

足育コラム・2

『土ふまず』って知ってる？

『土ふまず』ってどこか知ってますか？
 土ふまずには、バネやクッション、重いものを支える、
 バランスをとるなどはたらきがあります。
 ですから歩かない生まれたばかりの赤ちゃんにはあり
 ません。歩いたり走ったり、たくさん遊んでいるうちに
 だんだん土ふまずはできてくるのです。



ねらい

土ふまずの働きを知り、進んで運動しようとする意欲をもつことができるようにする。

<p>そうか</p>	<p>「土ふまず」って知ってる？</p>	<p>そうだ</p>	<p>どこがちがうかな？</p> <p>赤ちゃんの足のうら 小学校2年生(8才)の足のうら</p>	<p>そうしよう</p>	
<p>1 土ふまずって知っているかな？ 『土ふまず』って、知っていますか？ 「足の裏のくぼみを『土ふまず』と言います。」 「このくぼんでいる『土ふまず』には、どんな働きがあると思いますか？」 『土ふまず』には、①バネやクッションの働き②重いものを支える働き③バランスをとる働きがあります。」</p>	<p>2 赤ちゃんは、歩かないから土ふまずがないのです。 「赤ちゃんには、土ふまずがありません。」 「赤ちゃんと二年生の足のうらを比べるとどこが違うでしょうか？」 「赤ちゃんと二年生の足のうらを比べるとどこが違うのでしょうか？」</p>	<p>3 しっかりとした土ふまずをつくるには？ 『土ふまず』をつくるためには、歩くこと、運動することが大切です。」 「また、しっかりとした『土ふまず』をつくるためには、足の指をたくさん動かす運動をすることが大切です。」 「今日は、手足のあく手と足指ジャンケンをやってみましょう。」</p>			


足育コラム・6

足は汗っかき!

1日に、足の裏がかく汗の量は、どれくらいかわかりますか?

なんと 235.6ミリリットル、給食の牛乳よりも多い汗をかいているんですね。

くつ下を取りかえたり、上履きを洗ったりすることは、とても大事なことです。



給食の牛乳は200ミリリットル

ねらい
足を清潔に保とうとする意欲をもつことができるようにする。

<p>1. どれくらい汗をかいているかな?</p> <p>「人間は一日にどれくらい汗をかいていると思いますか?」</p> <p>「およそ1Lの汗をかいています。ペットボトル一本分です。」</p> <p>「では、みんなの足は、一日どれくらい汗をかいていると思いますか?」</p> <p>「実は、牛乳瓶一本分の汗をかいています。」</p> <p>「体全体の中で、足はこれだけ小さい部分なのに、たくさん汗をかいています。」</p> <p>「足はとても汗っかきなのです。」</p>		<p>そうか</p>
<p>2. 汗をそのままにしておくとうるかな?</p> <p>「たくさんかいた汗をそのままにしておくと、足はどうなるでしょう?」</p> <p>「一日そのままにしておくと、たくさん足の最近が残ってしまいます。」</p> <p>「さらに、たくさん細菌が上履きや靴下にもついてしまいます。」</p>		<p>そうだ</p>
<p>3. 足をきれいにするには?</p> <p>「汗をかくのは仕方ないことですね。では、足をきれいにするには、どうすればいいでしょうか。」</p> <p>「毎日、足をきれいに洗うことが大事ですね。さらに、靴下は清潔なものを履いたり、一週間に一回は、上履きをきれいに洗ったりすることも大事なことです。」</p>		<p>そうしよう</p>

足育コラム・3

かかとはクッション!

歩くときに、最初に地面に着くところが、かかとです。

かかたとをさわると、外側はかたいけれど、中はやわらかい感じがしませんか。

かかとは、厚い皮膚と厚い脂肪でできていて、それがクッションの働きをするからです。



ねらい
かかとの働きを理解できるようにする。

<p>「そうですね。ここが『ゆび』ですね。」</p> <p>「この部分は、『かかと』ですね。」</p> <p>「この部分は、『土ふまず』ですね。」</p>	<p>1. 足の名前、知っていますか？</p> <p>足跡を見せて</p> <p>「これはなんででしょう？」</p> <p>「足ですね。」</p> <p>「それぞれの部分の名前は知っていますか？」</p>		<p>そうか</p>
<p>「自分の足を触ってみましょう。」</p> <p>「『かかと』は、柔らかいですよね。」</p>	<p>2. 歩くとき、最初に地面につくのは、どこでしょう？</p> <p>「実際に、歩いてみましょう。」</p> <p>「どこが、最初に地面についていましたか？」</p> <p>「『かかと』ですね。」</p> <p>「みなさんは、自然と『かかと』をつけて歩いていますね。」</p> <p>「でも、赤ちゃんは、つかまり立ちや伝い歩きを始めたときは、つま先を使っています。」</p>	<p>歩いてみよう!</p> 	<p>そうだ</p>
<p>「かかとのクッションを使っ</p> <p>て歩くと、いつも元気な体</p> <p>でいられます。」</p> <p>「『かかと』の働きをしっかり</p> <p>理解しておきましょう。」</p>	<p>3. かかとの働きを理解し、歩</p> <p>きましょう。</p> <p>「『かかと』は、衝撃を吸収するクッションの働きをしています。」</p> <p>「だから『かかと』は柔らかくなっています。」</p> <p>「長時間歩いても、ひざや腰が痛くならないようになっているのです。」</p>		<p>そうしよう</p>

