

# 第1学年 学級活動学習指導案

## 足元からの健康づくり 正しい姿勢、歩き方と靴の履き方



日 時 平成25年6月24日(月) 第5校時(13:15~14:00)  
場 所 足立区立新田小学校  
学 級 第1学年1組 31名  
指導者 関口 亮治

「足育」を通し、自分の体に気付き、  
健康な生き方について学ぶ力を育てる

## 1 足育の考え方

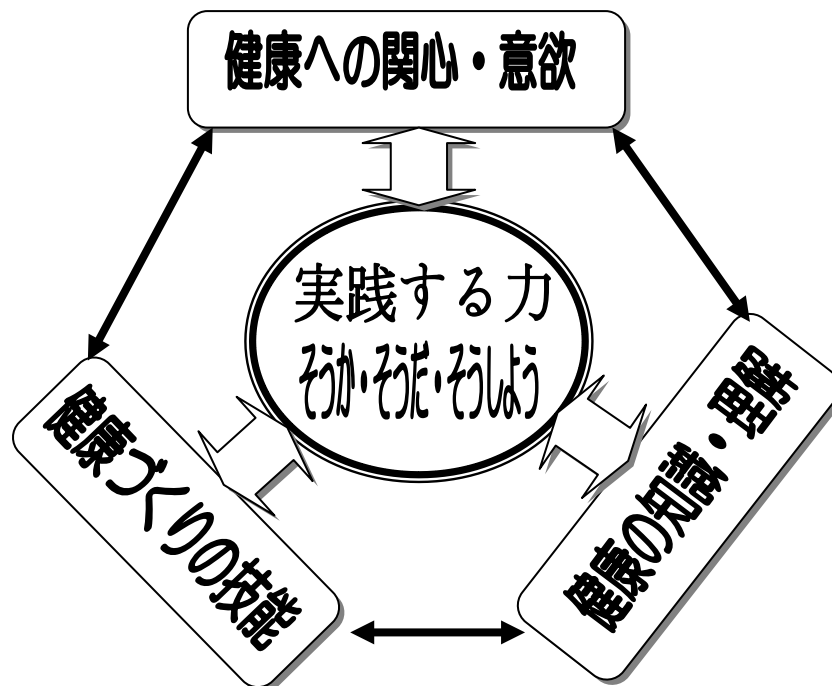
生涯スポーツの考え方が定着し、各世代に応じた運動へ親しむ姿が多く見られている。しかし、児童はというと、体力の低下傾向が叫ばれ続け、運動の二極化が著しくなっている。未来を担う児童が心身共に健康であるために、自分の体に気付き、健康な生き方について学ぶ力を育てることはとても重要なことである。そこで、第二の心臓と言われ、さまざまな運動を支える足・足裏・足指・靴に着目した「足育」を通して、「自分の体への気付き」「健康な体」「健康の知識」に焦点をあて、「足を変えれば、動きが変わる！足を変えれば、明日が変わる！」をキャッチフレーズに、「足育」を健康な児童をはぐくむための有効な手立てとして実証するとともに、健康づくりの支援について具体化していきたい。

## 2 足育のプランニング

「足育」の目標…

- ・自分の体へ気付く
- ・健康な生き方について学ぶ力を育む

「足育」の授業プロット  
「そうか」「そうだ」「そうしよう」  
導入・学び・活動・まとめ



足を変えれば、動きが変わる！  
足を変えれば、明日が変わる！

### 3 研究の内容

#### (1) 研究の視点

##### 『実践する力』

…健康な児童をはぐくむためには、自ら健康について考え、健康を実現していく「実践する力」が重要だと考えた。「実践する力」は、主体的に健康について考える「健康への関心・意欲」と、自らの健康を振り返り課題を見つける「健康の知識・理解」、健康な自分を実現していくための「健康づくりの技能」で構成されるものと考えた。

