平成28年度

ashoku
GAKUTAIREN

「足育」パンフレット
ー足育指導資料ー

第二集 改訂版

公益財団法人 日本学校体育研究連合会　足育推進委員会

「足育」パンフレット
ー足育指導資料ー

第二集 改訂版

GAKUTAIREN

公益財団法人 日本学校体育研究連合会　足育推進委員会

目　次

はじめに

Ⅰ　子どもの足と靴　その現状と課題

2　1　なぜ今、足の健康教育「足育」が必要か？
4　2　子どもの足と靴の実態
6　3　子どもの足と靴の知識
8　4　今、何をすべきか？！<3つの提言>

Ⅱ　足育の概要

10　1　足育の考え方
11　2　足育のプランニング
12　3　研究の内容
13　4　足育の目標

Ⅲ　実践事例

14　1年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
20　2年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
24　3年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
30　4年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
36　5年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
42　6年　特別活動「学級活動(2)」保健指導
48　2年　体育科「体つくり運動」多様な動きをつくる運動遊び
50　保健室で使える！　足育指導推進資料
54　ギュッと足育！　10分間でできる足育指導
60　足育研修会(和歌山大会)

Ⅳ　足育推進園・推進校　実践報告

62　実践報告1　江戸川区立船堀幼稚園
66　実践報告2　練馬区立大泉西小学校

Ⅴ　資料

72　資料1　簡易足計測器
74　資料2　フットプリンター
76　資料3　足指体操
77　資料4　学体連 足育マイスター
78　資料5　本書教材のダウンロードについて

はじめに

公益財団法人 日本学校体育研究連合会 会長　**本村 清人**

足育に向き合い早5年を経過しましたが、今も驚きをもって眺めるのが、足の構造の精緻さです。大小28の骨から成り、それぞれが関節と靭帯で結ばれ、可動性が豊かに保証されています。しかし、今、その足が不安な状態にあります。「外反母趾」をはじめ、土ふまずの形成が不十分な所謂「扁平足」であったり、足裏をプリントアウトすると、指がしっかり地面に着いていない「浮き指」など足でしっかり状態を支えにくかったり、転びやすかったり、バランスのくずれた姿勢につながる問題が目立ちます。このような子どもたちの実態をJES日本教育シューズ協議会の一万人以上に及ぶ調査から知りました。そして、これは見過ごせない状況であると考え、平成23年3月に足育指導資料作成委員会を発足させ、“足元からの健康づくり”を学校教育の視点から取り組みました。

そして、平成25年に指導資料集を完成させました。また、足育指導資料作成委員会の役割を“足育の推進”とするため、委員会名を足育推進委員会と改めました。さらに、足育研究推進園と推進校を指定し、実践研究をお願いしました。この間、出前授業を都内10小学校において1,344名の児童、保護者314名を対象に実地指導しました。そして、JESと共催した全国大会では、岩手県、福岡県、広島県、福島県にて436名の先生方に足育の必要性とその進め方をお伝えして参りました。なお、平成26・27年度の2年間、足育研究推進校園をお願いした江戸川区立船堀幼稚園と練馬区立大泉西小学校では、足育指導資料第1集の推進方策を検証していただくとともに、広く提案すべき多くの仮説を発表していただきました。

足育指導資料集は、足育に取り組まれる各地の先生方の実践の手引き書として活用され足育に対する理解を深めていただいております。そして、さらなる増版を求める全国各地からの要請もあり、ここに“第2集”を作成することとしました。新たな改訂点は、以下の通りです。

1. 「2・4・6学年」における保健指導の指導案を追補しました。また、「1・3・5学年」は、出前授業の検証を基に、指導案を改定しました。
2. 足育推進園・江戸川区立船堀幼稚園、足育推進校・練馬区立大泉西小学校の実践事例を加えました。
3. 朝の会、終わりの会など短時間で指導できる“足育コラム”を加えました。

さて、15年をかけて『ローマ人の物語』全15巻を書き上げた塩野七生氏の言葉に “絶対感覚は、いったんもてば、それ以後何をしなくても維持できるというような、簡単なものではない。使わないと劣化してしまう脳や筋肉と同じで、常日頃の注意と訓練があってこそ維持も可能になる。” “それを磨くことと反省を怠らないことの二つを常に行っていかないかぎり、習得も維持もできないものなのかもしれない。”と記されています。足育も全く同じ視点に立っています。指導内容も、出前授業を通した子どもたちや先生方、保護者のみなさまとの交流の中で交わされる指摘を頂戴し磨いています。今後とも“変わることこそ進歩”であるとの思いを忘れず一歩ずつ取り組んで参る所存です。

結びに、足育指導資料第2集を作成するに当たり、共催いただいておりますJES日本教育シューズ協議会理事長早川家正様はじめ関係の皆様のご支援に心から感謝致しますとともに、本第2集が、足育の実践の推進に供せられることを祈念し、挨拶と致します。

Ⅰ　子どもの足と靴　その現状と課題

1.なぜ今、足の健康教育（足育）が必要か？

⑴ 時代（環境や遊び）の変化とともに「足」が変化しています。

① サルの足

② 人間の足

③ 江戸時代の足跡

④ 親世代の足跡

⑤ 現代の子どもの足跡

320万年前

江戸時代

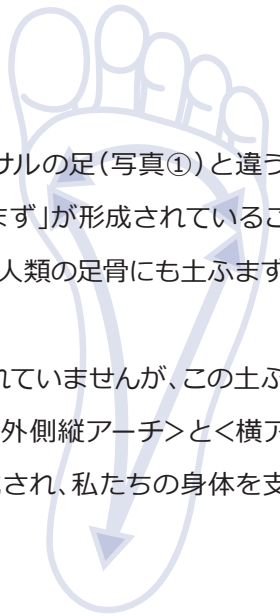
昭和
1970～80年代

平成
現代

① 人間は足から進化した

人間は、300万年から600万年という長い時間をかけて進化し「直立歩行」を手に入れました。

手が自由になったので、道具や火を使えるようになり、直立により大きな脳を支えられるようにもなりました。また、口腔空間も広がり、言語を獲得するようにもなったのです。言わば「人間は足から進化した」のです。



②「土ふまず」の形成

人間の足（写真②）がサルの足（写真①）と違うのは、大きな踵骨と「土ふまず」が形成されていることです。320万年前、初期の人類の足骨にも土ふまずが確認されています。

また、あまりよく知られていませんが、この土ふまずは<内側縦アーチ> <外側縦アーチ>と<横アーチ>が一体となって構成され、私たちの身体を支えているのです。

③ 変わりゆく子どもたちの足

江戸時代、東大寺に残された足跡（写真③）を見て下さい。何と力強い足跡でしょう。親世代の足跡（写真④）にも土ふまず、指跡がしっかり確認できます。

そして、環境や遊びが大きく変化した現代。土ふまずだけでなく、子どもたちの足跡に確実な変化が見られます。さらに、実に43%の小中高生が何らかの足のトラブルを抱えています。現代の子どもたちの足から、力強さが失われ、人間らしさが失われつつあります。

まず、この現実を知って欲しいのです。

⑵ 子どもたちの足の現状から見えてくること。

足のアーチは主に、骨・靭帯・筋肉で出来ています。大人になってから身長が伸びる事がないのと同様に、骨と靭帯は成長期でなければ鍛えられません。加齢とともに体力・運動能力が低下してゆきますが、足アーチも同様に低下してゆきます。縦アーチが低下すると「扁平足」、横アーチが低下すると「開張足」となり、足が疲れやすくなり、立っていられないほど痛くなったり、自分の足で歩けなくなることもあります。

扁平足

開張足

足指を曲げたり伸ばしたりすると筋肉が鍛えられ、足アーチが挙上すると言われています。足アーチを育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要なのです。人間の寿命が延び体の使用年数が長くなった今、一生自分の足で歩き続けるためには、成長期に丈夫な足アーチをつくり、維持してゆくことが重要です。

また、フットプリンター（足裏の接地状態を調べるもの）を使った調査では、土ふまずの未形成、浮き指（接地していない指）、左右差や重心位置の不自然さなどが報告されています。足のトラブルは薬をつけて治るものばかりではありません。また、手術を行えば元の足を取り戻せるというものでもありません。そして全身へも影響を及ぼすことなどを考えると、日常的に、足のトラブルの原因となることを避けるなどの予防が重要になります。

5歳児の足の変化

原田氏は、1980年から2000年までの20年間で、土ふまずの未形成、浮き指、外反母趾の疑いのある子どもが増加し、足の形状も変化していると発表しています。最近の調査では、92%の園児に浮き指が見られたとの報告もあります。現代の子どもたちの足は、さらに変化しているのです。

原田碩三氏（兵庫教育大学名誉教授）の研究より

	1980 年	2000 年
土ふまずの形成	75%	56%
浮き指なし	93%	48%
母趾角度正常	96%	80%
足の形状	逆三角形型	長方形型

2.子どもの足と靴の実態

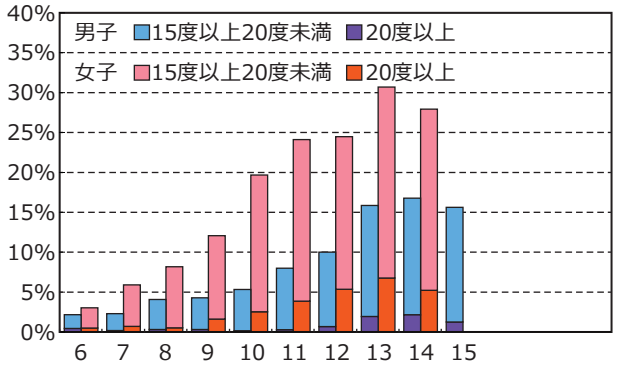
⑴ 子どもの足のトラブルは専門医の考える10倍以上！

足育事業共催団体であるJES日本教育シューズ協議会は、(公財)日本学校保健会「児童生徒の足に関する実態調査」(H18～H20年)に協力し、児童生徒10,000人の足計測を行いました。その結果、マメや靴ずれ、足指や爪の変形、踵痛や皮膚炎など、何らかの足のトラブルを経験したことのある子どもたちは、小学校低学年31%、小学校高学年40%、中学生57%、高校生は74%にものぼりました。これは、足の計測調査に参加してくれた子どもたち全体の43%に達しています。

	トラブルあり	親指曲がり	小指曲がり	爪の痛み	まめ・靴ずれ	踵　痛	膝　痛
小学校低学年	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	6.9%	9.9%
小学校高学年	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	12.7%	14.2%
中学生	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	12.8%	28.8%
高校生	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	16.1%	31.7%
全　体	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	11.0%	16.8%

図は三次元計測器で測った第1指(親指)の外反角度を調べたものです。第1指の外反角度が15度以上あると「外反母趾の疑いがあり、専門医の受診が必要」と言われていますが、外反母趾の疑いのある子どもは、6歳(小学校1年生)からみられ、年齢が上がるにつれて増加してゆき、12歳(小学校6年生)では、女子の約25%、男子の約10%に達していました。

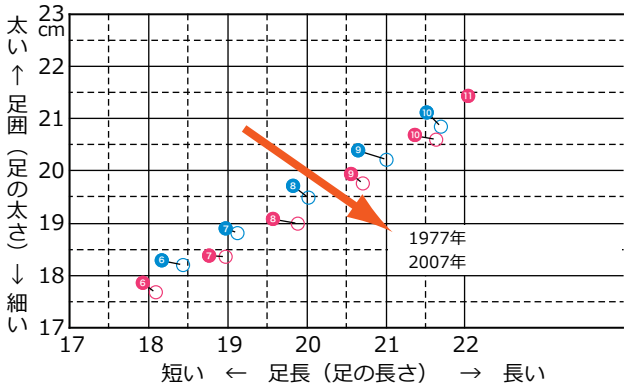
第1指(親指)外反出現率



⑵ 子どもたちの足は、親世代に比べ長細くなっている。

図は、足長と足囲の測定値を親世代(1977年調査)と比較したものです。文科省は「今の子ども達は親世代に比べ体格は向上し体力・運動能力は低下している」と発表しています。身長と足長には相関がありますので、身長が高くなれば足長も長くなります。体重と足囲にも相関があるので、体重が増えれば足囲も太くなるのですが、今の子ども達の足は足長は長く、足囲は細くなって、親世代とプロポーションが変わっています。足の運動不足などにより足アーチが低下し、足が長平たくなっていると考えられます。体力・運動能力の低下とともに「このままでは、今の子ども達が60歳になったとき、4～5人に1人は、杖をつかなければ歩けなくなるのでは？」と懸念されるほど、子どもたちの将来が心配されます。

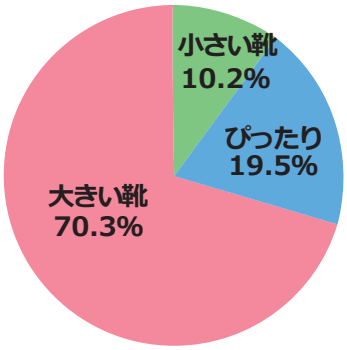
30 年間の子どもの足変化　年齢別平均値



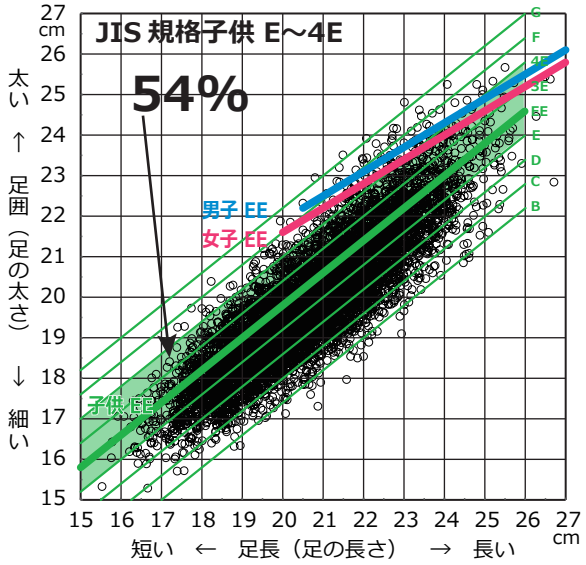
⑶ 大きな靴を履いている子どもが多い。

測定した足長と実際に使っている靴のサイズを比べてみると、約70%の子どもは大きい靴、約10%が小さい靴を履いており、足長と靴のサイズがぴったりの子どもは約20%でした。測定した足囲（足の太さ）をJIS規格にあてはめてみると、主に生産供給されている子ども靴のE～4Eの靴に適合する小学生は約54%でしたので、足長・足囲ともに足に合った靴を履いているのは10%程度だと思われます。また、JIS規格は12歳から大人用になりますが、男子用のE～4Eの靴に適合する中高生は、わずか22%にすぎません。

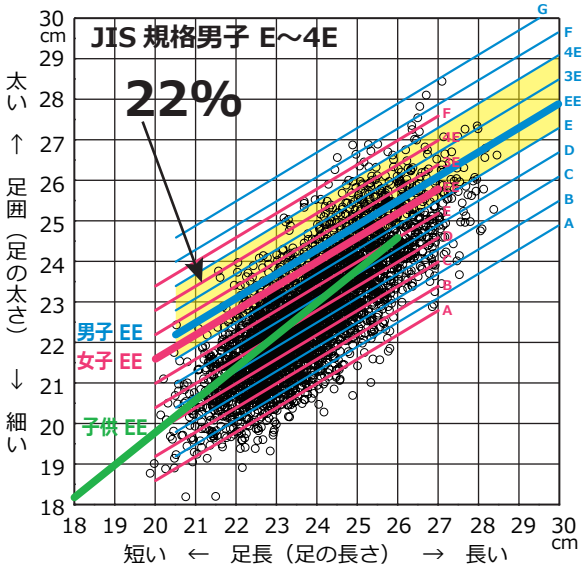
子どもたちが履いている靴（足長比較）



小学生の足の足長と足囲の分布



中高生の足の足長と足囲の分布

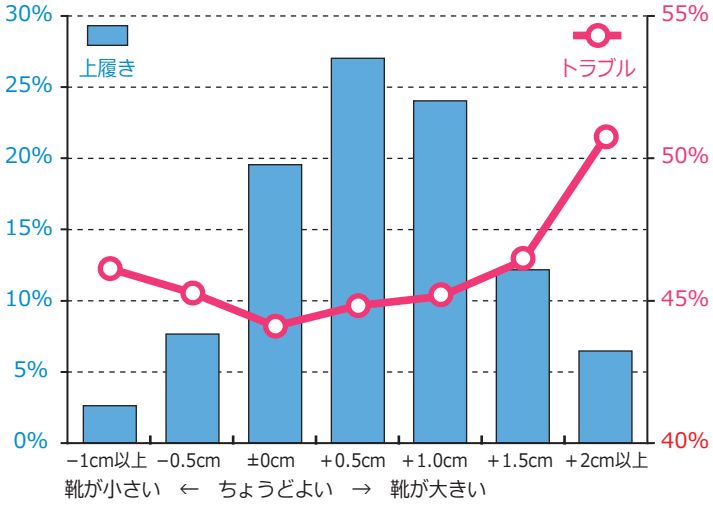


⑷ 足に合わない靴を履いている子どもに足のトラブルが多い。

図は測定した足長と実際に使っている上履きのサイズ差ごとに、足のトラブルを調べたものです。

足長と実際に使っている上履きのサイズがぴったり（±0cm）の子どもは、他の区分よりも足のトラブルが少なく、足長と上履きサイズの差が大きくなるにつれ、足のトラブルも多くなる傾向にあります。1.0cm以上小さい上履きを履いている子どものトラブルは、約47%ですが、2.0cm以上大きな上履きを履いている場合のトラブル発生が最大を示し、約50%に達しています。小さい靴を履くと足が圧迫され、足トラブルを招きますが、大きすぎる靴でも、靴の中で足が動いて指先が靴にあたり、外反母趾や内反小趾など足指の変形や、陥入爪の原因になります。

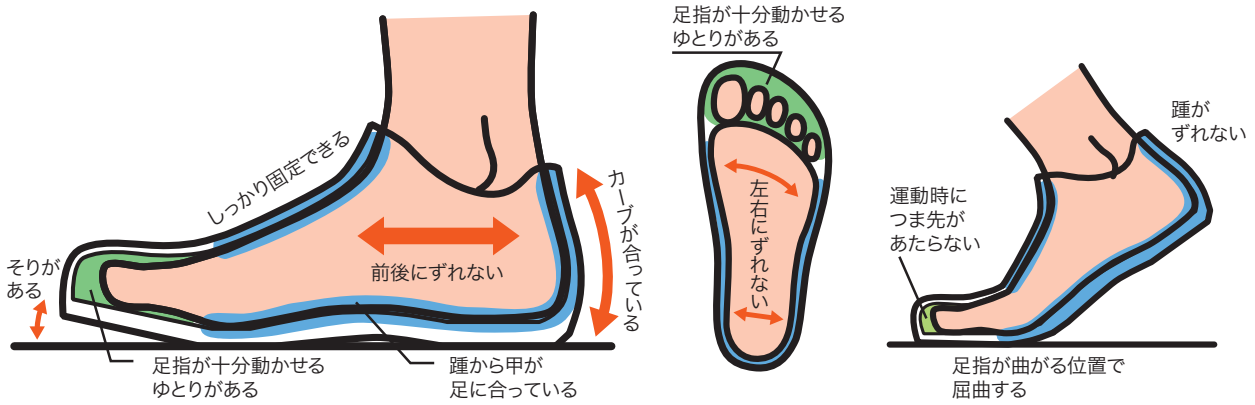
上履きと足のサイズ差と、足のトラブルの関係



3.子どもの足と靴の知識

⑴ 足にあった靴を選ぶ

足に合わない靴は、トラブルにつながります。つま先に7mm～12mm程度のゆとりがあり、靴内で足がしっかり固定できるもの。踵がずれたり、前後左右に足が移動しない靴を選びましょう。



⑵ 正しい履き方を実践する

足に合った靴でも、ヒモやバンドをゆるく締めたままでは靴内で足が前後左右にずれ、足のトラブルや転倒などの危険につながります。毎回、ヒモやバンドを締め直し、正しい履き方を心掛けましょう。踵を靴に合わせ正しく履いても、つま先が靴にあたる場合は、足が大きくなったサインです。

①靴ヒモやバンドをゆるめ足を入れます。

②床にトントンとして、踵を靴に合わせます。

③靴ヒモやバンドを調節しっかり結びます。

④靴の中で足がずれないか歩いて確認します。

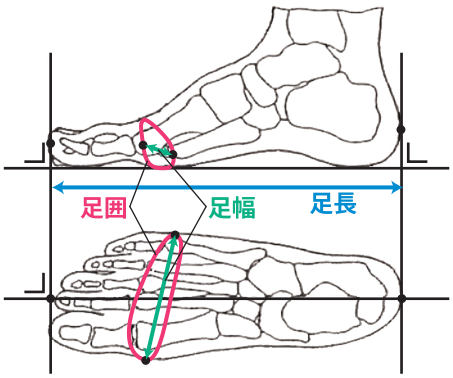
⑶ 足指を使う

足アーチを育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要です。足に合った靴を履いてしっかり歩くこと、さらに、足指じゃんけんや、いも虫歩きなどを行い、足指をしっかり使いましょう。