足育コラム・4

足は第2の心臓！

人間の血管は、全部つなげると地球を2周半する長さです。心臓は血管に血液を送るポンプの役目をしています。心臓に血液を送り返しているのが足の筋肉の働きです。だから『足は第2の心臓』とも言われています。足をたくさん動かすことが元気につながります。

ねらい
足を動かすことが健康につながることを理解できるようにする。

1. 第2の心臓ってどこかな？

「みなさんは、どこに心臓がありますか？」
「そうですね、ここ(胸部)にありますね。」
「では、もう一つの心臓、「第2の心臓」といわれているところがありますか、どこでしょうか？」
1 『頭』
2 『お腹』
3 『足』
3つの中から選びましょう
「正解は、3の足です。」

そうか

2. なぜ、足が第2の心臓と言われていると思いますか？

「心臓から出た血液は栄養を運んで体中に行き渡り、また心臓に戻ってきます。」
「人間の血管はどのくらいの長さだと思えますか？」
「小さな血管(毛細血管)も含めて全部つなげると地球2周半です。」
「そんなに長い血管に、心臓は血液を送り出しているのです。」
「足には、全身の筋肉の3分の2が集まっています。歩いたりして、足を動かすと、全身の筋肉の3分の2以上を同時に動かすことになり、足が心臓のようにポンプの役目を果たし、血液が体中をめぐりやすくなるのです。」
「そのため、足は「第2の心臓」と呼ばれているのです。」

3. 血液が体中をめぐりやすくなると、どんなよいことがあるのでしょうか？

「血液には、酸素のほかにも体の細胞に必要な栄養分を体全身に運ぶ『運び屋』と二酸化炭素や体に必要ないものを肺や肝臓、腎臓などに持っていく『回収屋』の働きがあります。血液がめぐりやすくなるというのは、健康にも良い影響があるということです。」

そうだ

4. 健康に過ごすためにはどうすればいいかな？

「心臓は意識的に動かさなければいけません。足は意識的に動かさずね。」
「では、自分が健康な生活を送るために何ができそうですか？」
C 「歩く」 C 「遊ぶ」
C 「走る」 C 「運動する」
C 「なるべく階段を使う」
「今意見が出たように、足をどんどん動かすことか大切です。」

A ..足を
D ..どんだん
U ..動かそう

「これからも足を動かして、体を健康に保っていきましよう！」

そうしよう

足骨コラム・5

『28』って何の数字？

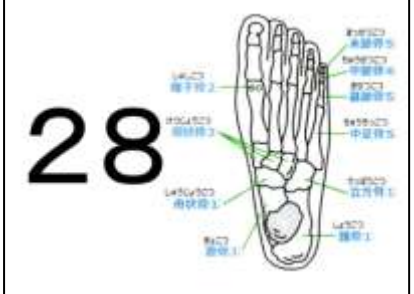
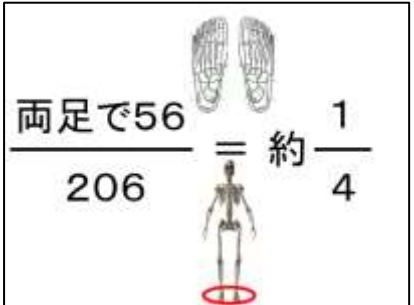

『28』これは何の数字だわかりますか？

これは片方の足の骨の数です。この骨に、たくさんの筋肉や関節、腱や靭帯が複雑にからみあひ、人間にしかできない2足歩行の動きや、体を支えたり、歩いたり走ったりできるのです。

<足の骨の数>



ねらい
骨の数から考えた足の構造が、人間の様々な動きを可能にしていることを理解できるようにする。

<p>1. 足の「28」とはどのような数字なのかな？</p> <p>「足のことです。『28』とは、どのような数でしょうか？」</p> <p>「これは、片方の足の骨の数です。」「多いと思いますか？少ないと思いますか？」</p>		<p>そうか</p>
<p>2. 両足の骨の数が体全体の1/4にもなるのは、どうしてかな？</p> <p>「両足で五十六になります。」「体全体の骨の数はどれくらいだと思いますか？」</p> <p>「二百六あります。両足の骨の数は全体の約1/4もあります。」「どうして足にこれだけたくさん骨があるのでしょうか？」</p>		<p>そうだ</p>
<p>3. 足にたくさん骨があるために、二足歩行などができる！</p> <p>「足の骨に六〇を超える筋肉、そして七〇を超える関節があり、複雑な動きができるのです。」「他の動物と違って二足歩行ができる。走ることができる。ジャンプすることができる。それだけでなく、二本の足で体を支える強さももっています。」「足は人間工学上、最大の傑作であり、そして最高の芸術作品である。』とも言われます。」「すばらしい足。正しく靴を履き、たくさん運動をして、足をこれからも健康にしていきましょう。」</p>	 <p>レオナルド・ダ・ヴィンチ 「足は人間工学上、最大の傑作であり、そして最高の芸術作品である。」</p>	<p>そうしよう</p>