##### 『健康への関心・意欲』

…自分の健康や健康づくりに対し主体的に取り組む児童をはぐくむために、「そうか」という「自分の体への気付き」や健康づくりへの動機付けを大切にしながら学習を進める。

##### 『健康の知識・理解』

…健康づくりへの取り組みを継続させるために、「健康の知識」を身に付けるとともに、「そうだ」という「わかる学習」を展開する。

##### 『健康づくりの技能』

…足裏感覚や歩き方など、運動を支える技能をはぐくむことで、運動の楽しさを味わいながら主体的に健康づくりに取り組む。

#### (2) 足育教育計画の作成

##### ①各教科と足育の関連



- ・自ら健康について考え、実践する児童をはぐくむためには、体育や保健の学習を中心としながら、家庭科や理科、特別活動の時間や、総合的な学習の時間（食育）を活用し、横断的に学習を進めることが有効だと考えた。
- ・栄養士や学習支援ボランティアなどの方々に積極的に参加してもらい、学校だけでなく地域や家庭でも、健康について考え実践していく環境作りを進めることが大切だと考えた。

## ②足育の学習の考え方

- ・足育の考え方を各教科の学習の中に生かすことで、より効果的な学習を展開していくことを、足育の学習の基本的な考え方とした。
- ・「そうか」「そうだ」「そうしよう」を足育の学習の基本的なプロットとする。

「そうか」

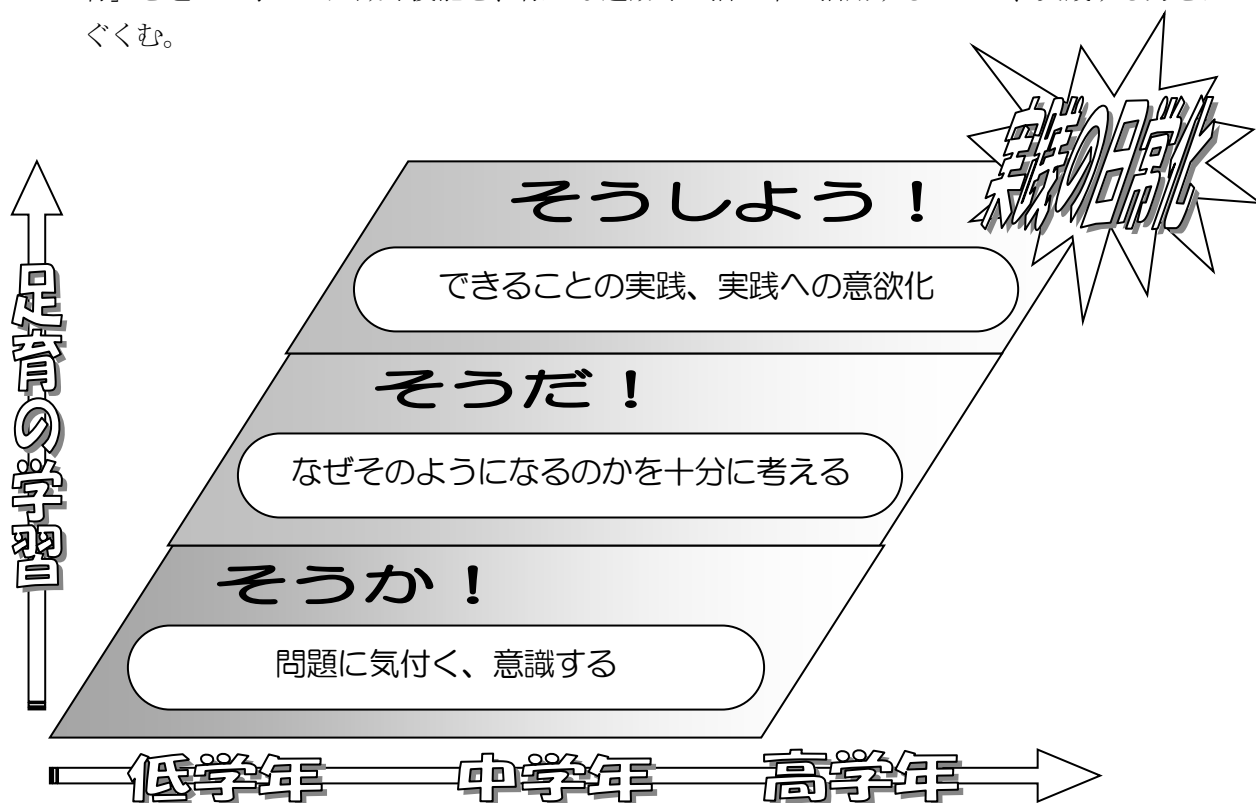
…運動学習では、足や足指の動かし方や、足裏感覚、足と体のバランスとの関係などへの気付きに重点を置く。保健指導などの学習では、生活の実態や写真資料などから、問題に気付いたり意識したりすることができるようにする。低学年では「そうか」に重点を置いて学習を展開し、単元を通して同じ学習の流れにしたり、同じ動きに繰り返し取り組んだりすることで、学習の定着を図る。