⑷ JIS靴のサイズと足の測り方

靴のサイズには足長と足囲（足幅）があり、足長は踵の端から第2指を通る直線上で、一番長い足指の先までを測ります。

足囲は第1指（親指）と第5指（小指）のつけ根を通る周囲を測ります。足幅はその両側面の最も突出した点を直線で結んだ長さのことです。足囲（足幅）はEや4Eなどと標記され、11才以下の子ども用と、12才以上の男子用、女子用の3つの規格があります。同じ「23.0EE」でも、それぞれ足囲（足幅）は違います。足長と足囲（足幅）を測り、足に合ったサイズの靴を選びましょう。



また、大半の靴は、つま先部に10mm程度のゆとりが入ったいわゆる「足入れサイズ」で設計されていますので、足長が20cmの場合は、靴のサイズも20cmが目安になります。

JIS靴のサイズ　（JIS靴のサイズには11歳以下の子ども用と、12歳以上の男子用・女子用があります。）

子ども用

JIS	B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
14	126	52	132	54	138	56	144	58	150	60	156	62	162	64	168	66	174	69
14.5	130	54	136	56	142	58	148	60	154	62	160	64	166	66	172	68	178	70
15	134	55	140	57	146	59	152	62	158	64	164	66	170	68	176	70	182	72
15.5	138	57	144	59	150	61	156	63	162	65	168	67	174	69	180	72	186	74
16	142	59	148	61	154	63	160	65	166	67	172	69	178	71	184	73	190	75
16.5	146	60	152	62	158	65	164	67	170	69	176	71	182	73	188	75	194	77
17	150	62	156	64	162	66	168	68	174	70	180	72	186	75	192	77	198	79
17.5	154	64	160	66	166	68	172	70	178	72	184	74	190	76	196	78	202	80
18	158	65	164	67	170	70	176	72	182	74	188	76	194	78	200	80	206	82
18.5	162	67	168	69	174	71	180	73	186	75	192	78	198	80	204	82	210	84
19	166	69	172	71	178	73	184	75	190	77	196	79	202	81	208	83	214	85
19.5	170	70	176	73	182	75	188	77	194	79	200	81	206	83	212	85	218	87
20	174	72	180	74	186	76	192	78	198	81	204	83	210	85	216	87	222	89
20.5	178	74	184	76	190	78	196	80	202	82	208	84	214	86	220	88	226	91
21	182	76	188	78	194	80	200	82	206	84	212	86	218	88	224	90	230	92
21.5	186	77	192	79	198	81	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94
22	190	79	196	81	202	83	208	85	214	87	220	89	226	91	232	94	238	96
22.5	194	81	200	83	206	85	212	87	218	89	224	91	230	93	236	95	242	97
23	198	82	204	84	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
23.5	202	84	208	86	214	88	220	90	226	92	232	94	238	97	244	99	250	101
24	206	86	212	88	218	90	224	92	230	94	236	96	242	98	248	100	254	102
24.5	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
25	214	89	220	91	226	93	232	95	238	97	244	100	250	102	256	104	262	106
25.5	218	91	224	93	230	95	236	97	242	99	248	101	254	103	260	105	266	107
26	222	92	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109

男子用

JIS	A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
21	195	82	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100
21.5	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	101
22	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	100	255	102
22.5	204	85	210	87	216	89	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
23	207	87	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105
23.5	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	106
24	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105	267	107
24.5	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	103	258	105	264	107	270	109
25	219	92	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110
25.5	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111
26	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	112
26.5	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111	282	114
27	231	96	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115
27.5	234	98	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116
28	237	99	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115	291	117
28.5	240	100	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116	294	118
29	243	101	249	103	255	105	261	107	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120
29.5	246	103	252	105	258	107	264	109	270	111	276	113	282	115	288	117	294	119	300	121
30	249	104	255	106	261	108	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120	303	122

女子用

JIS	A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F	
足長	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
21	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	91	228	93	234	95	240	97
21.5	195	81	201	83	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98
22	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
22.5	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	99	249	101
23	204	85	210	87	216	89	222	91	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102
23.5	207	86	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103
24	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
24.5	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	104	261	106
25	216	90	222	92	228	94	234	96	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107
25.5	219	91	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108
26	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109
26.5	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	107	267	109	273	111
27	228	95	234	97	240	99	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112

4.今何をすべきか？<3つの提言>

提言1　「足育」を学校教育に位置付けよう！

いかがでしょう？これまでご紹介したように、今、子どもたちの足が大きく変化してきており、足のトラブルは確実に増えてきているのです。

では、今、何をするべきなのでしょうか？

まず、「足育を学校教育に位置付ける」ことを提言します。

なぜ、学校教育への位置付けが必要なのか。それは、この問題は緊急性があり、しかも、生涯にわたる一般化が重要だからです。これはまさに、学校教育の責務です。

足育推進委員会は、大半が、東京都の教職員です。今、学校には多くの分野から多岐にわたる教育が求められており、教員は多忙を極めていることを肌で知っています。それでもなお、これだけの事実を知ったらほうっておくわけにはまいりません。「足育」を学校教育に位置づけ、指導していく必要性を強く感じるのです。そして、この「足育」は、どの学校でも教育課程に位置付けることが可能です。

足育推進委員会の実践は、本書に記載しています。学校教育での位置づけと指導内容は、以下の通りです。

実践事例1　1年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.14

実践事例2　2年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.20

実践事例3　3年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.24

実践事例4　4年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.30

実践事例5　5年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.36

実践事例6　6年　特別活動「学級活動（2）」保健指導　→本書 P.42

実践事例7　2年　体育科「体つくり運動」多様な動きをつくる運動遊び　→本書 P.48

提言2　足育を日常化しよう！

「足育」は、日常生活の中に根付いてこそ意味のある教育活動です。家を出るとき、学校で上履きに履き替えるとき、休み時間に外遊びをするとき、部活動をするとき…1日に何回も上履きを履き替えます。成長とともに自分で靴を選ぶようになっていくでしょうし、将来は自分の子どもの靴を選ぶときがやってきます。

一生にわたって「正しいサイズの靴を選ぶこと」「正しい靴の履き方をすること」そして「十分に足を使って運動すること」が必要なのです。学校教育はその入り口です。「足育」を日常化・生活化するために、次のような取組を工夫しました。

<取組1>**足育のコラム**

<取組2>**保健室で使える！足育指導資料の作成**

提言3　「足育」の専門家を育てよう！

「足育」を推進していくためには、どの先生も授業が出来るように一般化していくことと同時に、専門家の育成が必要です。また、自分の足についての正確な知識が、将来も含めた正しい靴選びにつながります。そのためには、特定の用具が必要になることもあります。そこで、足育事業共催団体であるJES日本教育シューズ協議会のご協力をいただきながら、次のような取組を進めています。

＜取組1＞**足育出前授業**

各地に出向き、実際に授業や講演会を行います。

足育出前授業　参加実績					
平成26年　1月18日	府中市立　府中第十小学校	1年生	120名		
平成26年　3月　8日	葛飾区立　柴又小学校	3年生	90名		
平成26年　5月17日	武蔵村山市立　第二小学校	全学年	424名		
平成26年　9月13日	杉並区立　高井戸第三小学校	3年生	58名		
平成26年11月　8日	足立区立　皿沼小学校	3～6年生	212名	保護者	150名
平成27年　1月17日	葛飾区立　松上小学校	4年生	78名	保護者	50名
平成27年10月24日	目黒区立　宮前小学校	3・4年生	119名		
平成27年11月14日	杉並区立　高井戸第三小学校	3年生	61名		
平成28年　1月　9日	練馬区立　南町小学校	2年生	63名	保護者	32名
平成28年　1月23日	江戸川区立　船堀第二小学校	4年生	119名	保護者	82名
	合計　1,658名（児童1,344名　保護者314名）				

＜取組2＞**「学体連 足育マイスター」認定制度の設置に関する規定**　→本書 P.69

足育に精通し、上記の出前授業等を担える人材を育成しより多くの指導者に足元からの健康づくりを実践できる環境づくりを目指します。

＜取組3＞**足育推進園、足育推進校による研究**　→本書 P.54

足育推進に関する実践的研究をしていただき、自分の足長と足幅に合った靴を正しく履いて生活するとどのような効果があるか試していただきました。その中で生まれた仮説を、第2次足育推進園と足育推進校で証明していただく計画です。

Ⅱ　足育の概要

●「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。

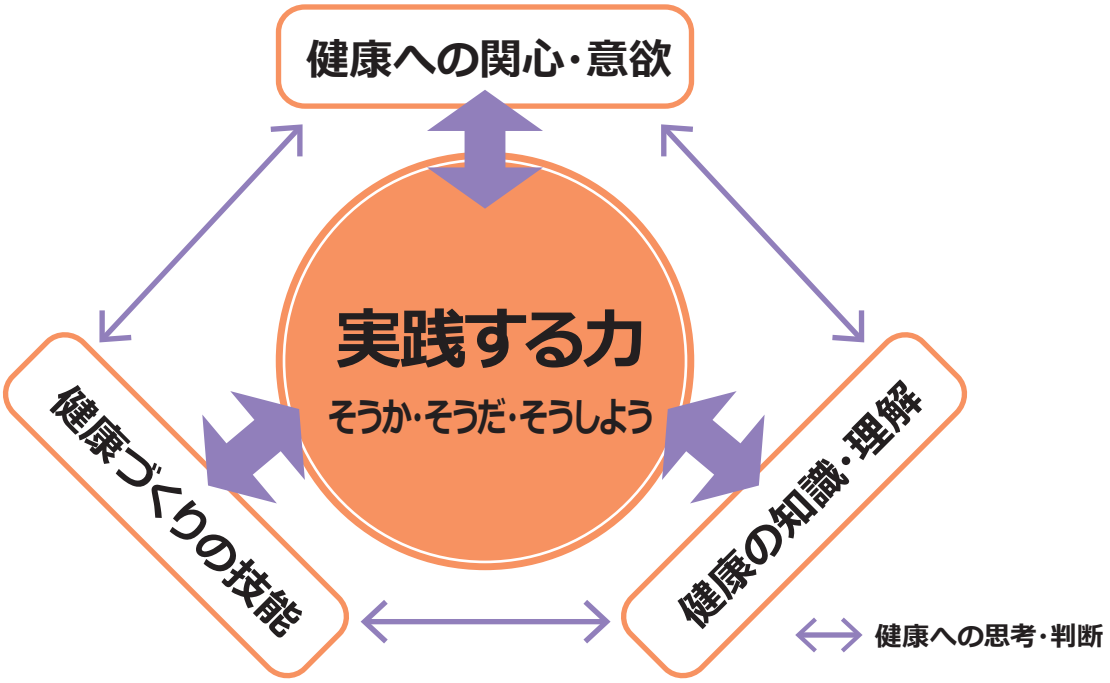
1　足育の考え方

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、児童の体力はというと、低下傾向に歯止めがかかったとは言え、まだまだ低レベルにあったり、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ともに健康であるためには、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の機能や構造、靴の履き方に着目した「足育」を通して、「自分の体への気付き」「健康な心と体」「健康の知識」に焦点をあて「足が変われば、動きが変わる！足が変われば、明日が変わる！」をキャッチフレーズに、「足育」が健康な児童を育むための有効な手だてであることを実証するとともに、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」が変われば「動き」が変わる！
「足」が変われば「明日」が変わる！

3　研究の内容

⑴ 研究の視点

『実践する力』

健康な児童を育むためには、自ら健康について考え、健康を実現していく「実践する力」が重要である。「実践する力」は自主的に健康について考える「健康への興味・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・理解と健康への思考・判断」、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、自主的に取り組む児童を育むために、「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。

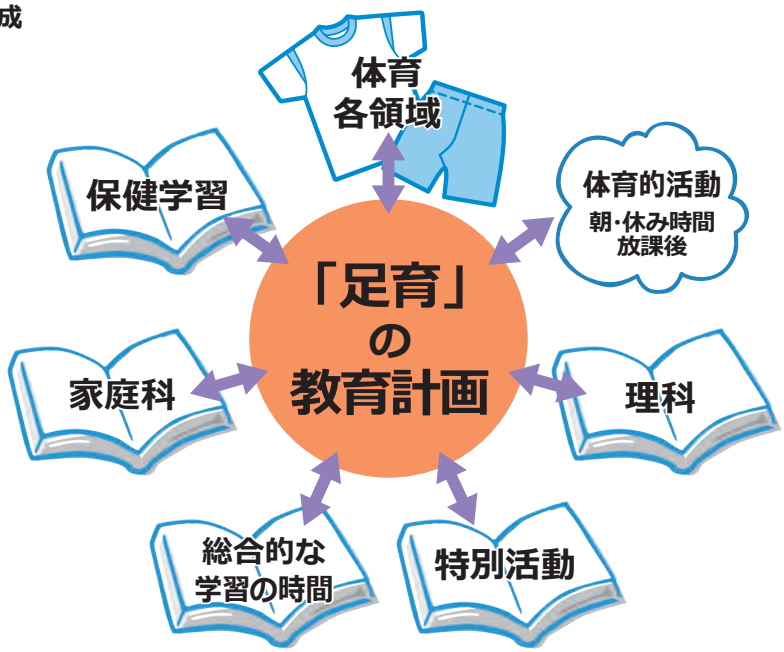
『健康づくりの技能』

足裏感覚や歩き方など、運動を支える技能を育むことで、運動の楽しさを味わいながら自主的に健康づくりに取り組む。

『健康への思考・判断』

『健康への興味・関心・意欲』、『健康の知識・理解』、『健康づくりの技能』を『実践する力』にむすびつけるのは、自主的な『健康への思考判断』によります。

⑵ 足育教育計画の作成



●自ら足元からの健康について考え、実践する児童を育むためには、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を活用し、横断的に学習を進めることが有効と考えた。

●学校栄養職員や学習ボランティアなどの方々に積極的に参加してもらい、学校だけでなく家庭や地域においても、足元からの健康について考え、実践していく環境づくりを進めることが大切と考えた。

学級活動全体計画（例）

月	時数	主な学校行事	学級活動（2）日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関することの題材例		
			1・2年	3・4年	5・6年
4月	3	入学式 1年生を迎える会	・1(2)年生になって ・○○小のきまり ・学習する時の約束 ・給食をじょうずに準備しよう ・そうじの仕方を考えよう	・3(4)年生になって ・クラブへの参加(4) ・○○小のきまり ・学習するときの約束 ・給食をじょうずに準備しよう	・いよいよ高学年(最高学年) ・○○小のきまり、学習の約束 ・委員会活動を考えよう ・給食をじょうずに準備しよう ・正しい言葉づかいをしよう
5月	3		・正しい姿勢と靴の履き方 ・生活リズムをととのえよう ・健康診断のやり方 ・規則正しい生活をしよう	・友達のよいところを見つけよう ・生活リズムをととのえて規則正しい生活をしよう ・土ふまずやアーチの機能の理解と足指を使った運動	・生活リズムをととのえて規則正しい生活をしよう ・なかよし遊びについて ・自分に合った靴の選び方の理解
6月	4	プール開き	・虫歯をなくそう ・せいけつな体 ・プールの約束 ・図書室のやくそく ・雨の日に遊ぶものを考えよう	・丈夫な体 ・雨の日に遊び方 ・プールの目当てを考えよう ・男女仲良くしよう	・心と体の成長 ・雨の日の過ごし方 ・日光自然教室にむけて(6年) ・楽しい鋸南自然教室にしよう(5年)
7月	2	○○ワールド	・そうじの仕方を工夫しよう ・もうすぐ夏休み	・夏休みの過ごし方	・夏休みの過ごし方
8月 9月	4		・こわい地震 ・言葉づかいを正しくしよう ・楽しい運動会	・こわい地震 ・見直そう言葉づかい ・運動会のめあてを決めよう	・友達と協力しよう ・運動会を成功させよう。 （係活動などの役割）
10月	4	運動会	・読んだ本の紹介をしよう ・目を大切に ・食後は静かに休もう	・本をたくさん読もう ・食後は静かにやすもう ・安全に登下校	・私と読書 ・体力づくりをしよう ・食後は静かに休もう
11月	3	感謝の会	・友達のよいところを見つけよう ・こわい交通事故 ・学習発表会のめあてを決めよう	・忘れ物について ・かぜを予防しよう ・学習発表会に向けて計画を立てよう	・自分達の生活を見つめ直そう ・かぜを予防しましょう ・学習発表会に向けて計画を立てよう
12月	2	学習発表会 ユニセフ集会	・楽しい冬休み ・かぜをひかない子	・交通事故に気をつけよう ・冬休みの過ごし方	・冬休みの生活 ・冬の健康
1月	3		・新年のめあて ・力を合わせて掃除をしよう ・給食を楽しく食べよう	・新年のめあて ・冬の健康 ・給食を楽しく食べよう	・新年の抱負 ・お金の使い方 ・給食を楽しく食べよう ・学校生活の反省
2月	4	持久走記録会	・知らない人に誘われたら ・6年生に感謝の気持ちを伝えよう	・クラブへの参加(3年) ・6年生に感謝の気持ちを伝えよう	・友達のよさを認めよう ・最高学年になる心構え
3月	3	6年生を送る会	・もうすぐ2(3)年生 ・春休みの過ごし方	・もうすぐ4(5)年生 ・春休みの過ごし方	・卒業式への参加 ・もうすぐ6年生(中学生) ・春休みの過ごし方

4　足育の目標

足のもっている働きや適切な靴の履き方・遊び方など足元からの健康についての理解と日常的な取り組みを通して、足育を実践する力を身に付け、生涯にわたって楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

低学年ー運動遊びの実践、正しい姿勢、靴の履き方が健康につながることが理解できる。足や足指に着目した様々な運動を行うことを通して、足の働きに気付くことができる。

中学年ー土ふまずやアーチの働きなど、足の大切さを実践的に理解し、足のよりよい成長のために運動をしていこうとする意欲をもつことができる。

高学年ー足と自分に合った靴との関係を理解し、正しい靴選びをしたり、足元の健康についての観点から、自分の生活を見直していこうとしたりする態度を身に付けることができる。

目標に照らし合わせた項目ごとの指導目標

	固有の知識・技能 そうか	思考力・判断力・表現力 そうだ	学びに向かう力 そうしよう
1年	正しい姿勢（立位・座位）ができる。 正しい靴の履き方を理解する。	自らの姿勢と靴の履き方を振り返ることができる。	靴を正しく履き、元気に体を動かす生活をめざすことができる。
2年	正しく靴を履くことができる。 靴の中で足の指が動くことの大切さを知る。	日常生活の中で足指を動かす機会をもつことができる。	靴を正しく履き、元気に体を動かす生活をめざすことができる。
3年	土ふまずの機能について理解する。	自分の足の形（土ふまず）と運動（長く歩くこと）との関係について考えることができる。	土ふまずの機能について関心をもち、運動をしていこうとする意欲をもつことができる。
4年	土ふまずの機能や構造について理解する。	自分の土ふまずを調べたり、アーチに関する実験を行ったりする中で、健康とのつながりを考えることができる。	土ふまずの機能や構造について関心をもち、運動をしていこうとする意欲をもつことができる。
5年	自分の足に合った適切な靴を選ぶことの重要性を理解する。	適切な靴の選び方や履き方について、振り返ることができる。	適切なサイズの靴を正しく履く生活をめざすことができる。
6年	靴のサイズが、足の健康と深く関係していることを理解する。	1日の歩数を振り返りながら、足と健康との関係について考えることができる。	適切なサイズの靴を正しく履き、より歩く生活をめざすことができる。

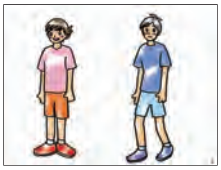
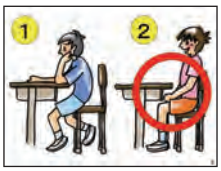
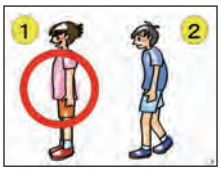
Ⅲ　実践事例

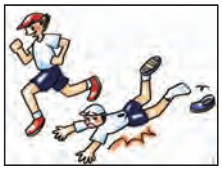
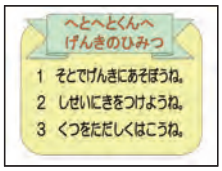
● 第１学年　実践事例（学級活動）

１／ねらい

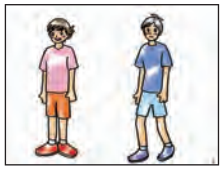
運動遊びの実践、正しい姿勢、靴の履き方が健康につながることを理解できるようにする。

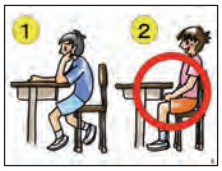
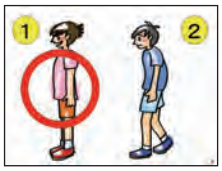
２／本時の展開

