生活は楽になり、体格はよくなったけど、人間はそんなに進化したのか？平均寿命は百年間で二倍となった。死ぬことが少なくなったから長生きできるようになったと考えるべきである。靴は足と台地のインターフェースである。靴は足の保護と足の機能の向上の役割を果たしている。

生物 生きるもの、動物 生きるために動くもの、人間 動くために歩く人間
足 歩くための足、靴 足を護り育てる靴、足育 幸せに生きるために足を育てることである。

実践 「小学生を対象とした『足育』授業の試み」



足育推進委員の紹介



足育の概要説明

提言一 「足育」を学校教育

育に位置付けよう

提言二 「足育」を日常化

しよう

提言三 「足育」の専門家

を育てよう

等



模擬授業の様子

実際の授業をイメージしてもらえようように、四年生を対象とした模擬授業を行いました。土ふまずのアーチには、クッションの役割、重いものを支える役割、バランスをとる役割とがあります。子供たちがアーチの役割を実感できるように、実験を行います。



「10分のできる足育」の様子

四十五分での授業と

もに、より足育を広く実践してもらおうように、第3集ではコラムを掲載しています。このコラムをもとにした、「十分のできる足育」の様子を紹介しました。



「足指体操」の体験

足育の学習の考え方として、「そうか」「そうだ」「そうしよう」を基本的なプロットとしています。足の構造や役割、正しい靴の履き方を理解するだけでなく、日常的に実践していくことが大切であると考えています。出前授業の最後には、いつでも・どこでも手軽にできる足指体操を紹介しています。会場の皆様にも実際に体験してもらいました。



実習 「足を測る-足の計測や調査法について」

続いて簡易計測器による足の計測と、フットプリンターで自分の足跡を調べました。



フットプリンター体験

体験されたほとんどの方が実測値と普段履いている靴の大きさが違うことに驚かれました。自分の正しいサイズと足跡が分かり、より切実な問題として足育をとらえるようになりました。

翌日は足育推進委員とJESの会員とで和歌山大会の様子を振り返りました。



○第3集にする際、映像等のコンテンツを含めて検討したい。

○実験という形で分かりやすかった。保健学習として「育ちゆくわたしの体」につなげられる。

○実験の条件をそろえていなかった。変える条件は一つである。

○観覧者の空気が変わったのは足指体操と計測である。自分のこととしてとらえられた。計測から入ったかどうか。

といった意見が出ました。今後の出前授業や次年度の研修会に生かして参ります。