「そうだ」

…運動学習では、足や足指の動かし方、足と体のバランスとの関係についてよく考えることで、よりよく体を動かせることが分かるという熟慮に重点を置く。中学年では「そうだ」に重点を置いて学習を展開し、足の動かし方、体のバランスなどを意識して運動に取り組むことで、効果的に動きが変容することを実感させる。また、保健指導などの学習では、話し合いや実験、観察など、課題解決的に活動を進め、なぞそのようになるのかを十分に考えることができるようにする。

「そうしよう」

…様々な運動や生活の中で、足や足指の動かし方や足と体のバランス、正しい靴選びなどの知識を意図的に使うことに重点を置く。高学年では「そうしよう」に重点を置いて学習を展開し、「足育」を通して学んだ知識や技能を、様々な運動や生活の中で活用することで、実践する力をはぐくむ。



#### 4 足育指導資料作成委員会の研究経過

年度	主な研究内容
平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足育指導資料作成委員会の趣旨、活動計画</li> <li>・ 「足育」の目標、指導内容検討</li> <li>・ 実技研修 講師 都立北多摩看護専門学校 加來明子先生</li> <li>・ 研究内容についての指導 講師 兵庫教育大学名誉教授 原田碩三先生</li> <li>・ 授業プラン検討</li> <li>・ 第1回授業研究 1年生体育「体づくり運動（多様な動きをつくる運動）」 授業者 武田 千恵子（足立区立五反野小学校 平成23年12月1日）</li> <li>・ 足育全体計画の検討</li> </ul>
平成24年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ J E S 講演</li> <li>・ 学級活動における授業プラン検討</li> <li>・ 「足指体操」の作成</li> <li>・ 第2回授業研究 4年生学級活動「足元からの健康づくり 土ふまずの役割」 授業者 関口 亮治（足立区立新田小学校 平成24年10月19日）</li> <li>・ 第3回授業研究 5年生学級活動「足元からの健康づくり 足を元気に一ぴったり上履き」 授業者 吉川 則久（奥多摩町立古里小学校 平成24年12月14日）</li> <li>・ 全国大会での概要検討</li> </ul>
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全国大会に向けた発表準備</li> <li>・ 第4回授業研究 1年生学級活動「足元からの健康づくり 正しい姿勢、歩き方と靴の履き方」 授業者 関口 亮治（足立区立新田小学校 平成25年6月24日）</li> </ul>

## 5 足育の目標

### ☆足育の目標

体力の低下が叫ばれている現代社会において、靴を含めた足の発達にも何らかの影響が及んでいる。また、足の発達が体の動かし方やバランス、けがや病気などにも関係することがわかってきている。  
日常的に学校や家庭で足の大切さ、適切な靴の履き方や選び方など足元からの健康についての理解を通して、生涯にわたって楽しく明るい生活を営む態度を育てる。  
 低学年－足や足指に着目した様々な運動を行うことを通して、足の動かし方と体のバランスの関係などに気付くことができる。靴を正しく履くことができる。  
 中学年－自分の足や体の状態から、足の大切さが分かり、運動や生活に活かすことができる。  
 高学年－足と体や心との関係が分かり、正しい生活の仕方や靴選びについて理解できる。