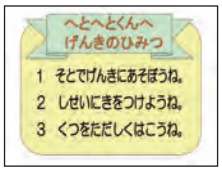
	学習活動　発聞計画	画面
そうか	**１ 日常の生活場面から問題を把握する。** ○この紙芝居を見てみましょう。 ○この子はげんきくん。いつも元気いっぱいで疲れたーなんて一言も言いません。 ○この子はへとへとくん。げんきくんと同じようにいろいろなことを頑張っていますが、何をするにもすぐ疲れてぐったりしてしまいます。 ○げんきくんとへとへとくんの違いはどこにあるのでしょうか？げんきくんの元気のひみつを考えていきましょう。	 
そうだ	**２ たくさん運動遊びをすることが大切であることについて考える。** ○ここは、げんきくんとへとへとくんの学校の休み時間の様子です。 ○校庭で元気に遊んでいますね。げんきくんはどこにいますか？ ○へとへとくんはどこにいますか？ ○へとへとくんをさがしてみましょう。 ○いました、いました。体の具合がよくないのかな・・・。 休み時間は、いつもこうなのかな？ ○生活科で公園に行きました。げんきくんとへとへとくんはどうでしょう。 ○元気にたくさん体を動かして運動したり、遊んだりしていることが元気のひみつかな。 **３ 正しい姿勢について考える。** ○へとへとくんも、げんきくんと一緒にたくさん運動するようになりました。元気になったかな？ ○ここはげんきくんとへとへとくんが勉強している１年３組の教室です。げんきくんはどうですか？ へとへとくんはどうですか？ ○まだ、グターっとしていますね。 ○どちらがよい姿勢ですか？ ○両足が床について（ペタン）、背筋が伸び（ピン）、おへそのところこぶしが入る（グー）、よい姿勢ですね。 ○これは全校朝会ですね。げんきくんはどうでしょうか？ へとへとくんはどうでしょうか？ どちらがよい姿勢ですか？ **体験１** ○実際にやってみましょう。立つ姿勢。気を付けはどうだったかな？ ○かかとを付けます。つまさきを少し開きます。両手を体の横につけます。 自分の背を少し高く見せましょう（背筋を伸ばす）。	  

	学習活動　発聞計画	画面
	4 運動遊びの量や正しい姿勢だけでなく、正しく靴を履くことが健康につながることについて考える。 ○へとへとくんも姿勢に気を付けるようになりました。でも、なぜかげんきくんとはちがいます。 ○運動会です。あら、へとへとくんは転んでしまっていますね。どうして元気が出てこないのかな？ ○どちらがげんきくんで、どちらがへとへとくんでしょうか？ ○これは、どっちでしょうか？ ○もうわかりましたね。運動することや姿勢だけでなく、正しく靴を履くことも大切なんですね。 ○これを見てください。正しい靴の履き方です。	
そうしよう	**5 正しい靴の履き方、足指を動かす体験をする。** ○元気のひみつは、たくさん体を動かして運動したり遊んだりすること、正しい姿勢、そして正しく靴を履くことだったんですね。 **体験2** ○では、体を動かして遊んでみましょう。今日は、靴の中の足指をたくさん動かす運動です。（上履きを脱いで、裸足で体験する。） **体験3** ○次は、正しい靴の履き方です。（準備していた外靴を履いてみる。） ① 脱ぐときにファスナーをゆるめます。ベリベリです。 ② かかとを合わせて履きます。トントンです。 ③ ファスナーをしっかり締めます。ギュウ・ピタです。 （正しく靴を履いた後） ○さっきのように足指を動かしてごらん。 ○靴を正しく履くと、今、みんながやったのと同じように、みんなの靴の中で足の指がよく動くんです。足が元気になるんですね。そして、たくさん、たくさん体を動かして遊び、運動すると足も心も体も元気になるんです。 **6 まとめをする。** ○さて、へとへとくんは元気になったでしょうか。○○小1年生のみんなで、もう一度へとへとくんに教えてあげましょう。 ○へとへとくん『外で元気に遊ぼうね』『姿勢に気を付けようね』『靴を正しく履こうね』。みんなが教えてくれたおかげで、二人とも毎日、元気いっぱいです。よかったですね。 ○みんなにもげんきくんやへとへとくんのように元気いっぱいの足と体と心になっていってほしいです。	 

第1学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○今日はみんなのお友達を呼びたいと思います。名前はげんきくん。みんなで呼んでみましょう。 「げんきくーん。」 ○さて、このげんきくんは、いつも元気いっぱいで、「疲れたー」なんてひと言も言いません。 ○今日はげんきくんの元気のひみつをみんなでみつけましょう。
2		○この子はへとへとくん。げんきくんと同じようにいろいろなことを頑張っていますが、何をするにもすぐ疲れてぐったりしてしまいます。 ○げんきくんとへとへとくんの違いはどこにあるのでしょうか？ げんきくんの元気のひみつを考えていきましょう。
3		○ここは、げんきくんとへとへとくんの学校の休み時間の様子です。 校庭で元気に遊んでいますね。げんきくんはどこにいるでしょうか？
4		○いました、いました。元気にサッカーをして遊んでいますね。
5		○へとへとくんはどこにいますか？ へとへとくんをさがしてみましょう。 いました、いました。
6		○教室の中で絵をかいていました。体の具合がわるいのかな。 休み時間は、いつもこうなのかな？
7		○生活科で公園に行きました。げんきくんとへとへとくんはどうでしょう。 へとへとくんは元気がないですね。疲れちゃったのかな。 どうしてかな。

	スライド	指導者の台詞等
8		○へとへとくんは、お家に帰ってからもゲームばかりしています。
9		○お家に帰ってからも、げんきくんは外で遊んでいますね。 元気にたくさん体を動かして運動したり遊んだりしていることが元気のひみつかな。 ○へとへとくんも外で一緒に遊ぶようになりました。元気になったでしょうか。
10		○ここはげんきくんとへとへとくんが勉強している1年3組の教室です。げんきくんはどうですか。へとへとくんはどうですか？まだ、グターっとしていますね。 どちらがよい姿勢ですか？ ○両足が床について（ペタン）、背筋が伸び（ピン）、おへそのところこぶしが入る（グー）、よい姿勢ですね。一度みんなでやってみましょう。
11		○これは全校朝会ですね。げんきくんはどうでしょうか？ へとへとくんはどうでしょうか？ どちらがよい姿勢ですか？ ○そうです。すばらしいですね。 ○実際にやってみましょう。立つ姿勢。気を付けはどうだったかな？ かかとを付けます。つまさきを少し開きます。両手を体の横につけます。 自分の背を少し高く見せます（背筋を伸ばす）。
12		○へとへとくんも姿勢に気を付けるようになりました。でも、なぜかげんきくんとはちがいます。 ○運動会です。あら、へとへとくんは転んでしまっていますね。どうして元気が出てこないのかな？（靴が脱げてしまっていることに注目させたい。） ○そうです。靴にひみつがあるみたいですね。
13		○では、靴を見てみましょう。 どちらがげんきくんで、どちらがへとへとくんの靴でしょうか？ （児童がそう思った理由を聞く） ○そうですね。赤はきちんとファスナーがとまってますね。
14		○こんどは、どちらがげんきくんでしょう。 （児童がそう思った理由を聞く） ○そうですね。青の靴は、かかとを踏んでいて走りにくいですね。

	スライド	指導者の台詞等
15		○もうわかりましたね。運動することや姿勢だけでなく、正しく靴を履くことも大切なんですね。これを見てください。正しい靴の履き方です。 みんなで、言ってみましょう。「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」 ○元気のひみつは、たくさん体を動かして運動したり遊んだりすること。 正しい姿勢。 ○正しく靴を履くことだったんですね。
16		○では、体を動かして遊んでみましょう。今日は、靴の中の足指をたくさん動かす運動です。（上履きを脱いで、裸足で体験させましょう。） ○まず、始めに足の裏の方から手と足の握手をします。足の指の間に、一本ずつ指を入れていきます。うまく握手できたら、グリグリと動かしてみましょう。 うまくいったら反対側もやりましょう。 ○次は、足指でじゃんけんをします。 ○グーは、（見本を示す）パーは？ チョキは？（見本を示す） 先生とじゃんけんをします。最初はグーじゃんけんポン！ ○立ちましょう。最後はいもむし歩きです。指だけでモゾモゾ歩きます。進んでいるかな。
17		○次は、正しい靴の履き方です。準備していた外靴（ファスナーがついているなら、上履きでもよい。）を履いてみる。 ① 脱ぐときにファスナーをゆるめます。ベリベリです。 ② かかとを合わせて履きます。トントンです。 ③ ファスナーをしっかり締めます。ギュウ・ピタです。
18		（正しく靴を履いた後） ○さっきのように足指を動かしてごらん。 ○靴を正しく履くと、今、みんながやったのと同じように、みんなの靴の中で足の指がよく動くんです。足が元気になるんですね。そして、たくさん、たくさん体を動かして遊び、運動すると足も心も体も元気になるんです。
19		○さて、へとへとくんは元気になったでしょうか。○○小1年生のみんなでもう一度へとへとくんに教えてあげましょう。 ○それでは、1年生のみなさん。今日学習したことをへとへとくんに教えてあげましょう。 へとへとくん「外で元気に遊ぼうね」「姿勢に気を付けようね」「靴を正しく履こうね」。
20		○みんなが教えてくれたおかげで、二人とも毎日、元気いっぱいです。よかったですね。 ○みんなにもげんきくんやへとへとくんのように元気いっぱいの足と体と心になっていってほしいです。

足育コラムについて…

足の構造や機能、力いっぱい運動することの大切さ、自分の足の長さや幅に合った靴を選び、正しい靴の履き方を身につけたとしても、何日か経つと学んだことを忘れ、もとの生活に戻るのが子どもたちというものです。そういう子どもの発達の段階を考え学習体験を時々思い出し、実践への意欲を取り戻させる学校内の環境づくりが必要となります。

そのためには、たとえば、朝の会、帰りの会などの時間を使って、短時間に足育を行うことが大切な手立てとなります。その資料として『足育コラム1～14』を各階の廊下の掲示板にはったり、増刷りをしたりして、子どもたちに配布するなどの活用をしてください。

なお、『足育コラム』等の教材は、ダウンロードしてご利用いただけます。 →本書 P.70

足育コラム・1

『足』の入ったいろいろな言葉

『足』の入った慣用句(かんようく)には、「足がつく」「足が出る」「二の足をふむ」など悪いイメージが多いですが、前向きな表現(ひょうげん) “As a first step.”(始めの一歩(はじめのいっぽ))もあります。

みなさんも、足のことを考える始めの一歩をふみだしましょう！

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(ささ)える、バランスをとるなどのはたらきがあります。

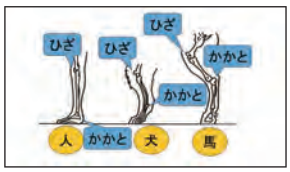
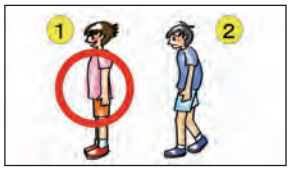
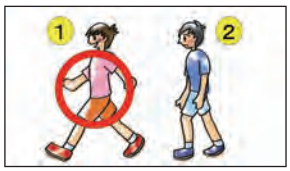
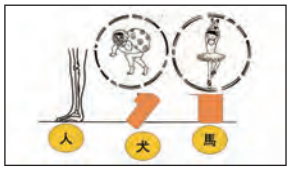
ですから歩かない生まれたばかりの赤ちゃんにはありません。歩いたり走ったり、たくさん遊んでいるうちにだんだん土ふまずはできてくるのです。

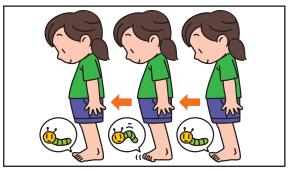
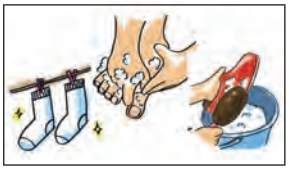
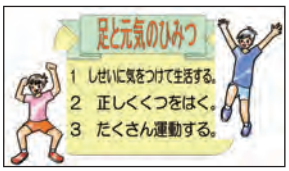
第２学年　実践事例（学級活動）

１／ねらい

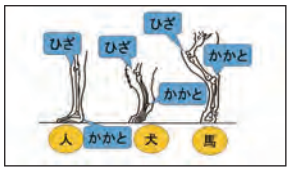
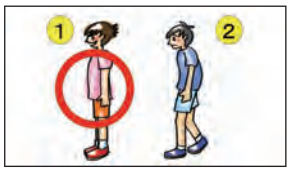
正しく靴を履く大切さについて理解し、元気に体を動かして運動していこうとする意欲をもつことができるようにする。

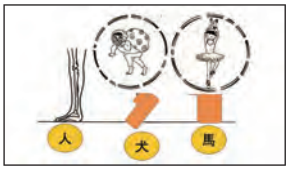
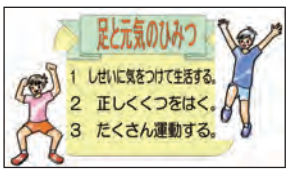
２／本時の展開

	学習活動　発問計画	画面
そうか	**１ 動物の足を見て気が付いたことを考える。** ○これは何の動物の足でしょう？ ① は犬の足。 ② は馬の足。 ○犬と馬の足を見て、気が付いたことを発表しましょう。	
そうだ	**２ 人の足と動物の足を比べて考える。** ○人と犬、馬の足を比べてみましょう。 **観察** ○実際に足に触って調べてみましょう。 ○ひざはどこですか？ 犬（馬）のひざはどこかな？ ○かかとはどこですか？ 犬（馬）のかかとはどこかな？ ○土ふまずはどこですか？ 犬（馬）の土ふまずはどこかな？ 見つかるかな？ **① 人と動物の足の構造の違い → 姿勢の大切さ** ○どうして犬や馬はかかとを地面につけて歩かないのでしょう？ ○犬は狩りをするために、獲物を求めて追いかける必要があったため、速く走るのに合った体に進化しました。 ○人は、どうしてこのような足になったと思いますか？ ○人は、２本の足で立って、踵を着けて歩くからです。 **体験１** ○１年生の時に学習した姿勢を復習してみましょう。 ・立位 ・座位 ・歩容 **② 犬や馬が靴を履いたら？ → 正しく靴を履く大切さ** ○犬や馬が靴を履いたらどんなふうになりますか？ ○バレリーナみたいになりますね。 ○馬はけがをしないように蹄鉄というものをつけることがあります。 ○みなさんが履いている靴も足を守ってくれています。 ○ところで、靴を正しく履くことができていますか。 ・脱ぐときにファスナーをはずす。「ベリベリ」 ・履くときにかかとを合わせる。「トントン」 ・ファスナーをしっかりとめる。「ギュウ・ピタ」 ○靴を正しく履くと、靴の中で足の指がよく動き、足が元気になる。そして、たくさん体を動かして遊び、運動するといいのですね。	   

	学習活動　発聞計画	画面
そうしよう	**③ 足指体操を行う。→ 運動することの大切さ** **体験2** ○さきほどの復習。ひざを触ってみよう。 ○次は、かかと。つまさき。土ふまず。 ○犬や馬のように、つまさきで足踏みしてみましょう。 ○反対に、かかとで足踏みしてみましょう。 ○いも虫歩きをしてみましょう。 足指で、床をつかむようにしてみましょう	
	○手と足のあく手をしましょう。 ○右手と左足であく手だよ。足の指の間に、手の指がしっかりと足の指と指の間に入るかな？	
	○次は、足指じゃんけん。 ○先生とじゃんけんをしてみよう。そのあと、友達と5回やってみよう！ 何回勝てるかな？	
	○靴を正しく履いていると、靴の中で、今みたいに足の指がよく動くんですね。	
	3 靴の履き方を確認する。 **体験3** ○靴の履き方の復習です。ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタです。	
	○お風呂に入ったら、足の指を一本一本丁寧に洗いましょう。また、清潔な靴を履くように心がけることも大切です。 ○自分で上履きを洗っているえらい人はいますか？	
	4 まとめ ○今日学習したことを確認しましょう。 ○靴を正しく履いて、姿勢に気を付けて歩きましょう。そして、たくさん体を動かして遊んだり、運動したりして、もっともっと元気な体になりましょう。	

第2学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○今日は、足と元気のひみつについて学習していきましょう。
2		○これは何の動物の足でしょう？ （児童に考えさせる。） ① は犬の足です。② は馬の足です。 ○犬と馬の足を見て、分かったこと、気が付いたこと、思ったことを発表しましょう。
3		○これは人の足です。人、犬、馬の足を比べてみましょう。実際に足に触って調べてみましょう。 ○みなさんのひざはどこですか。触ってみましょう。 犬のひざは、どこだと思いますか。ここです。馬のひざは？ここです。かかとはどこですか。犬のかかとはどこだと思いますか？ここなんです。馬のかかとは？ここなんです。 ○土ふまずは分かりますか？犬や馬の土ふまずはどこでしょうか？どうして犬や馬はかかとを地面につけて歩かないのでしょうか？ （児童に考えさせる。） ○犬は狩りをするために獲物を求めて追いかける必要がありました。ですから、速く走るのに合った体に進化してこのようになっているんですね。馬は狩りをしませんが、同じです。人はどうしてこのような足になったと思いますか？ （児童に考えさせる。） ○2本の足で立って、踵を着けて歩くためです。二足歩行といいます。ですから踵を着けて歩く人が長く歩くためには、練習が必要です。
4		○ここで、1年生のときの復習をしましょう。 立っている時の姿勢です。どちらがよい姿勢ですか？ （児童に挙手させ、確認する。） ○実際にやってみましょう。 （かかとをつける、つま先を少し開く、手を体の横につける、背を少し高く見せるようにする。）
5		○次は、座っている姿勢です。どちらがよい姿勢ですか？ （同じように、挙手させ、確認。） ○実際にやってみましょう。 （ペタン、ピン、グーの要領で確認する。）
6		○次は、歩く姿勢です。どちらがよい姿勢ですか？ （挙手で確認。） ○実際にやってみましょう。 （その場で、足踏みをする。教師がリズムをとるとよい。） ○終わりです。座りましょう。

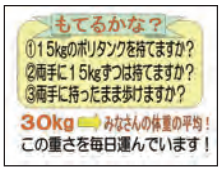
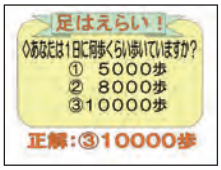
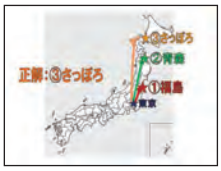
	スライド	指導者の台詞等
7		○犬や馬が靴を履いたらこんなふうになりますね。歩くと、まるでバレリーナのようですね。馬は靴は履きませんが、蹄鉄というものをひづめにつけることがあります。けがをしないようにするためです。 ○みなさんが履いている靴も足を守ってくれていますね。 ところで、みなさんは、靴を正しく履くことができていますか。
8		1、脱ぐときにファスナーをはずす、「ベリベリ。」 2、履くときにかかとを合わせる、「トントン。」 3、ファスナーをしっかりとめる、「ギュウ・ピタ。」
9		○靴をこのように正しく履くと、靴の中で足の指がよく動き、足が元気になるんでしたね。そして、たくさん体を動かして遊んだり、運動したりするとよかったんですね。
10		○ここで足指体操をしてみましょう。まずは、先ほどの復習です。 ○ひざはどこですか？触ってみましょう。かかとは？つま先は？土ふまずは？ ○犬や馬のように、つま先で足踏みをしてみましょう。 ○反対に、かかとでやってみましょう。 （歩きにくいなどの気付きを引き出すようにする。） ○靴を脱いで、いも虫歩きをしてみましょう。足指で床をつかむようにしてみましょう。 ○手足の握手をしましょう。右手と左足、手のひらと足の裏を合わせて。足の指の間に手の指がしっかりと入ったかな？ ○次は、足指じゃんけんです。 ○先生とやってみましょう。お隣さんとやってみましょう。3回戦です。
11		○靴を履きます。復習です。 「ベリベリ」はすんでいるから、「トントン」「ギュウ・ピタ」です。（時間、場所にゆとりがある場合、外靴を用意して体験すると効果的） ○こうやって、たくさん、たくさん、体を動かして遊んだり、運動したりすると元気いっぱいになります。
12		○お風呂に入ったときは、足の指一本一本を丁寧に洗いましょう。また、指と指の間も洗いましょう。そして、清潔な靴下、靴を履くように心がけることも大切ですよ。 ○自分で、週末に上履きを洗っているえらい人はいますか？
13		○今日の学習のまとめです。先生に続いて言いましょう。 「足と元気のひみつ」 「姿勢に気を付けて生活する。」 「正しく靴を履く。」 「たくさん運動する。」 ○このようにして、元気な体になりましょう。

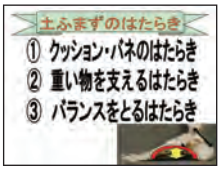
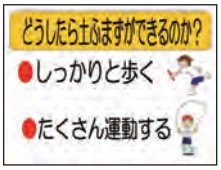
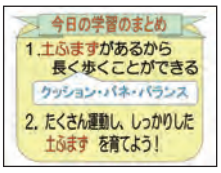
第３学年　実践事例（学級活動）

1／ねらい

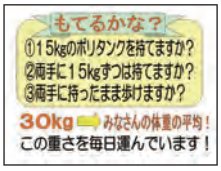
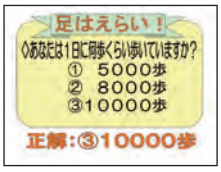
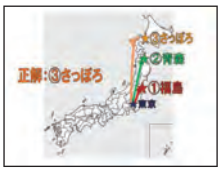
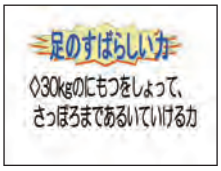
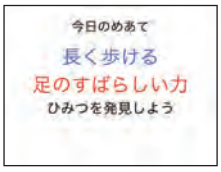
土ふまずの大切さについて理解し、土ふまずをつくるために運動をしていこうとする意欲をもつことができるようにする。