### ☆目標に照らし合わせた項目ごとの指導目標

		低学年	中学年	高学年
足の動かし方と体のバランスの関係についての気付き (体育を中心に)	関・意 ・態	足や足指の動きに関心を持ち、積極的に動かそうとすることができる。	足や足指の動きに関心を持ち、正しい姿勢や歩き方を意識したり、運動に取り組んだりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、様々な運動に取り組もうとすることができる。
	思考 ・判断	足や足指を使った運動を行う中で、その動きに着目できる。	足や足指の動きに着目しながら、正しい姿勢や歩き方を考えたり、よりよい動き方を考えたりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、よりよい動き方を考えることができる。
	知識 ・技能	足や足指を使った様々な運動に取り組み、体のバランスを取ることができる。	足や足指の動きを考えることで、よりよく体を動かせることが分かる。	足や足指の動きに着目しながら、運動場面に対応した動きをすることができる。
足の大切さについての理解 (体育、理科、学級活動)	関・意 ・態	自分の足や体の様子に関心をもつことができる。	自分の足や体の様子と、健康とのつながりに関心をもつことができる。	自分の足や体と、心の状態との関係に関心を持ち、進んで学習しようとするすることができる。
	思考 ・判断	自分の足の形を観察し、足のどこが接地しているか気付くことができる。	自分の足や体の様子を調べの中で、健康とのつながりを考えることができる。	自分の足や体と、心の状態との関係について、経験を振り返りながら考えることができる。
	知識 ・技能	親指、小指、踵を意識してバランスよく立つことができる。	足の仕組みと体の健康との関係が分かる。	自分の足と体が、心の状態と関係していることが分かる。
正しい生活の仕方や靴選びについて (体育、家庭、学級活動)	関・意 ・態	自分の靴の形に関心をもつことができる。	自分の足の形と靴との関係について関心をもつことができる。	生活の中で、自分に適切な靴を選ぼうとすることができる。
	思考 ・判断	靴の履き方と運動のしやすさの関係について考えることができる。	自分の足の形と靴との関係について考えることができる。(トラブルなど)	自分に適切な靴の選び方について振り返りながら考えることができる。
	知識 ・技能	靴を正しく履くことができる。	靴の役割を知り、自分の足の形に合っている靴はどのようなものか分かる。	自分の足の形に合っている靴のサイズが分かり、適切な靴を選ぶことができる。

## 6 今回の授業の位置付け

足育の考え方、目標を実現するために、学級活動の保健指導において、どのような内容を取り入れられるかを考え、検証することにした。

### (1) 学級活動—(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全

この内容は、日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関するもので、児童に共通した問題を取り上げ、個々に応じて実践できるように指導していく。今回の授業は、以下の2項目に該当する。

#### イ 基本的な生活習慣の形成

持ち物の整理整頓、衣服の着脱、あいさつや言葉遣いなど基本的な生活習慣にかかわる問題を扱う。児童の実態や発達の段階に即して、具体的な資料を活用して児童の理解を深めるなどの工夫をし、日常生活の実践に結び付く効果的な指導を行うよう配慮することが求められる。

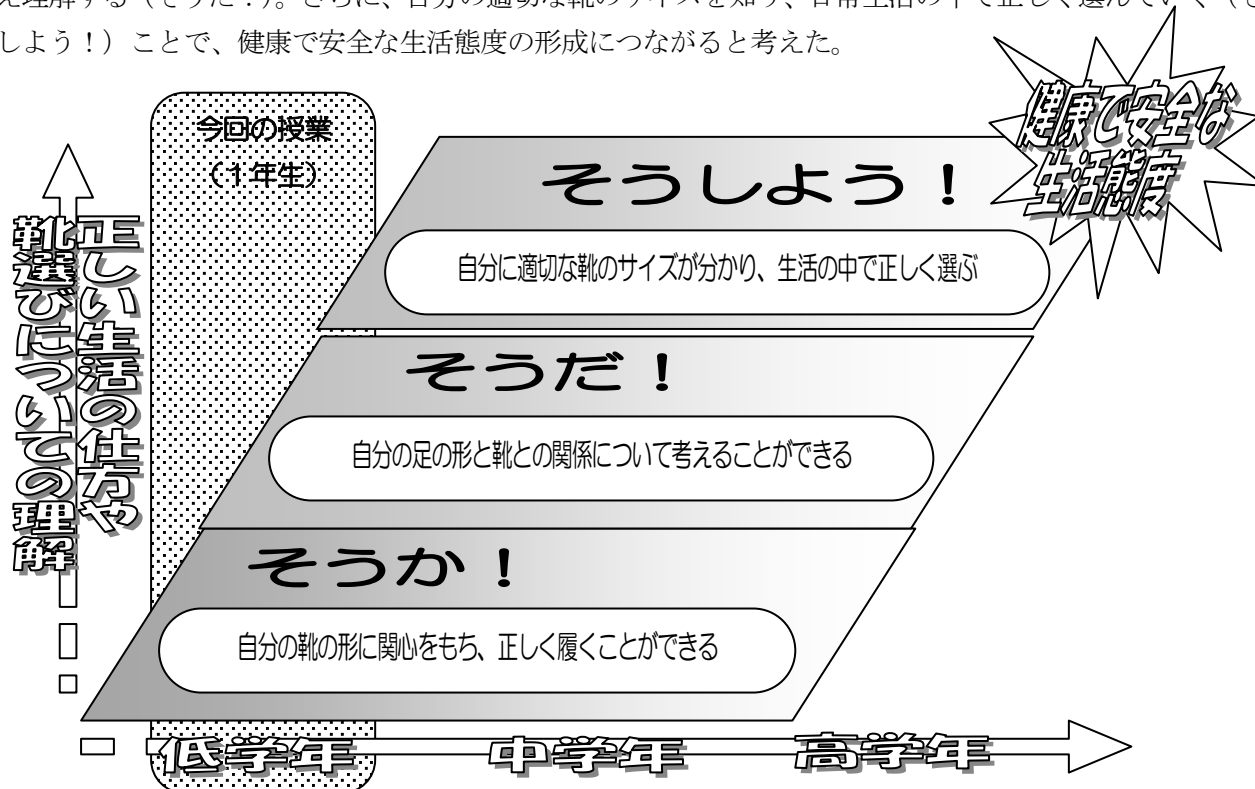
#### カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

この内容には、保健指導と安全指導の内容がある。今回の授業は、保健指導にあたる。心身の発育・発達、心身の健康を高める生活、健康と環境とのかかわり、病気の予防、心の健康など、児童が自分の健康状態について関心をもち、身近な日常生活における健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度の育成をねらっている。これらの内容から、発達の段階に即して、重点化して取り上げることになる。その内容を、日常生活で具体的に実践できるようにすることが大切である。

### (2) 足育との関連

靴は、衣服と同じように一日の生活の中で、長時間身に付けているものである。その履き方、足との関連、自分に合ったサイズについて理解し、日常生活で実践できるように指導していくことは、上記の学級活動の内容に合致するものと捉えた。

児童が自分の靴の形に関心をもち、正しい履き方を知り（そうか！）、自分の足の形と靴との関係について考え理解する（そうだ！）。さらに、自分の適切な靴のサイズを知り、日常生活の中で正しく選んでいく（そうしよう！）ことで、健康で安全な生活態度の形成につながると考えた。



今回の授業づくりにおいて、留意した点は次の通りである。

○基本的な生活習慣の一つとして、正しい姿勢や歩き方、靴の履き方について理解できるように、次のように学習活動を組み立てた。

- ・運動会などの場面を想起し、疲れた人と疲れない人がいるのはどうしてなのか、問題を把握する。(そうか！)
- ・正しい姿勢や歩き方、靴の履き方について考えたり話し合ったりして課題の解決を図る。(そうだ！)
- ・足の観察や足指を動かす体験を通して、正しい姿勢や靴の履き方、歩き方の生活習慣を身に付けることの大切さについて知り、日常生活に活かすことができるようにする。そして、これらのことが足元からの健康づくりにつながるようにする。(そうしよう！)

○学習活動では、児童の関心を高めると共に、実践的な理解を図ることができるように、クイズを取り入れたり、紙芝居で視覚的に捉えさせたり、足指を動かす体験をしたりするなどの工夫をする。

## 7 題材名

「足元からの健康づくり 正しい姿勢、歩き方と靴の履き方」

◇足育－正しい生活の仕方や靴選びについての理解

## 8 題材の指導目標 (◇：足育の観点)

- ◇正しい姿勢、歩き方と靴の履き方が健康につながることを理解できるようにする。
- 自分の靴の形に関心をもつことができる。(関心・意欲・態度)
- 靴の履き方と運動のしやすさの関係について考えることができる。(思考・判断)
- 靴を正しく履くことができる。(知識・理解)