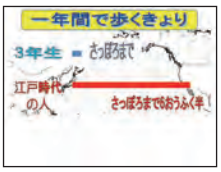
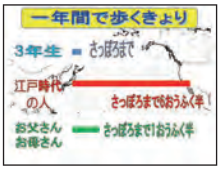
2／本時の展開

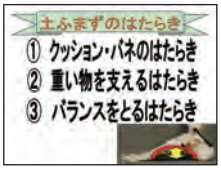
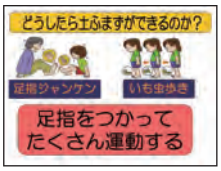
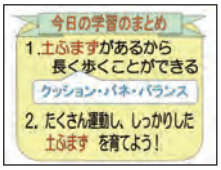
	学習活動　発聞計画	画面
そうか	**1 二本の足が体重を支えて歩いていることに気付く。** ○30リットル（小３平均体重）のポリタンクを持って歩いてみよう ・代表児童の体験 ○私たちは自分の体重を足で支えて、毎日歩いています。 ○1 年間でどこまで歩くことができるのだろう？ Q：1日の歩数は？（A：10,000歩） Q：歩幅30ｃｍで１年間にどこまで歩けるだろう？（A：札幌） ○およそ1,100ｋｍ。北海道の札幌まで歩くことができます。 ○お父さんやお母さんが子どものころは1年間に札幌を往復し、青森まで歩いていました。足ってすごいね！	  
そうだ	**2 足のすばらしい力を生み出す「土ふまず」に注目する。** ○長く歩ける足のひみつをさぐってみよう。 江戸時代の人の足裏、現代の大人の足裏、赤ちゃんの足裏を比べる ヒント① ○今から200年ほど前の江戸時代の様子です。車がないので、歩くことが中心の生活でした。（江戸時代と現代の町の様子） ○旅行するときには、1日8時間ぐらい歩くこともありました。1年間に札幌まで６往復半歩いたことになります。（270年前の江戸時代の人の足裏） ヒント② ○現代の大人の足裏です。子どもの頃は2万5千歩歩いていました。 1年間で札幌まで1往復半歩いていたことになります。（現代の大人の足裏） ヒント③ ○赤ちゃんの足裏です。（赤ちゃんの足裏）	

	学習活動　発聞計画	画面
	○三つのヒントをもとに長く歩ける足のひみつをグループで考えてみよう。 ・赤ちゃんには足にくぼみがない。 ・江戸時代の人は足のくぼみが大きい ・赤ちゃんは歩かないから足にくぼみがない。	
	○足の裏のくぼみを「土ふまず」と言います。「土ふまず」に長く歩けるひみつがあります。 ○「土ふまず」には長く歩くための3つのはたらきがあります。 ① クッション・バネのはたらき ② 重いものを支えるはたらき ③ 体のバランスをとるはたらき	
	○自分の「土ふまず」を見てみましょう。 ○はだしでの裏を合わせて向こう側が見えれば、「土ふまず」がしっかりできています。	
そうしよう	**3 土ふまずを育てる足指体操に取り組む。** ○どのようにしたら、しっかりとした「土ふまず」ができるのでしょうか。 ・しっかりと歩く ・たくさん運動する	
	○「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。	
	○しっかりとした「土ふまず」をつくるために、足の指をたくさん動かす運動をしましょう。 ・足指じゃんけん。 ・いも虫歩き。 ・「むすんでひらいて」	
	○正しい靴の履き方をすることも「土ふまず」をつくるために大切です。 ・正しい靴の履き方を確かめる。 「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」	
	4 まとめ ○土ふまずには3つのはたらきがあります。しっかりした土ふまずがあるから、長く歩くことができます。 ○しっかりとした土ふまずをつくるために、たくさん歩いたり、運動したりしましょう。」	

第3学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○誰か力持ちの人に出てきてもらいましょう。 ○さあ、ここにあるポリタンクを持ちあげられますか。 （15キロの水タンクを2本用意する。） ○では、両手に持つことはできますか？ ○次に両手に持ったまま歩いてみてください。大変ですね。 この重さはみなさんの体重の平均です。 ・つまり、皆さんは毎日この30キロの重さをしょって歩いているのです。
2		○それでは、皆さんは一日に何歩ぐらい歩くと思いますか。 ① 5,000歩　② 8,000歩　③ 10,000歩 ・正解は③ だいたい1万歩くらいだそうです。
3		○1年間でどこまで歩けるか考えてみましょう。 ○まず皆さんの歩幅を考えてみましょう。 ○歩幅は身長−100で考えることができます。 ○3年生の身長は平均130cmですので、130-100、つまり歩幅は30㎝と考えることができます。
4		○歩幅が30㎝、一日平均10,000歩、1年で365日 ○計算すると1,100km 歩くことができるのです。 ○1,100kmでは、東京からどこまで行くことができるでしょうか。
5		① 桃が有名な福島県 ② 本州の一番北、リンゴが有名な青森県 ③ 雪まつりで有名な北海道の札幌 ○正解は、③ 北海道の札幌まで行くことができる距離です。
6		○皆さんの足は、30キロの体重をしょって、東京から札幌まで歩けるのです。 ○足はすばらしい力を持っているのですね。
7		○それでは、どうしてこんなに長く歩ける力があるのでしょうか。 ○今日は、その足のひみつを探りましょう。 ○これからヒントを3つ出します。考えてください。

	スライド	指導者の台詞等
8		ヒント① ○まず、このスライドを見てください。 ○左は、今から200年ほど前の江戸時代の日本橋というところの様子です。 ○右は同じ場所の現代の様子です。どう違いますか。 ○江戸時代は車がありませんね。どこへ出かけるにも歩きました。
9		○江戸時代の人は、旅行をするとき1日8時間～10時間歩きました。 ○1時間に4ｋｍほど歩きましたので、32ｋｍから40ｋｍ歩いたことになります。先ほどの札幌までなら6往復半できることになります。 ○東京からでは太平洋を渡りアメリカまでいけることになります。
10		ヒント② ○どんな足をしていたのか証拠が残っています。 ○これは、230年ほど前の江戸時代の人の足跡です。
11	 	○現代の大人の人の足裏です。 ○子どものころは、一日25,000歩ほど歩いていました。 ○札幌まで一往復半歩いた足です。
12		ヒント③ ○赤ちゃんの足裏です。 ○まだ歩かない足です。
13		○3つのヒントをもとに長く歩ける足のひみつをグループで考えてください。 ○3分間で考えてください。発表してもらいます。 （予想される反応） ・足のくぼみが歩く距離に関係している ・赤ちゃんは歩かないから足のくぼみがない ・たくさん歩いていると足のくぼみが大きい
14		○足のくぼみ「土ふまず」に長く歩けるひみつがあります。 ○江戸時代の人の土ふまずと、現代の大人の土ふまずの大きさを比べてみましょう。 ○江戸時代の人の土ふまずが大きいことがわかりますね。

	スライド	指導者の台詞等
15		○土ふまずがあるとよいことが3つあります。 ① クッションとバネのはたらきです。 ② 重い体を支えることができます。 ③ バランスをとることができます。 ○この三つのはたらきにより、長く歩くことができるのです。 ○みなさんの足の裏はどうですか？足の裏のくぼみを「土ふまず」といいます。土ふまずができいるか見てみましょう。
16		○では、どうしたらしっかりとした土ふまずができるでしょうか。考えてみましょう。 （児童の反応） ・しっかりと歩く。 ・いっぱい運動する。 ○そうですね。歩くことや運動することで足指をたくさん動かすことが大切です。
17		○それでは、足指をたくさん使う運動をみんなでやってみましょう。 ○まずは準備運動です。足と手で握手をするよ！足の指の間に、手の指を入れてゆっくり曲げ伸ばしをします。 ○それでは最初は「足指じゃんけん」です。 ・パー（足指開いて）チョキ（親指だけ上向き。後の指は下向き）グー（すべての指を曲げる） ・最初はグー！じゃんけんポン！ ○今度は、隣の友達や近くの友達とやってみよう。 ○次は、イモムシ歩きです。足の指だけで前に進むよ！ ・足の指に力を入れてモグ・モグ・モグ ○進めたかな？それでは一緒にやってみましょう。 ♪イモムシ歩きでモグ・モグ・モグ（繰り返し） ♪イモムシ歩きでモグ・モグ・モグ（繰り返し） ※イモムシ歩きで移動し、出会った人と足指じゃんけんしても面白い。
18		○他にも大切なことがあります。靴の履き方です。どう履くのでしたか？ ○そうですね「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」そのように履いてみましょう。 ○自分の足に合った靴を正しく履くことが大切です。
19		○今日のまとめをします。 ○長く歩けるのは、しっかりした土ふまずがあるからです。 ○土ふまずには、3つのはたらきがあります。 ○しっかりとした土ふまずをつくるために、正しい靴の履き方でたくさん運動をしましょう。

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。

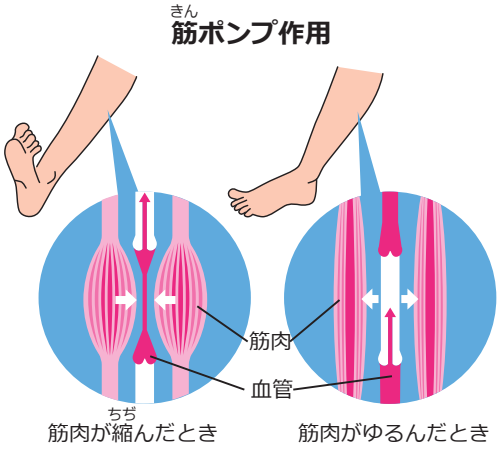
かかとをさわると、外側はかたいけれど、中はやわらかい感じがしませんか。

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。

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。

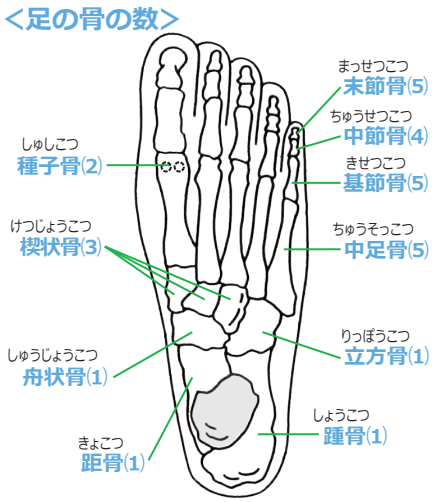


足育コラム・5

『28』って何の数字？

『28』これは何の数字だかわかりますか？

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い、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。

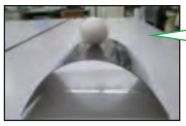
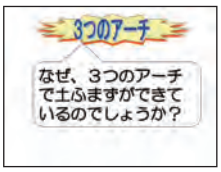
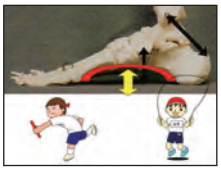
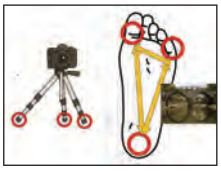


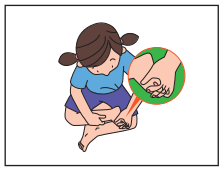
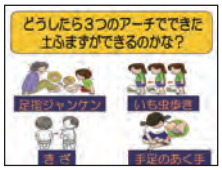
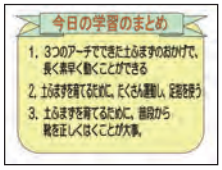
● 第４学年　実践事例（学級活動）

1／ねらい

土ふまずやアーチのはたらきについて理解し、運動をしていこうとする意欲をもつことができるようにする。

2／本時の展開

	学習活動　発間計画	画面
そうか	**1 土ふまずの場所を確認する。** ○土ふまずは、どこにあるでしょう? ○この土ふまずがあることで、私たち人間は長い時間歩け、遠くまで歩くことができます。 **2 土ふまずは、アーチが組み合わさることでできていることを知る。** ○土ふまずは、実は3つのアーチが組み合わせることでできています。 ○3つのアーチを作るように粘土を削っていくと、空間ができますね。これが土ふまずなのです。	
そうだ	**3 アーチのはたらきを知る。** ○お椀でも空間を作ることができますが、なぜアーチになっているのでしょうか。 ① クッションのはたらき **実験①**  プラスチックの下敷きに半熟卵を固定し、上から落とします。どうなるかな? ○アーチがある方では卵はわれませんでした。もしアーチがなくて、卵が頭だと想像すると怖いですね。 ② 重いものを支えるはたらき **実験②** プラスチックの下敷きに同じ重さの物を載せます。どんな変化があるかな? ○アーチがある方はものが落ちませんでした。このようにアーチがあることで、体を支えることができるのです。 ○私たちの身の回りにも、アーチの重いものを支えるはたらきを使ったものがたくさんあります。 ③ バランスをとるはたらき ○アーチが３つあることで、足は3点で体を支えています。3点あることで、バランスがとりやすくなります。 ○2点と3点どちらの方がバランスがとりやすいでしょう。 **実験③** ボールの上に下敷きを置きます。どちらの方がバランスがとれるでしょう? ○2点ではグラグラして倒れてしまいました。 ○3点では、バランスがとれて倒れませんでしたね。	  

	学習活動　発聞計画	画面
そうしよう	**4 3つのアーチや土ふまずはどのようにしたらできるか考える。** ○どのようにしたら、3つのアーチ、つまり土ふまずができると思いますか。 運動や足指体操をすることがとても重要です。	
	5 足指体操を行う。 ○土ふまずを触ってみよう。暖かさはどうかな？ ① 手足のあく手。  手と足で握手をしてみよう。 手の指は足の指と指の間に しっかりと入るかな？ ② 足指じゃんけん。 先生とじゃんけんをしてみよう。 そのあと、友達と5回やって みよう！何回勝てるかな？ ③ タオル引き競争 友達とタオル引き競争。 どちらがいっぱい引けるかな？	
	6 靴の履き方を確認する。 ○靴の履き方は覚えているかな？ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタと履くようにしましょう。 	
	7 まとめ ○今日学習したことを確認しましょう。 ○足を意識して生活することで、土ふまずを育て、健康な体になりましょう。	

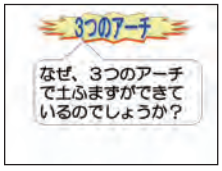
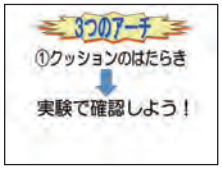
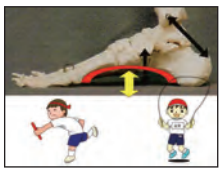
※実験に必要な用具

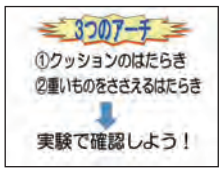
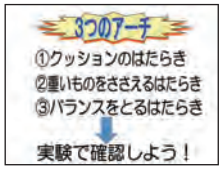
実験①・・・プラスチック下敷き テープ 半熟卵2個

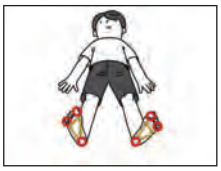
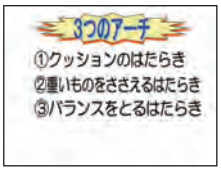
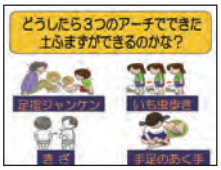
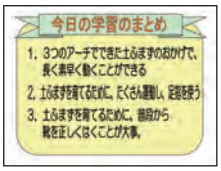
実験②・・・プラスチック下敷き 重いもの（ガムテープ複数）

実験③・・・プラスチック下敷き ペットボトル ゆで卵2個 ボール3つ

第4学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○今日は、足の裏のひみつについて学習していきましょう。 ○土ふまずという言葉を覚えていますか？みんなの土ふまずはどこにあるかな？ （実際に土ふまずを触らせる。）
2		○画面に足裏の形が出ていますが、どこが土ふまずでしょうか？ （指名してどこか説明させる。）
3		○土ふまずは、実は3つのアーチが組み合わさることでできています。 （必要に応じてアーチについて説明をする。） ○ここに粘土があります。足と同じように3つのアーチを作るように粘土を削っていくと、空間ができますね。足の裏の土ふまずとは、このようにできているのです。
4		○なぜ、3つのアーチで土ふまずができているのでしょうか？ ○お椀でも空間を作ることができます。しかし、なぜアーチで土ふまずを作っているのでしょうか。 ○今日は、なぜアーチで土ふまずができているのかを一緒に考えていきましょう。
5		○3つのアーチのはたらきの1つ目は、「クッションのはたらき」です。 ○アーチがあることで強い力が加わっても、耐えることができます。 **実験①** ○ここに半熟卵があります。さらに、みんなが使っている物と同じ下敷きがあります。この上に半熟卵を固定し、上から落とします。どうなると思いますか？ ○アーチの無い方では卵は割れてしまいました。では、下敷きでアーチを作ったらどうなるでしょうか？ ○アーチのある方では、卵は割れませんでしたね。このようにアーチがあることで、強い力が加わっても、クッションになって大丈夫なのです。 ○この卵がみんなの頭だと想像してみましょう。もし、アーチがなかったら・・・。 （クッションのはたらきがなかったら・・・。）とても怖いですね。
6		○このようにクッションのはたらきがあることで、私達人間は、走ったり、跳んだりすることができるのです。

	スライド	指導者の台詞等
7		○3つのアーチのはたらきの2つ目です。それは、重いものを支えるはたらきです。アーチがあることで、重いものを支えることができます。 **実験②** ○机と机の間にプラスチックの下敷きを置きます。その上にガムテープを載せていきましょう。いくつ載せられるでしょうか。 ○耐えられずに落ちてしまいましたね。 ○次に下敷きでアーチを作ってみましょう。その上に先ほどと同じようにガムテープを載せていきます。さきほどと比べてどうなるでしょうか？ ○アーチのある方がたくさんのガムテープを載せることができましたね。
8		○この重い物を支えるはたらきは私たちの身の回りでも利用されています。例えば、この橋を見てください。どこにアーチがありますか？ ○そうですね。人や車がこの上を通っても大丈夫なのは、アーチがあるからなのです。
9		○実は、ペットボトルにも重いものを支えるアーチがあります。 ○どこにあるか分かりますか？そうです。一番下にありますね。 中身を支えるために、アーチになっているのです。
10		○3つのアーチのはたらきの3つ目です。それは、バランスをとるはたらきです。アーチが3つあることで、バランスをとることができます。 **実験③** ○下敷きの上にペットボトルと卵を固定します。その下にボールを2個置きます。そうすると、ここにアーチがあるのが見えますか？さあ、このペットボトルは倒れずに堪えることができるでしょうか？ ○実際にやってみましょう。（児童1名に取り組ませる。） ○残念ながら倒れてしまいます。やってみてどうでしたか？ ○では、次は、同じものの下にボールを3個置きます。これで、3つのアーチができます。さあ、次はペットボトルは倒れずに済むのでしょうか？ ○今度は倒れませんでした。やってみてどうでしたか？
11		○私たちの足は、このように3点で支え、3つのアーチがあることで、倒れずにバランスを保つことができるのです。 ○私たちの身の回りにも3点で支えているものがあります。カメラの三脚などがそうです。

	スライド	指導者の台詞等
12		○バランスを保つはたらきは片足だけでなく、両足に備わっているので、長時間立っていることができます。
13		○長く素早く動くことができる！ このように、 ① クッションのはたらき ② 重いものを支えるはたらき ③ バランスをとるはたらき が備わっているから、長く素早く動くことができるのです。もし、1つでもはたらきがなかったら、長く素早く動くことができなそうですね。
14		○では、どうしたら3つのアーチでできた土ふまずができるのでしょうか？ ○実は、赤ちゃんには土ふまずがないのです。ということは、何かをすれば土ふまずができるようになります。 ○どうしたら土ふまずができると思いますか？たくさん運動をすることが大事です。
15		○さらに、特に足指をつかってたくさん運動するといいでしょう。 ○それでは、みなさん、足指を使って運動をしましょう。 ① 手足の握手 ② 足指じゃんけん ③ タオル引き競争
16		○今から上履きを履きますが、大事なことを覚えていますか？「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」でしたね。忘れずに行いましょうね。
17		○今日のお話の大切なことを確認しましょう。 1．人間の足に3つアーチがあることで、長く素早く体を動かすことに役立っています。 2．土ふまずを育てるために、たくさん運動し、足指を動かしてください。 3．土ふまずを育てるために、普段から正しい靴の履き方を意識しましょう。 ○ぜひ、今日からの生活に生かしていってください。 ○これで、「そうだったの？足の裏のひみつ」の学習を終わります。

足育コラム・6

足は汗(あせ)っかき！

1日に、足の裏(うら)がかく汗の量(りょう)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(きゅうしょく)の牛乳(ぎゅうにゅう)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(うわば)きを洗(あら)ったりすることは、とても大事なことなんです。

足育コラム・7

足もきれいに！

みなさんは、毎日何回も手を洗(あら)っていますね。

足はどうですか。

足も汗(あせ)をかいてよごれが付きやすくなります。

そのままにしてしまうとにおいの原因(げんいん)になります。

お風呂(ふろ)に入るときは、足の指の間をていねいに洗いましょう。

足育コラム・8

足はえらい！

体重30ｋｇの人が1日10,000歩、歩いたとします。

すると1年間では、2リットルのペットボトル15本をもって、北海道(ほっかいどう)まで歩いたことになります。

足ってこんなに働(はたら)いているんです。

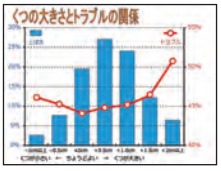
足ってすごいですね。

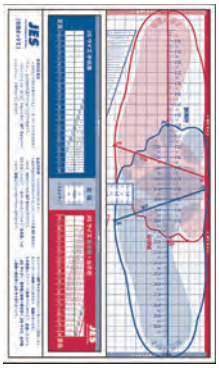
● 第５学年　実践事例（学級活動）

1／ねらい

自分の履いている靴が足に合っているかどうかを考え、適切な靴選びに関心をもつことができるようにする。

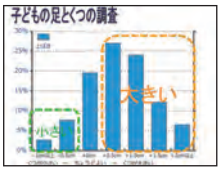
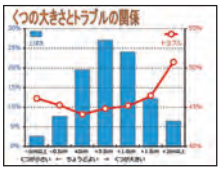
2／本時の展開

	学習活動　発聞計画	画面
そうか	**1　3枚の写真を見比べて違いを考える。** ○昔の人の足型、大人の足型、最近の小学生の足型の写真を見て、気付いたことはありませんか。 ・昔の人は、土ふまずがしっかりしている。 ・大人の人も、足がはっきり写っている。 ・小学生は、指が写っていない所がある。	
	2 以前に撮った自分の足型を調べる。 ○土ふまずがはっきりしていますか。 ○足指が全て写っていますか。 ○親指や小指の曲がり方が大きくないですか。	自分の足をよく調べよう！ 自分の足型を見て考えてみよう！
そうだ	**3 足のトラブルについて知る。** ○上履きがあっている人がどのくらいいるか1万人に調査をしました。グラフを見て気付いたことはありませんか。 ・大きい上履きを履いている人がかなりいる。 ○それでは、靴の大きさごとにトラブルはどのくらい起きているのでしょうか。 ○グラフを重ねてみるとどんなことが分かりますか。 ・大きい上履きではトラブルが50%。 ・ちょうどよい上履きでもトラブルがある。 ・小さい上履きではトラブルが多い。 ○外反母趾、巻き爪、浮き指など、なぜこのような足のトラブルが起きてしまうのでしょうか。 ○グラフを見て気付いたことはありませんか。 ○足に合っていない上履きや靴を履いているとトラブルの原因になりやすいですね。 **① 足に合った靴について調べ方を理解する。** ○映像で調べ方を確かめましょう。 **実験A** ㋐ 指を曲げて履いていないか。痛い所がないか。（小さいかどうかのチェック） ㋑ 手を使わずに靴が脱げてしまわないか。（大きいかどうかのチェック） ㋒ 踵を上げると足（特に踵）がずれてしまわないか。（大きいかどうか） ※動画でチェックする。	

	学習活動　発聞計画	画面
	○調べて気付いたことを発表しましょう。 ・上履きの中で、足型がグラグラ動いた。 ・なかなか入らなかった。 ・指のつけ根の辺りがきつかった。 **② 靴箱の靴の様子を振り返る。** ○これはある学校の靴箱にある靴の様子です。何か気付いたことはありませんか。 ・かかとが潰れている。 ・靴が内側に傾いている。 ・靴底の減り方が激しいところとそうでないところがある。 ○足に合った靴だけでなく、それを正しく履くことが大事です。	
そうしよう	**4 自分に合った靴のサイズを知る** **実験B** ○自分の足に合った上履きのサイズをしらべましょう。 ○正しいサイズを測定しましょう。 ○数字を真上から見ましょう。 ㋐ サイズ測定器を使い、自分の足長と足幅を計測し、適切なサイズを知る。 ㋑ 結果をワークシートに書く。 ○調べてみて気付いたことはありませんか。 ・左右の大きさが違う ・足の幅がふつうより細い ・親指より人差し指が長い ・普段はいている靴より足が小さい	 簡易足計測器
	5 まとめ ○今日分かったこと、学習したことを発表しましょう。 ○これから気を付けたいなと思ったことはありませんか。 ・書いたことを発表し合う。	

第5学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○ちょっと分かりづらいかもしれませんが、この写真を見てください。 ○足の跡が写ってるのが分かりますか？分りやすく線をつけてみるね。 ○この足跡は今から約270年前の大工さんの足跡です。 ○足の指がしっかり写っていて、力強い感じがするね。昔の人は、みんなこうだったようですよ。
2		○これは、ある大人の足型です。何か気付いたことがありますか。 ○指はどうかな。土ふまずはどうかな。 ○土ふまずって分かりますか。足の親指の下からかかとに向かうカーブになっているところのことです。みんなにもあります。分かりますか。 ○そうですね。土ふまずもしっかりしたきれいな足型ですね。
3		○ところが最近の小学生の足型を見てみると、このようなものが見られます。 ○これは、みんなと同じくらいの、ある小学生の足の形です。 ○どうでしょうか。足の指は全部写ってるかな。3つを並べて比べてみるとどうでしょうか。
4		○昔の人の足型、大人の足型、最近の小学生の足型の写真を見て、何か気付いたことはありませんか。 ○この型をとるときにしっかり足の指が地面についていなかったんだね。 ○もうひとつ注目してほしいことがあります。土ふまずはどうでしょう。 ○この写真では、あまりはっきり写っていないよね。最近の子どもの足は、この写真のような足の形が多いんです。 ○足の指がちゃんと全部地面についていない。 ○土ふまずがあまりはっきりしていない。 ○こういう足が多いということです。 ○みなさんの中にもこんな足型に似ているという人もいるかもしれません。ドキッとした人がいるかもしれません。 ○でも大丈夫です。これからの学習で、少し意識して生活すれば、このようなはっきりした大人の足型になりますので、安心してください。

	スライド	指導者の台詞等
5	 	○では、まず小学生から高校生まで1万人に足と靴の調査をした結果を見てみましょう。 ○ぴったりの上履きを履いている人はここ、0cmのところ。これを見ると何が分かりますか。 ○そうですね。大きい上履きを履いている人が右側の部分になるので、多いですね。少ないけど小さい上履きの人もいますね。 ○まとめるとこちら。70%の人たちが大きい上履きだったんですね。
6	 	○それでは、トラブルはどのくらい起きているのでしょうか。まとめたグラフを見てみましょう。 ○たくさんのトラブルを抱えているのがわかりますね。 ○さっきのグラフと重ねてみます。グラフを見て気付いたことはありませんか。 ○そうなんですね。足に合っていない上履きほど、トラブルの原因になりやすいです。 ○こんなデータもあります。これは一目瞭然、年齢が上がるにつれてトラブルは増えるということですね。
7		○いったいどんなトラブルがあるのでしょうか。 ○まず、巻き爪。爪が丸くなって入り込んでしまっています。 ○つぎは、外反母趾、ハイヒールとかを履く女性に多く見られます。これは、骨が変形しているんですね。
8	 	○みなさんの靴が、自分に合っているかちょっとチェックしてみましょう。こちらの映像を見ましょう。（動画を見てチェック。） ○自分の足にあっているかどうかチェックしてみましょう。 ・つま先がきつくて痛い。 ・いすに座った状態で足を振って靴が脱げてしまう。（動画で確認） ・歩いた時に後ろ足のかかとが靴から離れてしまう。（動画で確認）

	スライド	指導者の台詞等
9		○では、実際に調べてみましょう。 実験1 ○調べて気付いたことをこのワークシートに書きましょう。発表してください。 ○足に合った靴でもこれはダメですよ。 ・かかとが踏まれた靴。(写真の提示) ○かかとを踏んでつぶしてしまっていますね。正しい履き方をしていなかったのですね。 ・外靴を後ろ正面から見て、傾いた擦り減り方をしている。(写真の提示) ○こちらは、わかるかな。すり減り方が内側と外側で違うのですが、わかりますか。内側の方がすり減っていて、靴が内側に傾いているね。この上に足がくるのだから、何か悪い影響がありそうですね。
10		○実際に自分の足を測ってみましょう。 ○この計測器で測ります。 ○このようにかかとをくっつけて測定します。
11		○気付いたことをワークシートに書きましょう。 ○書いたことを発表しましょう。
12		○もし、このポイントにはまっていない靴を履いた生活をしているとどうなるのでしょうか。そうならないためにはどうしたらよいのかを今日は学習してきました。これから気を付けたいなと思うことはありませんか。ワークシートに書きましょう。
13		○最後に靴の履き方のおさらいです。 ○ベリベリ、トントンはかかとで、ギュウ・ピタとファスナーやテープをとめます。
14		○健康な足のためには、きちんと自分に合った靴を履くことと、足指を使った運動もしていくとよいですね。

足育コラム・9

足の指って何をしてるの？

５本の足指は、足にかかる体重を分散させて、体のバランスをとります。

また、歩く・走る・跳ぶなど、なにげなくやっている動きも足指の役割がとても大きいのです。ふだんから足の指をしっかり動かすようにしましょう。

足育コラム・10

正しいくつのはき方

くつをはくときに、つま先でトントンしている人はいませんか？

実はかかとでトントンするのが正解です。もちろん、足指をしっかり動かすためです。かかとでトントンしてから、ファスナーをしめましょう。

足育コラム・11

くつ下の重ねばきは✕

足が冷えるとくつ下を重ねてのはく人がいます。

実はこれは逆効果です。くつ下を重ねてはくと、足指が動かしにくくなり、血行が悪くなり足は温まりません。

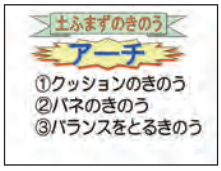
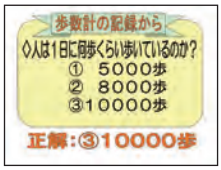
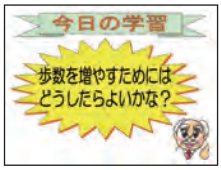
足指を動かしやすい、５本指ソックスをはくなどする工夫もあります。

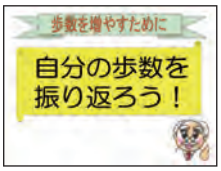
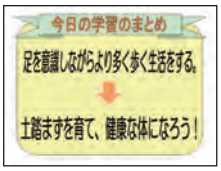
第６学年　実践事例（学級活動）

１／ねらい

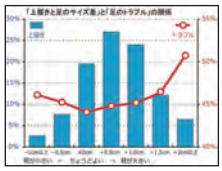
自分の行動と歩数の関係について話し合いをもとに理解を深め、日常の生活に生かしていこうとする意欲をもつことができるようにする。

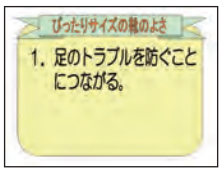
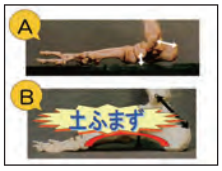
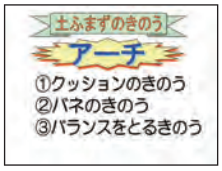
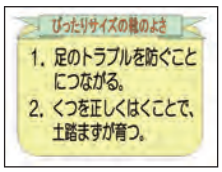
２／本時の展開

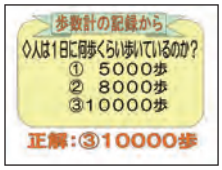
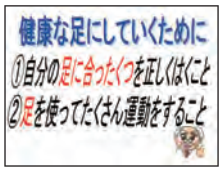
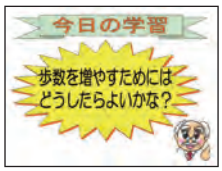
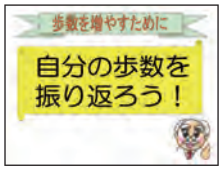
	学習活動　発聞計画	画面
そうか	**１　５年生までに学習した内容を振り返る。** ○５年生の時に、自分の足に合った靴のサイズを見つける学習をしたことを覚えていますか。 ・ぴったりサイズの３つの条件を確認する。 ・その上履きをはき続けて、どのような感じかを発表する。 ○どうしてぴったりサイズの靴を履き続けることは必要だったのでしょうか。 ・足に合っていない靴が原因で、外反母趾、巻き爪、浮き指などのトラブルがあったことを振り返る。（５年生の内容） ○ぴったりサイズの靴を履くことで、このような効果もあります。 ・土ふまずの３つの機能を、スライドで押さえる。 ・ぴったりサイズの靴を履くことで、土ふまずを育てる意味もあることを振り返る。（中学年の内容） ○人は、土ふまずがあることで長く歩けたり、運動ができたり、バランスが取れたりしています。	 
そうだ	**２　歩数計の結果から、学習の課題を掴む。** ○ところで、みなさんにはぴったりサイズの靴を履き、３日間歩数計をつけて過ごしてもらいましたが、結果はどうでしたか。 ・自分や友達は一日にどのくらい歩いているのかを発表し合う。 ○人は一日に何歩くらい歩くと言われていたか覚えていますか。 ・クイズを行い、平均して10,000歩歩くことを振り返り、自分の歩数と比べてみての感想を発表する。 ○土ふまずを育てて健康な体になるためには、足に合った靴を、正しく履きたくさん歩く（運動する）ことが大切でした。 ○それでは、今日は歩数をもっと増やすためにはどうしたらよいのか考えましょう。 ・学習課題を掲示する。	 

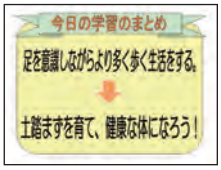
	学習活動　発聞計画	画面
	3 自分の3日間の歩数について分析する。 ○自分の歩数が多い日や少ない日のことを振り返ってみましょう。 ・ワークシートの一言メモ欄に歩数が多く（少なく）なった原因を考えて書く。 ・自分の行動が歩数と関係しているかを考える。	
	4 分析したことから、歩数を増やすためにはどうしたらよいか話し合う。 ○多く歩いた人・歩くことが少なかった人の原因について意見を出し合いながら話し合いましょう。 ・グループごとに、まとまった意見をフリップに書かせる。 ・理由も合わせて述べるように準備させる。	
そうしよう	**5 話し合いとグループの発表をもとに、自分の生活を見直す。** ○話し合ってまとまった意見を発表しましょう。 ・各グループの発表を聞き、やってみたいと思うものを決め、自分の生活にどう生かすか発表する。 ・歩数を増やすためによいこと以外で、足について気を付けていきたいことがあれば発表する。 ・児童の考えを引き出すようなカードや掲示物も準備しておく。 （姿勢・靴の履き方・足指体操など）	
	6 まとめ ○今日分かったことと、これからどうしていきたいかをワークシートに書きましょう。 ・児童に発表させる。 ・より多く歩くことが土ふまずを育てることにつながることを江戸時代の人の生活と比較しながら、再確認する。 ○足を意識しながらより多く歩く生活をすることで、土ふまずを育て、健康な体になりましょう。	 

第6学年　授業の台本

	スライド	指導者の台詞等
1		○5年生の時に、自分の足に合った靴のサイズを見付ける学習をしたことを覚えていますか。 ○ぴったりサイズの靴を見付けるために、3つの条件がありましたが、何だったでしょう。 ・長さ ・かかとがグラグラしないかどうか ・つま先がきつくないかどうか
2		○そうでしたね。長さだけでなく、幅も合っていて、踵のカーブが靴にぴったり合っていることも必要でした。 ○ところで、なぜこういう靴を履き続ける必要があるのでしょうか。 ・足が痛くなってしまうから。 ・足の形が変わってしまうから。 ・運動で力が十分に出ないから。
3		○そうですね。特に、靴の大きさが合っていないと、このグラフのように足のトラブルを抱えてしまう可能性が高くなってしまうんだね。 ○足のトラブルには、どんなものがあったか覚えているかな。
4		○これは親指の角度が大き過ぎる外反母趾です。
5		○これは、爪の形が変形してしまう巻き爪です。
6		○浮き指というのもありました。この写真ほどでなくても、足型を撮った時に、「足の指が全て写っている」と言えなかった人は多かったと思います。

	スライド	指導者の台詞等
7		○このように、ぴったりサイズの靴を履くよさの一つは、「足のトラブルを防ぐことにつながる」でした。ぴったりサイズのよさはもう一つあるのですが、分かりますか。 ・走りやすい。 ・疲れない。
8		○この絵を見てください。人間の足はどちらでしょう。 ・B ○そうですね。Bの写真に加えた赤い線は何か分かりますか。 ・土ふまず ○そうです。実は、ぴったりサイズの靴と土ふまずの成長は、深く関係しています。
9		○運動している子を見てください。何をしていますか。 ○走ったり跳ねたりする時に、土ふまずはクッションの機能をします。また、このように、アーチが縮んだり元に戻ったりすることで、バネの機能も果たしています。
10		○左の絵は三脚です。三角というのは、バランスが安定すると言われています。 ○右の人間の足の絵を見てください。黄色い矢印の部分はそれぞれアーチになっていて、親指、小指、踵で姿勢を安定させているんですね。
11		○このように、土ふまずには3つの機能があります。 ○人は土ふまずがあることで長く歩けたり、運動ができたり、バランスが取れたりしています。
12		○土ふまずを育てるために、ぴったりサイズの靴を正しく履くことも大切なんですね。 ○ところで、みなさんにはぴったりサイズの靴を履き、3日間歩数計を付けて過ごしてもらいましたが、結果はどうでしたか。 ・思ったよりも歩数が増えなかった。 ・運動した日は、結構歩いていた。

	スライド	指導者の台詞等
13		○人は1日にどのくらい歩くと言われているか知っていますか。次の3つから選んでください。 ① 5,000歩　② 8,000歩　③ 10,000歩 ○さあ、どれでしょう。（①②③で手を挙げさせる。） ○正解は10,000歩です。自分の歩数と比べてどうですか。
14		○みなさんの一歩は、この図のような式によると、約50cmと言われています。
15		○ここで、このような計算をすると、1日に10,000歩歩けば、5kmほど歩いていることになります。 ○これは、学校から○○くらいまで歩いて行くことになりますね。
16		○先程も言いましたが、土ふまずを育てて健康な足にするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。 ○そして、たくさん歩いたり運動したりすることが大切です。
17		○それでは、今日は歩数をもっと増やすためにはどうしたらよいのか考えましょう。
18		○まずは、自分の歩数が多い日や少ない日について振り返ってみましょう。 ○原因として考えられることをワークシートの一言メモに書き加えましょう。 ・休み時間に校庭に出なかった。 ・委員会の仕事があった。 ・家で、特に用事がなかった。
19		○次に、グループで、今書いたことを出し合いましょう。それを元にして、歩数を増やすよいアイデアを出してください。まとまったものを、画用紙に大きく書いてください。 ○後で発表する時には、理由も合わせて言えるようにしてくださいね。 （アイデアは、最も取り組めそうなものを1つ書くようにさせる。話し合いが進まないグループには、歩いたり運動したりできる場にはどんなものがあるか考えさせる。）

	スライド	指導者の台詞等
20		○話し合ってまとまった意見を発表しましょう。 （各グループが順番に発表する。発表者は、黒板の前で行い、終わったら画用紙を黒板に掲示する。） ・休み時間に、外で足を動かす運動をする。 ・クラス遊びを積極的に計画する。 ・近い所は、自転車を使わずに歩いていく。 ○各グループの発表を聞いて、自分でやってみたいなと思ったものはありましたか。 （何人かに聞く。出てきた意見によって、予め準備しておいた『姿勢』、『靴の履き方』、『足指体操』などのフリップを見せる。）
21		○最後に、ワークシートに分かったことや感じたことを書きましょう。これからどうしていくかも書くとさらによいですね。 ○書いたことを発表してください。 ・簡単にできることから取り組んでいきたい。 ・下校後の歩数を増やしていきたい。 ・歩数を増やせば、足の健康につながる。
22		○この絵の人々の足元に注目してください。どうですか。 ・靴ではない。 ・裸足で歩いている？ ・わらじ（草履）で歩いている。
23		○この頃の人達は、当然歩いての移動が中心ですよね。実は、この頃の人達の足型が残っています。君達のお家の人達の足型、そして君達の足型を比べてみるとどうですか。 ・土ふまずがはっきりしなくなってきている。 ・力強い感じがしない。 ○そうですね。足裏が変化してきてしまっているのです。 ○それは、先程の絵のように、人が歩かなくなっていることも大きく関係しています。
24		○今日の学習で出てきたアイデアを生かして、足を意識しながらより多く歩く生活をすることで、土ふまずを育て、健康な体になってください。これで、今日の学習を終わります。

第２学年　実践事例（体育）

１／ねらい

体つくり運動を通して自分の足の働きに気付き、足に注目することで、動きの多様化と洗練化を図る。

２／本時の展開

	学習活動	指導者の台詞等
そうか	**1 準備運動** ※まず、上履きの履き方を確認 ○体じゃんけん（アイスブレーク） ○グチャグチャウォーキング ※誰にもぶつからないで歩く ・ジャイアントウォーク ・スキップ ・ギャロップ ・タッピング ・コミュニケーションウォーキング （視線が合ったらハイタッチ） 足育コラム５「28って何の数字？」参照	○さぁ、今日も楽しく運動しよう！上履きは正しく履いているかな？ （ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ） ○まずは、『体じゃんけん』で先生と勝負だよ。 ・ポーズを引き出す。 ○次はグチャグチャ歩き。誰にもぶつからないで歩くよ。 ・歩き方を変えていく。 ○いろいろな歩き方ができるね。 ・左記のようなバリエーションを指示。児童からも歩き方のアイデアを引き出す。 ○集合。 ○私たちはいろいろな歩き方ができるし、足っていろんな動かし方があるんだね。 ○ところで、1本の足は何本の骨でできているか知ってる？ 実は28本の骨で1本の足ができているんだよ。 ○今日は、この足に注目して運動するよ！
そうだ	**2 多様な動きをつくる運動遊び** **⑴ 体のバランスをとる運動遊び** ① 両足で立つ→目をつむる ② 片足で立つ→目をつむる 	○足を使って・・まずはバランス遊び。 こんなことやってみよう。 ※自分で安全な場所を確保させる。 ○まず、両足で10秒立ってみよう。 ・10数える。 ○足はどんな感じがした？ ・児童の意見。 ※以下同様 ○次に、目をつむって両足で１０秒立ってみよう。 ○足はどんな感じがした？ ○今度は片足で10秒立ってみよう。 ○足のどこに力を入れると上手に立てる？ ○次に、目をつむって両足で10秒立ってみよう。 ○足はどんな感じがした？ ○もっと難しい片足立ちにも挑戦してみよう！