## 9 本時の展開

	学習活動	○支援 ●評価 ☆足育指導に関する留意点
そうか！	1 学校生活の場面を想起し、問題を把握する。	○紙芝居を活用し、児童の関心を高めさせる。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     楽しかった運動会の後、「へとへとくん」はとても疲れしました。しかし、「げんきくん」は元気いっぱいです。どうしてでしょうか。                 </div> (2) 生活科の校外学習の場面	☆紙芝居のイラストに靴が脱げている場面や靴擦れを起こしている場面を入れ、足元を考える伏線にする。 ○なぜか、理由について考え、話し合い、その中で「そうだ！」の段階につながるようにする。
5	2 正しい姿勢や歩き方について考える。 (1) 立位について考える。 T「どちらがよい姿勢ですか？」 ・背筋が伸び、両足に体重がしっかりと乗っている。 ・背筋が曲がり、片足に体重が偏って乗っ	○2枚のイラストを比較して考えさせていく。



<p>15</p>	<p>ている。</p> <p>(2) 座位について考える。 T「どちらがよい姿勢ですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背筋が伸び、両足がぴったり床についている。(いわゆるピンピタゲー)</li> <li>・肘をつき、足を組んでいる。</li> </ul> <p>(3) 歩容 (歩く姿勢) について考える。 T「どちらがよい姿勢ですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかとからしっかり踏みしめて歩いている。</li> <li>・小股で足裏全体がついてしまっている。</li> </ul> <p>(4) 正しい姿勢や歩き方を実際に行い、確かめる。</p> <p>3 姿勢や歩き方について大切なことを考える。</p>	<p>○正しい立位、座位、歩容を実際にやらせてみせ、体感できるようにするとともに、気付きを促すようにする。</p>
<p>そうだ！</p>	<p>立っている姿勢、座っている姿勢、歩く姿勢、3つとも大切なことがあります。何でしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足でしっかり立つ。</li> <li>・両足を床につける。</li> <li>・歩くときには一歩一歩、しっかり地面を踏む。</li> </ul> <p>4 正しい靴の履き方について考える。</p>	<p>☆足裏に着目させ、正しい靴の履き方に意識を向けさせていく。</p>
	<p>「へとへとくん」もこの姿勢でがんばっています。げんきくんの疲れない秘密は何でしょうか。</p> <p>(1) ファスナーのとめ方を考える。 T「どちらがよい履き方ですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファスナーをとめている。</li> <li>・ファスナーをとめていない。</li> </ul> <p>(2) 靴のかかとの部分について考える。 T「どちらがよい履き方ですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかとをきちんと入れている。</li> <li>・かかとの部分をおって履いている。</li> </ul> <p>(3) 正しく靴を履くことと姿勢との関連について知る。</p>	<p>○姿勢と同様に2枚のイラストを比較して考えさせる。</p> <p>●靴の履き方と運動のしやすさ (疲れない) の関係について考えることができる。</p> <p>☆正しい靴の履き方のポイントを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脱ぐときにファスナーをゆるめる。(べりべり)</li> <li>・踵を合わせて履く。(トントン)</li> <li>・ファスナーをしっかり締める。(ぎゅう、ピタ)</li> </ul>

<p>25</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">そうしよう！</p> <p>42</p>	<p>5 正しい靴の履き方を体験する。</p> <p>6 正しい姿勢、靴の履き方、歩き方の生活習慣を身に付けることの大切さについて知る。</p> <p>(1) 足指を動かす体験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足指ジャンケン</li> <li>・足指体操</li> </ul> <p>(2) まとめの紙芝居を見る。</p> <p>(3) 学習の感想を発表し、ふり返る。</p>	<p>○机を後ろにさげ、準備しておいた外靴をはかせる。</p> <p>●靴の正しい履き方が分かる。</p> <p>○外靴をしまい、裸足で体験する。足指が靴の中でよく動くことの大切さと関連付ける。</p> <p>○靴下、上履きを履かせ、紙芝居の近くに集めて説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・靴を正しく履くと足指がよく動き、足の健康につながる。</li> <li>・足の清潔、靴下や、上履きの洗濯についても触れる。</li> </ul> <p>●健康に生活するためには、姿勢や歩き方や靴の履き方が大切なことが分かり、生活の中で実践しようとする意欲をもつ。</p>
---	--	--