	学習活動	指導者の台詞等
そうだ	③ ペアワーク ○二人で両手をつなぎ片足で10秒立つ 	○二人で支え合ってみよう。 ○できたら、今度は目をつむってみよう。 ○どうしたらうまくできるかな？ ○バランスをとるにはどうしたらいいかな？ ・児童から足の感覚を引き出す。 ○人数を増やしてみよう。（2人から4人へ）
	⑵ 力試しの運動遊び ① ペアワーク ・背中押し相撲 ② グループワーク ・マット押し 	○さぁ、次はみんなの力をいっぱい使うよ。 ○思いっきり押すよ。 ○体のどこに力が入るかな？ ○もっと強く押すためにはどうすればいい？ ・児童から足の感覚を引き出す。 ○今度は、みんなで力を出すよ。 ○もっと強く押すためにはどうすればいい？ ・児童から足の感覚を引き出す。
	⑶ 体を移動する運動遊び ○5歩鬼 ※歩幅や歩く向きを工夫しながら＝足の動かし方を調整させながら鬼遊びを楽しませる。 ○普段の歩き方を振り返る。	○5歩の中で、鬼から逃げるように歩き方を変えてみよう。 ○5歩の中で、タッチできるように歩き方を変えてみよう。 ・児童から足の感覚を引き出す。 ○みんな、色々な歩き方があったね。 ところで、いつもみんなはどんな歩き方してる？ ○もっと元気いっぱい歩いてみよう！
そうしよう	**3 まとめ** ○動き方を広げたり、もっと動き方をよくするためには、「足」が大切なことを知る。	○今日はたくさん足を使ったね。動き方を工夫する時には足が大切だね。 ○これからも足を使って元気いっぱい動いていこう！

保健室で使える”足育”指導推進資料

「すぐ使える！」をコンセプトに作成しました。
身体測定後の保健指導など、短時間で「足」からの健康を考える機会としてご利用下さい。

10分で足育！

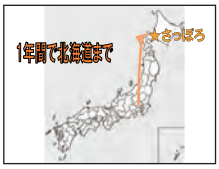
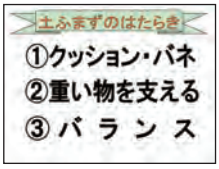
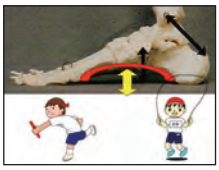
低学年向け指導内容

＜ねらい＞「正しい靴の履き方」が健康につながることを理解する。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1．げんきくんとへとへとくんの違いは** ○この子たちは『げんきくん』と『へとへとくん』。 いつも元気なげんきくんと、いつも疲れているへとへとくん。 何が違うんだろう？ ・児童の意見「いっぱい食べてる」「いっぱい運動している」など	
そうだ	**2．靴の履き方も大切なことに気付く** ○そうだね。元気になるにはいろいろなひみつがあるんだね。 ○今日はもう一つ、元気になるために、みんなに知ってほしいことがあります。それは、正しい靴の履き方です。 ○どうして正しく靴を履くことが元気につながるのかな？ ・児童の意見「動きやすくなるから」「転びにくくなるかな」など ○そうだね。**正しく靴を履くことも元気のひみつ**なんだよ！	
そうしよう	**3．正しい靴の履き方を知る** ○みんなは、正しい靴の履き方を知っているかな？ ① 脱ぐときはファスナーをゆるめる（ベリベリ） ※ひもタイプなら、ひもをゆるめる。 ② **かかと**をあわせて履く（トントン） ③ ファスナーをしっかり締める（ギュウ・ピタ） 時間があれば実際にやってみましょう！ ○こうすると靴の中で、足の指がよく動くでしょ？ ○正しく靴を履いて、たくさん遊ぼうね！	

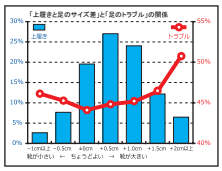
10分で足育! 中学年向け指導内容

＜ねらい＞ 土ふまずの大切さについて理解し、運動への意欲をもつ。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1.歩数くらべ** ⑴ 現代の歩数 ○今、みんなは1日に何歩くらい歩いている？ ・児童の意見「千歩くらい」「1万歩って聞いたことあるよ」など ○だいたいだけど、1日約1万歩。1年間だと北海道の札幌まで歩けちゃうくらいなんだ。 ⑵ お父さんお母さんたちが子どものころの歩数 ○みんなのお父さんお母さんが子どもだった頃は、もっとすごいよ。なんと1日に2万5千歩も歩いていたんだって！	
そうだ	**2.土ふまずへの着目** ⑴ 足裏をくらべる ○どうしてそんなに歩けたのかな？2枚の写真を比べてみよう。 ○どこが違うかな？ ・児童の意見「がっちりしてる」「指がよく見えない」など ○ここに注目してほしいんだ。（土ふまずへの着目） ⑵ 土ふまずのはたらき ○この土ふまずには、3つのはたらきがあります。 ① クッション・バネ　② 重いものを支える　③ バランス ○土ふまずがあるから、人は長く歩くことができるんだよ。	 
そうしよう	**3.運動への意欲をもつ** ○もう一枚、この写真を見て。赤ちゃんの足の裏です。土ふまずがないでしょ？ ○土ふまずは、私たちが毎日の生活の中でたくさん歩いたり運動したりするから、できあがってくるものです。 ○これからも、たくさん運動して、立派な土ふまずを作っていこうね。	 

10分で足育！ 高学年向け指導内容

＜ねらい＞ 正しいサイズの靴を履き、たくさん歩く生活への意欲をもつ。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1．足型くらべ** ⑴ 3つの足型をくらべる ○まず、3つの足型をくらべてみよう。気付いたことを教えてね。 ・児童意見「幅がちがう」「指がしっかり写ってない」など ⑵ 理由を考える ○なぜこんなに違うのだろう？ ・児童意見 「たくさん歩いていたから」「靴を履いてなかったから」など ○江戸時代の写真です。たしかに昔と生活が違っていたんだよね 参考：江戸時代は1日8時間歩くこともあった	
そうだ	**2．正しいサイズの靴を履く大切さを知る** ⑴ 足のトラブルを知る ○今、足のトラブルがある人が増えています。 ・巻き爪　・外反母趾　など ⑵ 靴のサイズと足のトラブルの関係 ○しかも、まちがったサイズの靴を履いている人ほどトラブルが多いのです。	
そうしよう	**3．正しいサイズの靴を履いて、たくさん歩こう** ○正しい靴の履き方を憶えている？（知っている？） ・児童意見を元に確認（提示） ① 脱ぐときはファスナーをゆるめる（ベリベリ） ※ひもタイプなら、ひもをゆるめる。 ② かかとをあわせて履く（トントン） ③ ファスナーをしっかり締める（ギュウ・ピタ） ○もっと歩く生活にするにはどうすればいい？ ・児童意見 ○正しいサイズの靴を履いて、たくさん歩こうね！	

足育コラム・12

足はすばらしい芸術作品！

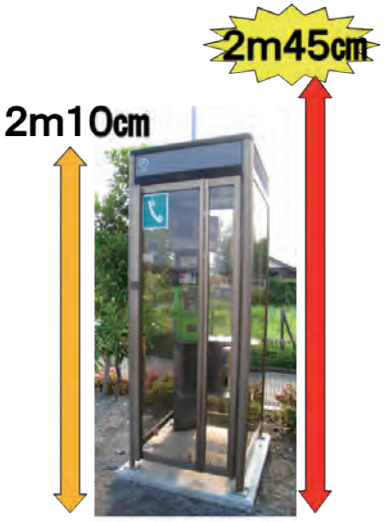
レオナルド・ダ・ビンチは、人間が２本足で立ち、歩くメカニズムを「芸術作品である。」と言ったそうです。足は、歴史上の有名な発明家も現代科学でも、解明できない仕組みをもった、すばらしい芸術作品なのです。

足育コラム・13

足のすばらしい力 -その1-

走り高跳びの世界記録は、キューバのハビエル・ソトマヨル選手の記録 2m45cm（1993年）です。これは電話ボックス（2m10cm）を跳びこえる高さです。

足の力ってすごいですね！



足育コラム・14

足のすばらしい力 -その2-

走り幅跳びの世界記録は、アメリカのマイク・パウエル選手の記録 8m95cm（1991年）です。これは、教室の前から後ろ（7m90cm）を跳びこえる長さです。

足の力ってすごいですね！

“ギュッと足育” 10分間でできる足育指導

「**ギュッと足育**」は、足元からの健康づくりを「**いつでも・どこでも・短時間で・どの先生も**」指導できることを目指して作成しました。足育の魅力が「ギュッと」凝縮されています。紙芝居のようにパネルを使い、たった3～10分間でできる「ギュッと足育」。ぜひ、ご活用ください。

あなたは足のトラブルに悩んだことはありませんか。実際、私たちの調査によれば、小・中・高校生の約43%が、足に何らかのトラブルを抱えているのです。子どもたちの健康な笑顔こそ、私たちの共通の願いです。

足元からの健康づくりは、喫緊の課題です。「しかし、分かっていてもすぐに子どもたちに教えられる知識も資料もありません。」とおっしゃるあなたに、手軽に子どもたちの足元の健康に取り組める方法をご紹介します。

1 朝の会、帰りの会、身体測定後の保健指導、校長講話等にご活用ください。

2 校長、担任、養護教諭、保護者の皆様、どなたでも子どもへの温かい思いさえあれば指導は可能です。

3 準備も簡単です。資料を必要な大きさに拡大するだけで、すぐに使えます。

ギュッと足育

<ねらい>

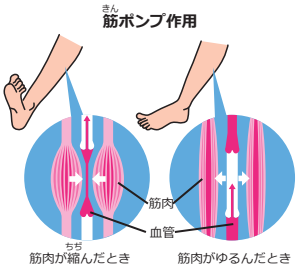
足を動かすことが健康につながることを理解できるようにする。

足育指導資料　第二集　P29

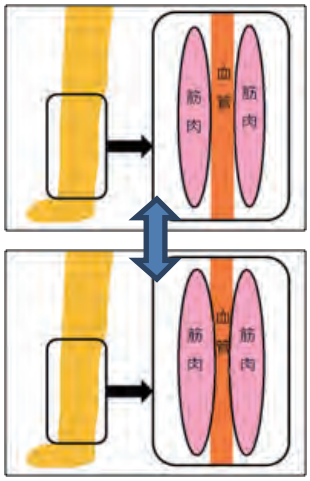
足育コラム・4

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。



	活動「主な発問」	資料
そうか	**1.第二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が、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。	

	活動「主な発問」	資料
そうだ	**2.足は第二の心臓！** ○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いますか？ ○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.血液は「運び屋」でもあり「回収屋」！** ○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、健康にもよい影響があるということです。	
そうしよう	**4.健康に過ごすためにはADU！** ○心臓は意識的に動かせないけれど、足は意識的に動かせます。 ○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：どんどん** **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ょう！	

ギュッ!!と足育

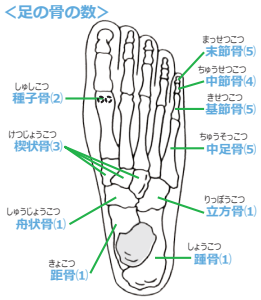
足育指導資料　第二集　P29

足育コラム・5

『28』って何の数字？

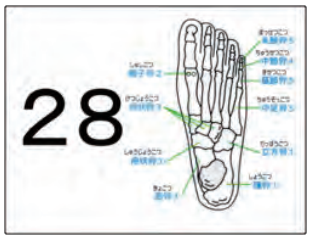
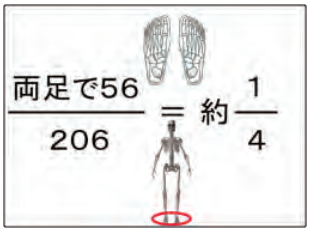
『28』これは何の数字だかわかりますか？
これは片方の足の骨の数です。この骨に、たくさんの筋肉や関節、腱や靭帯が複雑にからみあい、人間にしかできない2足歩行の動きや、体を支えたり、歩いたり走ったりできるのです。

<足の骨の数>



<ねらい>

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

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1.足の「２８」とはどのような数なのかな？** ○足のことです。「２８」とは、どのような数でしょうか？ ○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？	
そうだ	**2.両足の骨の数は、体全体の 1/4！** ○両足で５６になります。 ○体全体の骨の数はどれぐらいだと思いますか？ ○２０６あります。両足の骨の数は体全体の約1/4もあります。 ○どうして足にこれだけたくさんの骨があるのでしょうか？ ○足の骨に６０を超える筋肉、そして７０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。	
そうしよう	**3.すばらしい足を健康にしていこう！** ○「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。	

ギュッと足育

<ねらい>

かかとの働きを歩き方から理解できるようにする。

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。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1.足の部分の名前、知っているかな？** 足跡を見せて ○これはなんでしょうか？ ○それぞれの部分の名前は知っていますか？ ○ここが「指」です。 ○この部分は、「かかと」です。 ○この部分は、「土ふまず」です。	
そうだ	**2.歩くとき、最初に地面につくのは、かかと！** ○実際に、歩いてみましょう。 ○どこが、最初に地面についていましたか？ ○「かかと」です。 ○みなさんは、自然と「かかと」をついて歩いています。 ○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。 ○今は、かかとを最初に地面について歩いていますよ。 ○みんなは、どうしてかかとをついて歩いているのでしょうか？ ○自分の足を触ってみましょう。 ○「かかと」は、柔らかいのです。	
そうしよう	**3.かかとからついて、歩こう！** ○「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。 ○だから「かかと」は柔らかくなっています。 ○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。 ○かかとのクッションを使って歩くと、いつも元気な体でいられます。	

ギュッ!!と足育

足育指導資料　第二集　P35

足育コラム・6

足は汗(あせ)っかき！

1日に、足の裏(うら)がかく汗の量(りょう)は、どれくらいかわかりますか？

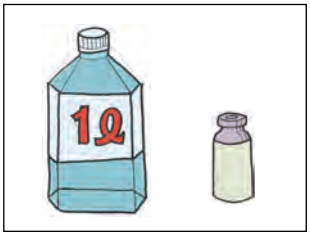
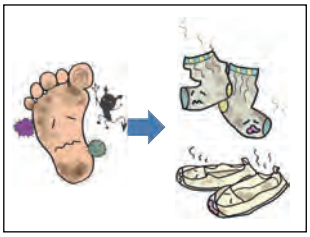
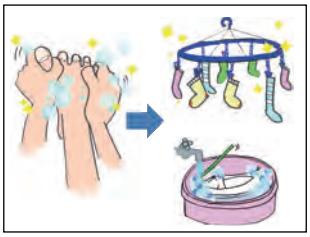
なんと 235.6ミリリットル。給食(きゅうしょく)の牛乳(ぎゅうにゅう)よりも多い汗をかいているんですね。

くつ下を取りかえたり、上履(うわば)きを洗(あら)ったりすることは、とても大事なことなんです。

給食の牛乳は
200ミリリットル

<ねらい>

足もかく汗から、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。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**1.どのくらい汗をかいているかな？** ○人間は1日にどのくらい汗をかいていると思いますか？ ○およそ1ℓの汗をかいています。ペットボトル1本分です。 ○では、みんなの足は、1日どれくらいの汗をかいていると思いますか？ ○実は、牛乳瓶1本分の汗をかいています。 ○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。 ○足はとても汗っかきなのです。	
そうだ	**2.汗をそのままにしておくと細菌が増える！** ○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？ ○1日そのままにしておくと、たくさんの細菌が残ってしまいます。 ○さらに、たくさんの細菌が上履きや靴下にもついてしまいます。	
そうしよう	**3.足元をきれいにしよう！** ○汗をかくのは仕方のないことです。では、足元をきれいにするには、どうすればいいでしょうか？ ○毎日、足をきれいに洗うことが大事です。さらに、靴下は清潔なものを履いたり、1週間に1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。	

ギュッ!!と足育

足育指導資料　第二集　P19

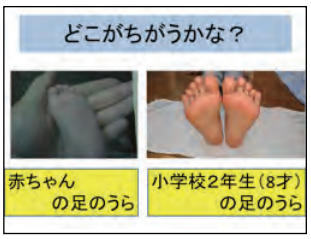
足育コラム・2

『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の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。

	活動「主な発問」	資料
そうか	**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。	
そうだ	**2.赤ちゃんと二年生の足のうらは違う！** ○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？ ○赤ちゃんには、土ふまずがありません。 ○なぜ、赤ちゃんには土ふまずがないのでしょうか？ ○赤ちゃんは、歩かないから土ふまずがないのです。	
そうしよう	**3.しっかりした土ふまずをつくろう！** ○「土ふまず」をつくるためは、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。	

足育研修会（和歌山大会）

● 足育研修会（和歌山大会）　平成28年8月19日（金）　於ホテルアバローム紀ノ国

第52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4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　（公財）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　JES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40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とである。動くものは、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、あっ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。遺伝子の解明をしていくと、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言われている。

＜ 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れど、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　人間の足＝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

提言1　「足育」を学校教育に位置付けよう
提言2　「足育」を日常化しよう
提言3　「足育」の専門家を育てよう　等

実際の授業をイメージしてもらえるように、4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。

45分での授業とともに、より足育を広く実践してもらうように、第2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、「十分でできる足育」の様子を紹介しました。

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。

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。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ていました。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。

足育推進委員の紹介

足育の概要説明

模擬授業の様子

「１０分でできる足育」の様子

実習「足を測る
-足の計測や調査法について」

フットプリンター体験

「足指体操」の体験

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。
○参観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。計測から入ったらどうか。
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。

Ⅳ　足育推進園・推進校　実践報告

● 江戸川区立　船堀幼稚園　平成26・27年度実施

研究主題　「 健康な心と体を育てる運動遊び～足育・心育・遊育を通して～ 」

本園は第52回全国学校体育研究大会東京大会において運動遊びの研究に取り組み、公開保育・研究発表を行いました。それに引き続き、昨年度より「足」に着目した研究に取り組んできました。

1 研究の概要

近年、高層住宅の増加や安全な遊び場の減少、ＩＴ化等により生活様式や環境が変化し日常的な運動不足を招いています。そして体力や運動能力の低下、足のトラブル等の増加が問題視されています。本園の幼児においても明るく素直で自ら進んで遊ぶ幼児が多い一方で、疲れやすく戸外での遊びを好まない傾向の幼児もいます。保護者自身も歩くことを好まず、自転車や車での通園が多く、体を動かすことに積極的ではない傾向がみられます。このような実態から次のように課題をとらえ、研究主題、仮説を設定しました。

課題

- □ **健康な心と体の重要な基礎となる足元からの健康づくりを推進する。**
- □ **自ら意欲的・主体的に生活や遊びに取り組む態度を育成する。**
- □ **積極的に体を動かし、多様な体験を積み重ねられる運動遊びの更なる充実を図る。**

仮説

幼児自ら体を動かしたくなるような運動遊びの指導計画に基づき、環境や指導を充実することで、幼児の足元からの健康づくりを推進できる。その中で、意欲的に力を発揮する充実感を味わい、日常の体の動きや運動の質が改善され、体力が向上し、健康な心と体を育てることができる。

2　研究の内容と方法

心も体も健康な子どもをイメージ化し、「ふなぼりーと」と名付けました。足を育てる・心を育てる・遊びを通して育てることを目標に研究に取り組みました。

研究内容と方法

① 健康な足を育てるための環境と活動の工夫
② 運動遊びの環境と活動の工夫
③ 保護者の意識を高め、保護者自ら体を動かす楽しさを味わえる活動の工夫
④ 足育・心育・遊育の関連
⑤ 足の育ちと運動能力との関連

3 実践事例

① 正しく靴を履こう　「4歳児6月」

○ 正しい靴の履き方を知り、身に付ける　○ 靴を正しく履こうという気持ちをもつ。

・正しい靴の履き方が理解できるように、絵をみせる。

・靴の履き方「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」を覚え易いように歌に合わせて伝える。

・幼児が靴を履く場所に靴の履き方の絵を置く。

絵をよく見たり「ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ」を口ずさんだりしていました。しっかりと靴を履くことで、園庭を思い切り走ったり、鉄棒や登り棒などの遊具に積極的に取り組んだりする姿が見られました。正しく靴を履くことで、動きやすくなり積極的に体を動かす姿につながりました。

② 運動量を増やそう　「宝を探せ！　5歳児6月」

○ 友達と一緒にルールのある遊びに取り組むことを楽しみ、自分の力を発揮する。

○ 遊びの中で、体を動かす楽しさを感じる。

・金貨などの宝を用意し、学級の半分が園庭に隠し、残りの幼児が宝を探す。宝を多く見付けたチームの勝ち。

宝を隠す時間は3分、見付ける時間は4分とし、タイマーなどを利用したり教師が声をかけたりして制限時間を知らせました。見付からない場所に隠す、宝を早く探すために園庭中を素早く走り回る姿が見られました。普段あまり自分から走らない幼児も宝をさがしたいという思いから自然に走り回って楽しむことができました。また、制限時間があることで、スピード感を出すことができ、広い園庭を走り回ることで、かなりの運動量を生み出す遊びになりました。

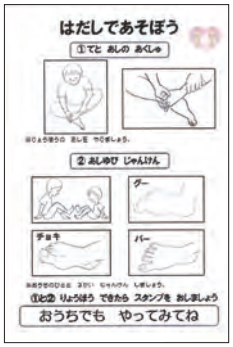
③ 保護者の意識を高めよう　「親子で遊ぼう　全学年5月」

○ 親子で体を動かす楽しさを感じたり、足指を動かす遊びを知ったりして、家庭でも行えるようにする。

・タオル引き―幼児がタオルに捕まり、保護者が引っ張る。

・お猿のかごや―1.5mの棒に幼児が掴まり、保護者が棒の両端を持ち上げ♪歌に合わせて幼児を運ぶ。

・足指遊び―裸足になり「足と指の握手」「足指ジャンケン」をする。足指を動かす遊びのプリントを配布し、家庭でも継続して取り組めるようする。



親子で触れ合いながら体を動かす遊びに楽しんで取り組み、後に「家でもやったよ」という声が聞かれ、継続していることが分かりました。足指遊びのプリントを配布したことで繰り返し取り組むことにつながりました。

④ 足育の大切さを知ろう

「足育講演会　全学年保護者6月」

○ 講演会に参加し保護者自身が足育について理解を深め足育の大切さに気付く

・保護者向けに、JES日本教育シューズ協議会早川家正氏による講演会を開催しました。

幼児の足の現状、足のサイズに合った靴を選ぶことの大切さ、正しい靴の履き方等の話を興味深く聞く姿が見られました。また、保護者自身も自分の足を計測することで、足に合った靴を選ぶことや歩くこと、体力を付けることの重要性に気付く機会となりました。保護者の感想文にも足育への意識が高まった内容が多く見られました。

「靴の履き方親子教室　全学年6月」

・親子で正しい靴の履き方を知らせるために親子教室を開催しました。担任から話を聞き、実際に上履き・外履きを履いて、サイズや履き方のチェックを親子で行いました。

家庭でも正しく靴を履くために、「靴の履き方」を絵にたプリントを配布し、家庭の玄関に貼り、幼児が意識できるようにしました。朝は「急いで履きなさい」ではなく、「ゆっくり正しく履きましょう」（合い言葉　ベリベリ、トントン、ギュウ・ピタ）が基本であることを共通理解しました。

⑤ 足育・心育・遊育の関連について

「ふなぼりんぴっく（運動会）で、ふなぼりーとになる！　全学年10月」

○ イメージをもつことで意欲的に運動会に向けて活動に主体的に取り組み、自分の力を発揮して満足感を味わう

・運動会に向けて、幼児がイメージをもって取り組めるようなストーリーを考えて展開しました。また、運動会は船堀のオリンピック=ふなぼりんぴっく、子どもたちは本園の目指す幼児像である『ふなぼりーと』になることを共通の目的にしていました。

〈ストーリー〉　運動会の数日前にふなぼりアイランドの王様から大きな箱が届きました。箱にはたくさんの鍵がついており、運動会で頑張ると、鍵が開くという手紙が・・・。当日演技に取り組むと一つずつとれていきました。しかし、途中で魔王が登場し、箱に鎖を付け開かなくなってしまいます。そこで、年長組が気持ちを合わせて組体操をし、そのパワーで鎖をとることに成功。すべての演技が終わり鍵が取れると中から大きな地球と世界に羽ばたいていく子どもたちと風船が現れました。

運動会に向かう中でも「ふなぼりーとになる」ことをイメージして遊びながら繰り返し演技に取り組み、当日を楽しみにする姿が見られました。運動会が終わっても遊びの中で宝箱を作ったり、「ふなぼりーとの冒険」のイメージで遊んだりして、劇ごっこにつながるなど遊びが充実していきました。

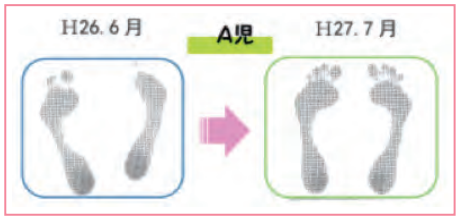
「ふなぼりんぴっくで ふなぼりーとになる」という意識から、足が育つだけでなく、できるようになりたいという意欲、自ら取り組む主体性、友達と気持ちを合わせる心情などの、心の育ちが見られました。まさに足育・心育・遊育の融合といえる取り組みになりました。

⑥ 足の育ちと運動能力の関連について

26年度より、JES日本教育シューズ協議会の協力により、フットプリンターで扁平率と浮き指の足形測定を行っています。26年6月の計測では扁平率評価Aが5歳児63%、4歳児41%であった。この結果は、本園で日常的に戸外で自由に遊ぶ時間の確保や運動遊びの環境と指導の充実を実践するとともに、足育を重視した上履き（指定靴）での生活を進めていることが5歳児の比較的高い足の評価につながったと考えます。

【運動能力と足裏の関係性】

4歳6月と5歳7月の足を分析したところ、行動面で落ち着き、動きが力強くしっかりしてきた等、変化の見られたA児は足の形状にも変化が見られました。また、運動能力が平均より低く、足裏がはっきりしていなかったC児に変化が大きく見られたことは、一年間の運動遊びの成果といえます。



【活動量・運動量・足裏の測定値の関連】

5歳児に活動量計を装着し、体の動きと運動能力、足の育ちの関係を検証しました。運動遊びを好み、日常から積極的に体を動かす幼児は、活動量も多く強度も高い。さらに運動能力も足測定の偏差値も高いことが分かりました。一方、体を動かすことを好まず、活動的な遊びへの取り組みが少ない幼児は運動能力、足育の偏差値に課題がみられました。この結果から、運動強度の高い幼児は運動能力が高く、足の育ちもよいこと分かりました。尚、足の育ちの測定では、特別に支援を要する幼児は他の幼児に比べ、浮き指、扁平の傾向が見られましたが、運動遊びに取り組むことで、どの幼児も浮き指が減り、土ふまずが少しずつ形成されていることも分かりました。

	平日歩数（歩）	平日強度（分）	運動能力（偏差値）	足測定（偏差値）
本園平均	12,692	73.9	50.8	59.2
D 児	16,108	128	60.4	70
E 児	14,482	114	62.3	75
F 児	9,121	35	42.8	25
G 児	16,532	47	19	30

4 研究のまとめ

成 果

○靴の履き方の指導が基本となり、身のこなしがよくなり、積極的に体を動かすようになった。
○様々な活動の中で楽しく運動遊びをすることで足や足裏が育ち、運動能力向上につながった。
○保護者が、足の育ちが心と体の健康の基盤になることを理解することが、幼児の足の育ちにつながった。
○運動能力や足の育ちを数値化することで客観的にとらえることができた。

課 題

○保護者、幼児共に足育に関する意識をより高め、成果を継続させていく。
○自ら運動に取り組む姿には個人差があるので、個々に応じた指導や援助を行い誰もが運動遊びを楽しめるようにしていく。
○発達や興味、関心に合う運動遊びを更に工夫し、経験内容を充実させる。

練馬区立　大泉西小学校　平成26・27年度実施

足育実践報告

練馬区立大泉西小学校は足育研究推進校として平成26年・27年度の2年間の研究実践に取り組んだ。大泉西小学校は、各学年2学級、合計12学級、全児童341名と、規模が小さな小学校である。だからこそ、この規模を生かし、全児童を対象にした足育の取組、全保護者を巻き込んだ活動を展開したいと考えた。

1 平成26年度の足育の取組

教職員を対象とした足育講習会及び足の計測体験

＜教職員27名参加＞

・足と靴についての話 ・足指体操 ・フットプリンター体験

・簡易足計測器を使っての測定 ・靴のフィッティング

推進校として活動していくにあたり、教職員に足育の考え方や足と靴の関係などを理解してもらうために講習会を開催した。講習会の中で足指体操や足の計測などを体験することで、足育を実感することができ、学校としてより積極的な取組につなげることができた。

PTA役員会での足の計測体験

＜PTA役員15名参加＞

・簡易足計測器を使っての測定 ・フットプリンター体験

PTAの役員会の中で、足育の推進校として2年間活動していくことを伝え、今後の活動について説明した。その後、役員の中から、足育の体験をしたいとの声があがり、役員会の場を使ってフットプリンターや簡易足計測器での足の測定をおこなった。

児童を対象としたフットプリンターによる足型の測定

1年生から6年生までの全児童にフットプリンターによる足型の測定をおこなった。5・6年生では測定した足型を使っての授業を実施した。また、測定した足型を足育事業共催団体であるJESに分析していただいたところ、次のような実態が明らかになった。

＜土ふまずの形成について＞

A	土ふまずが十分に形成されている	53%
B	土ふまずがやや形成されていない	24%
C	土ふまずがあまり形成されていない	23%

＜母趾角度について＞

A	母趾角度が0～9度	31%
B	母趾角度が10～14度、0度未満	43%
C	母趾角度が15度以上	26%

＜浮き指について＞

A	写っている足指の数が	25%
B	写っている足指の数が9・8	45%
C	写っている足指の数が7以下	30%

A…母趾角度に特に問題はない

B…母趾角度にやや問題がある

C…外反母趾などの危険性がある

1年生・3年生・5年生において足育の授業を実施

1年生・3年生・5年生の各学年において足育の授業を学級活動の時間を使って実施した。1年生では、姿勢や靴の履き方を中心とした授業を実施した。3年生では、足裏のアーチ、土ふまずを中心とした授業を実施した。5年生では、自分の足型を見ながら、足と靴のトラブルを中心に実施した。また、各学年とも授業の中で足指体操に取り組んだ。

2 平成27年度の足育の取組

全児童の足の計測と上履きのフィッティング

5月下旬に、全児童を対象に足の計測と上履きのフィッティングを実施した。簡易足計測器を使った足の計測と上履きのフィッティングを、足育事業共催団体であるJESの足育推進委員が実施。

全児童に、上履きと外履きを無料貸与し、継続観察

6月中旬から、全児童を対象に、自分の足に合った上履きと外履きの無料貸与を実施した。27年度末まで上履きと外履きの継続使用を行っていく中で、児童の意識の変化や体力向上との関係などを観察し分析していくことに取り組んだ。

足育掲示板を設置し、情報発信

職員室前に「足育掲示板」を設置し、足育・足・靴についての情報発信を行う。また、「足育通信」を不定期で発行し、家庭での啓発に役立てていく。

全校で足育集会、足指体操を実践

体育集会で足指体操を取り上げ、全校での取組をさらに進めていく。また、体育科の授業などでも適宜取り入れ、足育の日常化に努める。また、全校での冬の体力づくりの取組の中に足指体操を取り入れ、家庭や学校で足指体操に取り組み、普及に努める。

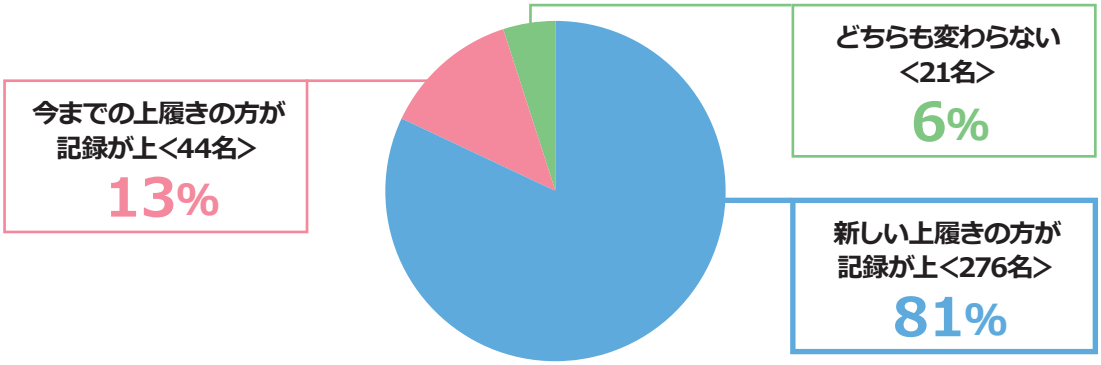
全児童を対象に、反復横跳びの数値変化を分析

5月に今まで使用していた上履きで反復横跳びを計測。7月上旬に新たに貸与した上履きで反復横跳びを計測。5月と7月との記録を比較し分析した。

全児童341名中、新しく貸与した上履きの方が、今まで使用していた上履きでの記録を上回った児童が276名、全児童の81%の割合だった。また、10回以上記録が上回った児童は32名、全体の9%だった。記録が10回以上上回った児童の中で高学年児童の割合は56%だった。

これらの結果から、新しく貸与した上履きはグリップ力に優れ、すべりにくく足にフィットしていることがわかった。また、その傾向は高学年児童になるほど顕著であり、高学年児童が今まで使っていた上履きの傷み具合やゆるさが、他学年よりも大きいことが影響していると考えられる。

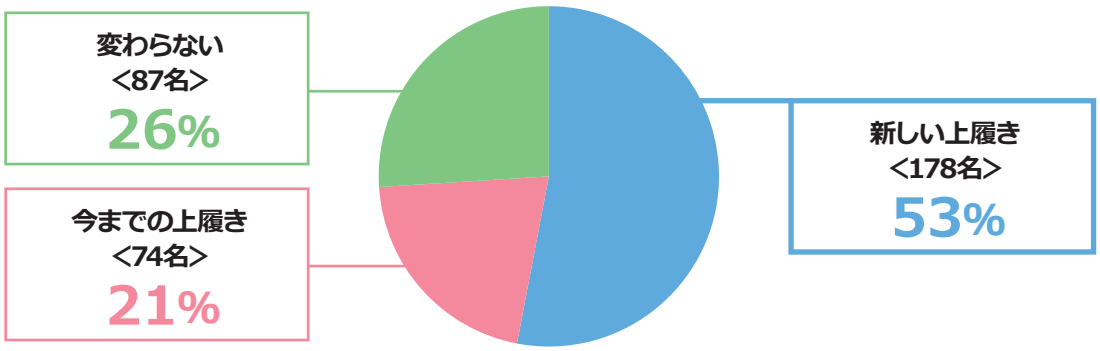
反復横跳びの記録の比較



全児童を対象にアンケート調査を実施（7月上旬実施）

7月上旬に新たに貸与した上履きについてのアンケート調査を全児童を対象に実施した。貸与した上履きを約1ヶ月使用してみての感想を中心に調査を行った。新たに貸与した上履きがいいと答えた児童が178名、全児童の53%の割合だった。新しい上履きがいいと答えた理由として、動きやすさやすべりにくさ、足へのフィット感をあげる児童が多かった。逆に今までの上履きがいいと答えた理由としては、脱ぎ履きしにくい、同じ色やデザインであることがあげられ、フィット感をきつさと感じる児童も多かった。

どちらの上履きがいいですか？



◇今までの上履きがいい(74名/複数回答/上位回答)

①脱ぎ履きしにくい	45名
②みんな同じだから	45名
③少しきつく感じる	33名
④動きにくい	30名
⑤マジックテープでとめるから	27名

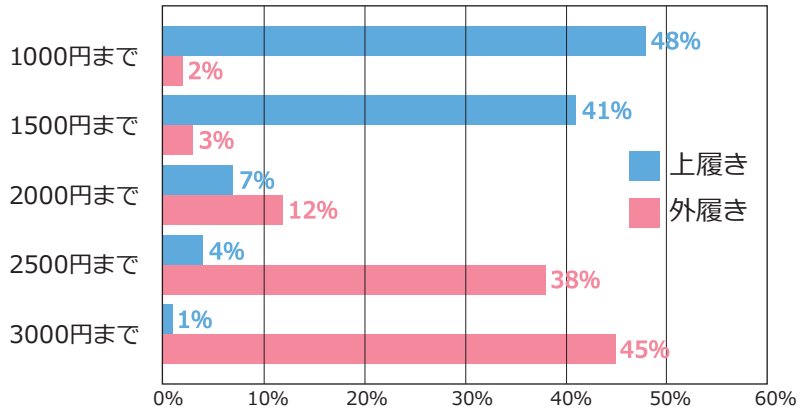
◇新しい上履きがいい(178名/複数回答/上位回答)

①動きやすい	136名
②足にぴったり	128名
③脱げにくい	89名
④マジックテープでしっかりとめる	86名
⑤すべりにくい	84名
⑥疲れにくい	81名

保護者を対象にアンケート調査を実施（7月上旬実施）

7月上旬に保護者を対象とした足と靴についてのアンケート調査を実施した。このアンケートの結果から、保護者の上履きと外履きに対する意識の差について考えた。（213家庭回収・回収率82%）

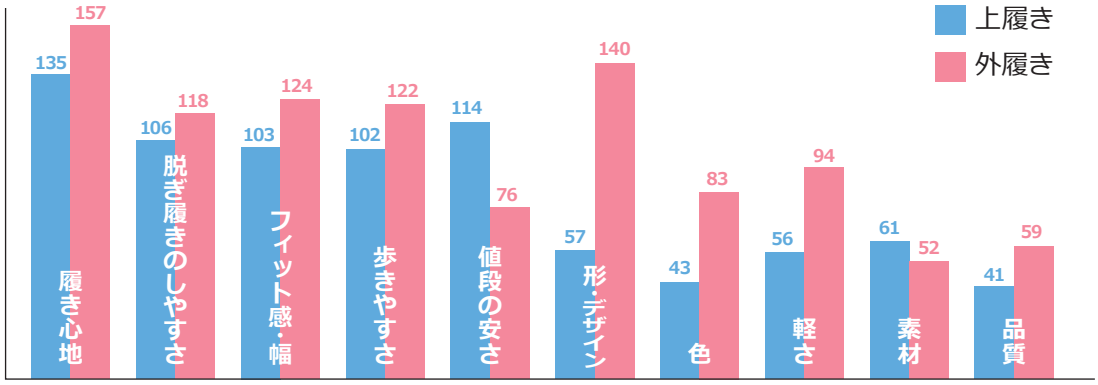
①靴を購入する時の価格の上限はいくらですか？



考察

上履きの購入に際し、上限を1500円までと答えた保護者の割合は89%だった。外履きの購入に際し1500円までと答えた保護者の割合は5%に過ぎず2500～3000円と答えた保護者の割合が83%だった。このことから、保護者の靴の購入に関する価格の上限は、上履きでは安め、外履きでは高めの傾向が顕著であることがわかる。

②子どもの靴を購入する時のポイント



単位(人):複数回答

考察

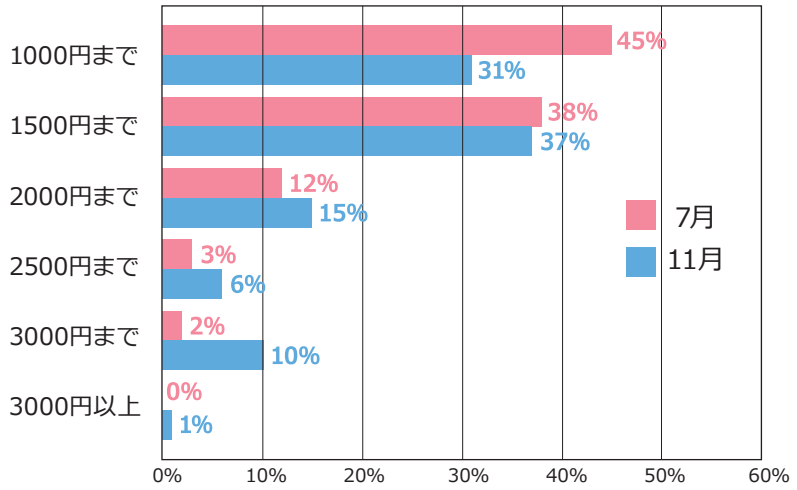
上履き、外履きとも、全体的に同じような傾向であるが、上履きでは、形やデザインよりも値段の安さがポイントと考える保護者が多く、品質をポイントと考える保護者の数は少ない。外履きでは、形やデザインなどがポイントと考える保護者が多く、履き心地、色、軽さなどもポイントとなっている。

①と②の保護者アンケートの結果から、児童が一日に7時間以上履く上履きに対して、外履きよりも意識が低い傾向があることが明らかになった。上履きに対しては日常的なものという意識から、値段が安価なもの、洗濯をしやすく乾きやすいもの、身近なお店で購入できるものを尊重する意見が多い。また、子どもの足の大切さは認識しているものの、サイズが大きめのものを購入する傾向が強く、できるだけ長期間使用できることを考えている声が多かった。

保護者を対象にアンケート調査を実施(11月上旬実施)

11月中旬に保護者を対象とした足と靴についてのアンケート調査を実施し、足育への取組を通しての変化や、7月に実施したアンケートと比較し意識の変化を分析した。(207家庭回収・回収率80%)

①上履きを購入してもいいと思える価格の上限

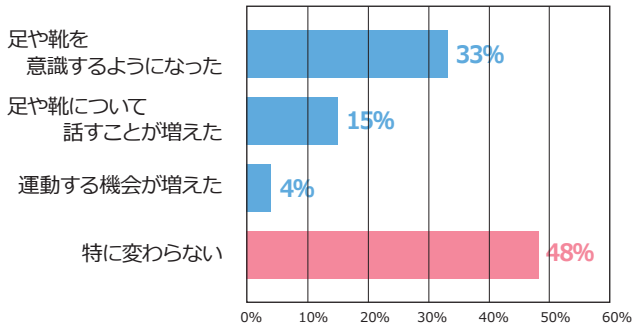


考察

上履きの購入についての保護者の意識の変化を7月と11月のアンケート結果から分析した。7月には1500円までを上限とする保護者が83%、2000円以上は17%であったが、11月では、1500円までが68%、2000円以上が32%と大きく変化している。

7月と11月にそれぞれ実施した、保護者の上履き購入に際する価格の上限についてのアンケート結果から、保護者の意識が大きく変化している。アンケートにある記述欄にも約半年にわたる足育の取組、児童の実際の様子や声から、保護者自身の上履きへの意識が変わってきていることが綴られており、大泉西小学校における足育の取組の大きな成果となっている。

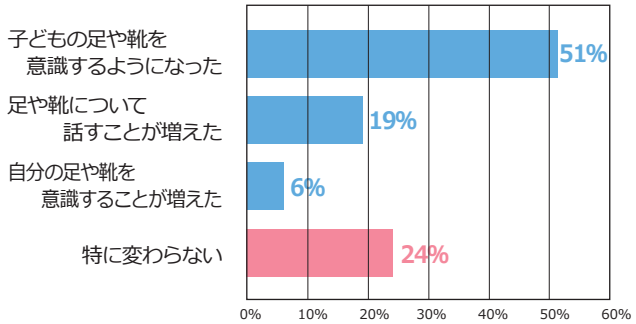
②足育の取組を通して子ども達に変化があったか？



考察

足育の取組を通して、足や靴を意識するようになるなど、子どもの意識や行動の変化があったと感じている保護者は52%おり、特に変わらない48%を超えている。

③足育の取組を通して保護者に変化があったか？



考察

足育の取組を通して、足や靴を意識するようになるなど、保護者自身の意識の変化があったと答えている保護者は76%おり、特に変わらない24%を大きく超えている。

3 研究のまとめ

成果

- **足育の取組を通して、児童や保護者の足や靴についての意識が高まり、学校生活の中で長時間使用する上履きの重要性など、上履きへの意識の変容につながった。**
- **足の計測や足指体操、足や靴に関する校内掲示など全校での取組が、児童の足育への興味や関心を高めることにつながった。**
- **新しい上履きの導入により、今までの上履きでは目立ったかかとつぶしなどが激減し、生活面での向上が大きく見られた。**

課題

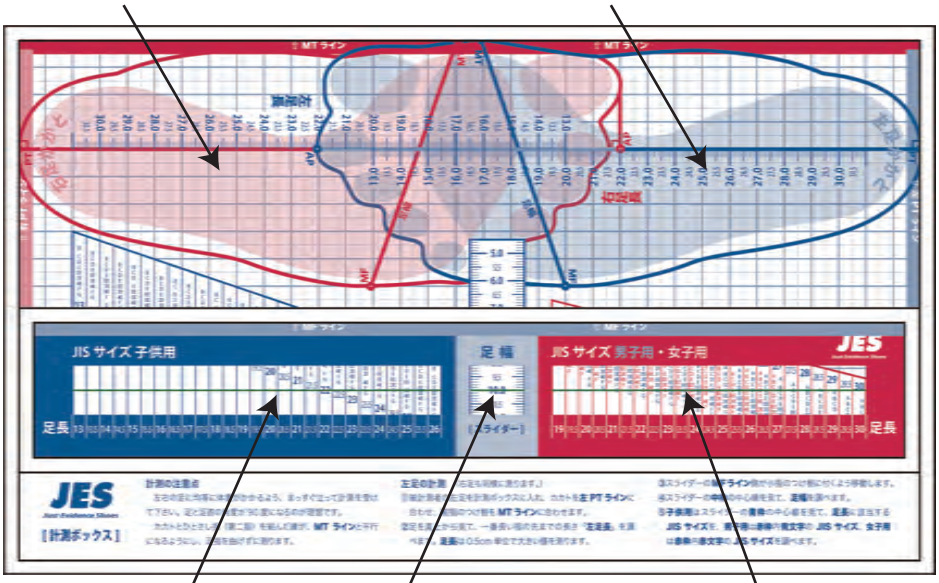
- **児童が学校生活の中で長時間履いている上履きへの意識を高め、生活や健康のために重要であることを一般化していくこと。**
- **足に合った靴を履くことが、児童の健康や体力の向上にどうつながるかを継続して成果検証していくこと。**
- **家庭への啓発などを通して、足育の取組や考え方を生活の中に位置付けていくこと。**
- **足育の授業を広く実践していってもらうために、足や靴についての知識やポイントをよりわかりやすくまとめていくことや、足育マイスター制度を活用し、教員の資質向上に取り組んでいくこと。**

簡易足計測器

自分の足の長さ（足長）と幅（足幅）を簡易的に計測し、ぴったりの靴のサイズを見つけるために使用する。第5学年 実践事例（学級活動）で使用したが、低学年などにおいても、教師が計測を補助し、児童にサイズを知らせることは可能である。

ここに右足を乗せ、
足の長さ（足長）を測る。

ここに左足を乗せ、
足の長さ（足長）を測る。



子ども（11歳以下）の足幅サイズ
（JIS規格）を読み取る目盛り窓。

バーをスライドさせて足に合わせ
足の幅（足幅）を読み取る目盛り窓。

大人（12歳以上）の足幅サイズ
（JIS規格）を読み取る目盛り窓。

1. 準備

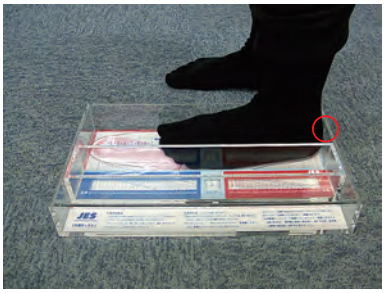
① 簡易足計測器に足を入れ、直立左右均等体重で立つ。

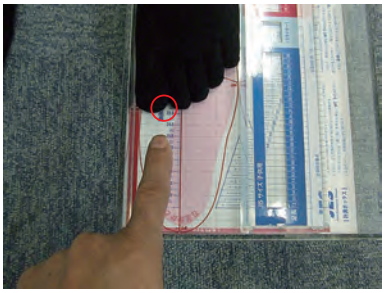
※ 下を覗かないよう、前を見て立つ。

② 後ろの壁にカカトを付ける。

③ わきの壁に親指の付け根の関節をつける。

※ ②③がズレると正しく計測が出来ない。



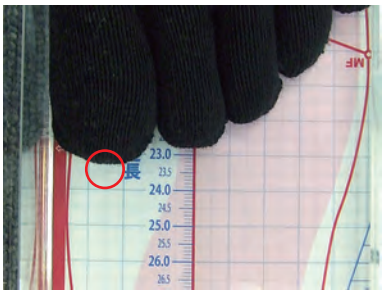


2. 足の長さ(足長)を測る

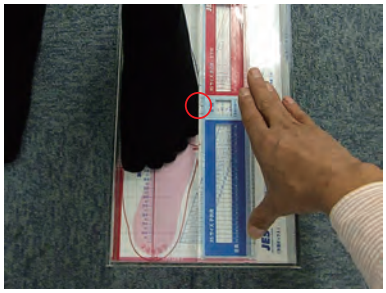
① いちばん長い指先までの長さを、0.5cm単位で近い値を調べる。

※ 指が曲がっている時はのばして計測する。

※ 目盛りは真上から見る。



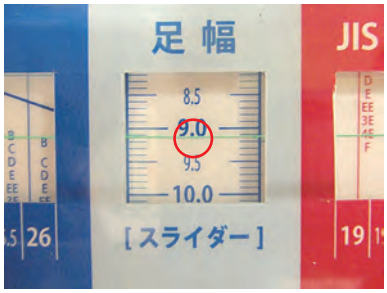
※ 親指が長いので親指先までの長さを調べる。この場合は23.5cm。



3. 足の幅(足幅)を測る

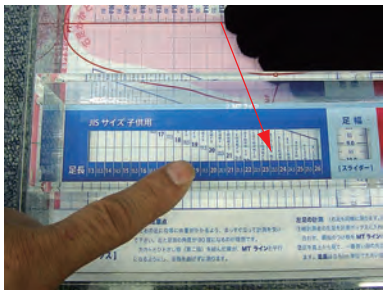
① スライダーバー(内側の小箱)を小指の付け根の関節に付くまで動かす。

※ 関節からずれると正しく計測が出来ない。ぴったり合わせる。



② スライダーバー中央の窓で足の幅(足幅)を0.1cm単位で調べる。

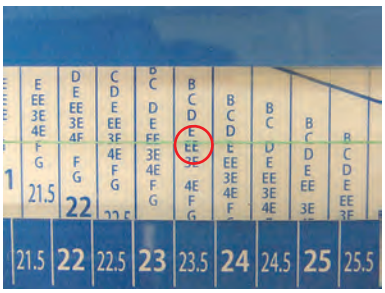
※ 窓内中央の緑線の値。この場合は9.1cm。



4. 靴の幅サイズ(JIS規格)を調べる

① 2で調べた足の長さ(足長)に該当する靴の幅サイズ(JIS規格)を調べる。

※ 子ども用の靴は青枠の窓内の「青文字B～G」、男子用の靴は赤枠の窓内の「青文字A～G」、女子用の靴は赤枠の窓内の「赤文字A～F」。



※ 窓内中央の緑線の値、近い方を調べる。

※ この場合は「EE」。靴のサイズは「子ども用23.5cmEE」

フットプリントのとり方

自分の足裏や足指がどのように接地しているかを知り、足の様子を把握するために使用する。
このフットプリンターは、インクが足裏に付くことが無く、手軽に足型を撮ることができる。定期的に足型を撮れば、自分の足裏の変化を把握することができる。足育の授業と合わせて行うと、特に足指の付き方に注意するようになり、普段からの立ち方や歩き方も気を付けるようになることが期待できる。

1. 準備

① フットプリンターの網目状の面にインクをつける。
　※ インクをローラーに直接つけるのではなく、フットプリンターにつけるようにする。
　※ インク跡が消えるまでローラーをかけてる。

② A3サイズの用紙を2つ折りにして、紙の山側をフットプリンターの外側にセットする。
　※ 紙にインクが付く場合があるので、紙の折り目をしっかりつけておくようにする。

2. プリント

① フットプリンターの横（床側）に、プリントしない方の足を着ける。
　※ なるべくフットプリンターの近くに着地する。

② ゴムマットの真ん中にプリントする足をゆっくり着地する。

③ 前方を見て「立位左右均等荷重」の状態で約3秒間静止する。

④ フットプリンターからゆっくり足を上げる。

3. 注意事項

① 左右どちらの足からプリントしてもよいが、両足をプリントする。

② インクはフットプリントが薄くなってきたら足すようにする。
　※ 左右でプリントの濃さが変わるので、足を変える途中ではインクを足さないようにする。

③ 片足ごとにローラーをかける。

フットプリントの見方

1.側線(Ⓐ Ⓑ)を引く

足幅の一番出ているところから、かかと幅の一番出ているところを結ぶ線を左右2本引く。

3.母趾角度を測る

親指側線(Ⓐ)で一番出ているところ(イ)から親指の関節(エ)に向けて線を引き母趾角度を測る。

2.Hライン(Ⓒ)を引く

ⒶとⒷの交点(ア)から第2指のまん中を結ぶ線を引く。

4.接地足長(①)を測る

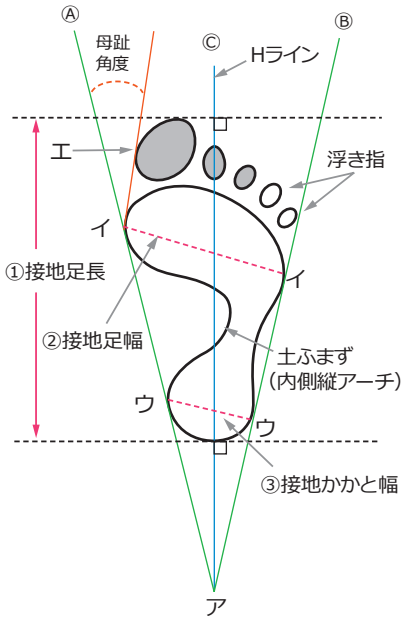
Hライン(Ⓒ)に直交する、指先側とかかと側の最先点に線を引き、間の長さを測る。(バランス欄に記入。)

5.接地足幅(②)を測る

つま先寄りで、側線(ⒶⒷ)と接している左右の点(イーイ)間の長さを測る。(バランス欄に記入。)

6.接地かかと幅(③)を測る

かかと寄りで、側線(ⒶⒷ)と接している左右の点(ウーウ)間の長さを測る。(バランス欄に記入。)



	調べ方	見　方
土ふまず	A:足の内側(第1指)から外側(第5指)に向かって土ふまずがHライン左右ともをこえている B:足の内側(第1指)から外側(第5指)に向かって土ふまずがHラインに少し足りない C:足の内側(第1指)から外側(第5指)に向かって土ふまずがHラインにかなり足りない	A:土ふまずが出来ている B:土ふまずが未形成である C:扁平足の可能性がある
浮き指	A:足指が左右すべて写っている B:写っていない足指がある C:写っていない足指が複数ある	A:安定感がある B:プリントに写らない足指は力が入らないことが多い C:第1指が写っていない→姿勢が悪い 第5指が写っていない→転倒しやすい
母趾角度	A:0度～9度(左右とも) B:10度～14度または0度未満 C:15度以上	A:7度～9度が正常 B:10度以上は角度増加に注意が必要0度未満は内反母趾 C:15度以上で痛みがあれば外反母趾の可能性あり
バランス	① 接地足長　cm ② 接地足幅　cm ③ 接地かかと幅　cm ④ 足幅率(②÷①)　% ⑤ 踵幅率(③÷②)　% A:④(足幅率)が40%以上かつ⑤(踵幅率)が59%未満 B:A以外	A(④広⑤狭):バランスがよく安定している(④が40%以上,⑤が59%未満) BⅠ型(④広⑤広):肥満の可能性がある(④が40%以上,⑤が59%以上) BⅡ型(④狭⑤広):姿勢が悪い可能性がある(④が40%未満,⑤が59%以上) BⅢ型(④狭⑤狭):足の筋肉量が少なく、活動量も少ないことが予想される(④が40%未満,⑤が59%未満)

足指体操

足のアーチ『土ふまず』を育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要です。足指体操を継続的に行うことはアーチの成長を促進します。

<始めは座って>

足と手で握手

左足あげて 右手あげて 足と手で握手をしましょう
左足の指の間に右手の指を入れてみよう
できたらゆっくり回しましょう
グールグル グールグル
反対回しで グールグル グールグル
次は反対
右足の指の間に左手の指を入れてみよう
できたらゆっくり回しましょう
反対回しで グールグル グールグル

足指の間に手の指を入れることがやりづらそうなら手指を一本ずつ入れさせるとやりやすい

足の指が広がったこと足首を回すことの気持ちよさを味わわせる

足指じゃんけん

グー パー グー パー
今度は速く グーパーグーパー
グー チョキ グー チョキ
今度は速く グーチョキグーチョキ
グー チョキ パー グー チョキ パー
今度は速く グーチョキパーグーチョキパー
足指じゃんけん じゃんけん ポン！

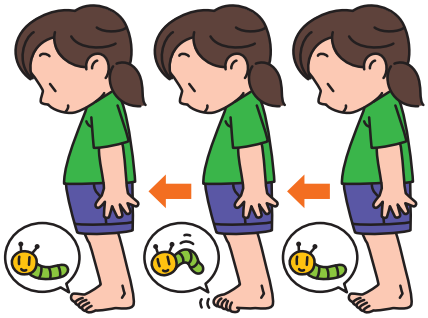
「パー」の時に足指を広げることを意識させる

<次は立って>

いろいろ足踏み

つま先で立てるかな？
かかとでたてるかな？
つま先 かかと つま先 かかと
つま先歩きで ツンツンツン かかとを浮かせて ツンツンツン
かかと歩きで コンコンコン つま先浮かせて コンコンコン
いもむし歩きで モグモグモグ
どこまですすむか モグモグモグ

リズムに合わせてテンポよく進める



いもむし歩き

<最後は足踏み>

トントントン これでおしまい トントントン

平成27年11月11日
公益財団法人 日本学校体育研究連合会

「学体連 足育マイスター」認定制度の設置に関する規程

第１条. 本制度設置の目的

本制度は、「足育（あしいく）」が各学校（園）の教育課程に位置づけられた教育活動及び家庭や社会全体として行われる教育活動として普及・発展することを足育の指導・助言ができる人材の育成の側面から支援することを目的とする。

足育とは、幼児・児童・生徒の足元からの心身にわたる健康教育（体育・健康、安全、環境に関する）である。

第２条.「学体連 足育マイスター」認定の対象

全国の国公私立の幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校等の校長、副校長、主幹教諭、指導教諭、主任教諭、教諭、養護教諭、足育に関心と知見をもつ学校・幼稚園教育、保育、PTA、社会教育関係者等「学体連 足育マイスター」認定対象とし、現職、退職者を問わない。

第３条.「学体連 足育マイスター」の条件

「学体連 足育推進委員会」並びに「JES日本教育シューズ協議会」が共催する次の事業に参加した教員及び教育に関心をもつ者であること。

① 全国大会に出席した教員及び教育に関心をもつ者である。
② 本会が主催する「出前授業」の講師を務めた教員及び教育に関心をもつ者である。

さらに、

③ 本会が作成した指導資料に則り、足育を実践した実績のある教員及び教育に関心をもつ者である。
④ フットプリンターの操作の指導及び、その診断を行える教員及び教育に関心をもつ者である。
⑤ 足の長さと幅を測定できる計測器の操作について指導できる教員及び教育に関心をもつ者である。

第４条.「学体連 足育マイスター」の認定の手続き並びにその方法等

① 第３条の条件を満たした教員及び教育に関心をもつ者は、公益財団法人日本学校体育研究連合会（以下学体連）に自己申告書の提出を行う。
② 学体連は、足育認定委員会で審査し、その条件を満たした教員を「学体連 足育マイスター」に認定し、認定証を交付することによって換える。
③ 認定料として所定の金額を徴収する。

第5条.「学体連 足育マイスター」認定委員会の構成

学体連会長、足育担当理事・参与、足に関する学識経験者、足育推進委員会委員２名で構成し、事務局を学体連事務局に置く。

附則：この規程は、平成27年11月12日から施行する。

本書教材のダウンロードについて

スライドやワークシートなど本書の教材は、ダウンロードしてご利用いただくことが出来ます。

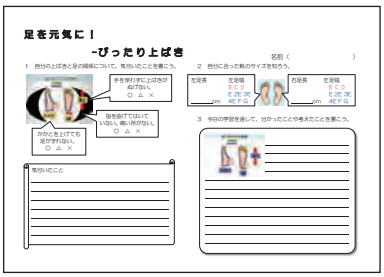
公益財団法人 日本学校体育研究連合会 足育推進事業のページ

http://www.gakutairen.jp/kenkyu/ashiiku/

スライド

紙芝居

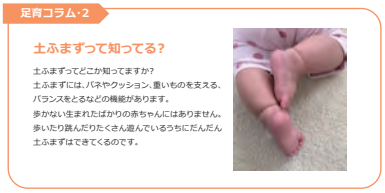
ワークシート



教材動画

授業動画

足育コラム



あとがき

公益財団法人 日本学校体育研究連合会 理事　菅原　健次

切に思うことは必ず遂ぐるなり　切に思う心深ければ必ず方便もできるようあるべし　道元

足かけ5年にわたる足育の研究実践は、標記の思いを深くした取組でした。第2集も、当初は第1集の“改訂版”で終わるところでした。ところが、出前授業、足育推進幼稚園、小学校の実践による調査研究・研究発表などを重ねるうち、学習指導案の実態に即した改善・充実が行われました。また、養護教諭が足育の指導を保健室で短時間に行うアイデアが加わり、ページ数もいつの間にか70頁になんなんとする質・量ともに充実したものとなりました。まさに、装いを新たにした第2集です。

第1集は、混沌とした状況からの創造でした。学校教育活動への位置付けを行いました。目標と内容、方法の確立、それを受けた全体計画の設定、低・中・高学年における学習指導案の作成と検証、そして、DVDを加え、先生方に取り組んでもらえる工夫をしました。

第２集のねらいは、実践に裏付けられた磨き上げです。第1集の指導内容を出前授業と研究推進幼稚園、小学校での実践による、『目標、内容、方法の見直し』『学体連 足育マイスター制度の具現化』『学習指導案とその台本の作成』『保健室における10分間指導』『足育コラム』などの磨き上げです。

さらに、第3集に向けての予告編をします。『（仮称）足育調査研究委員会』を立ち上げ、『研究倫理規程』に裏付けられた調査・研究、得られた『データの分析・考察』を加えたエビデンスのある『まとめ』をお届けしたいと考えております。

● 足育推進委員会	練馬区立大泉北小学校	校　長	内木　　勉
	昭島市立成隣小学校	副校長	眞砂野　裕
	台東区立大正小学校	副校長	難波　誠二
	足立区立足立小学校	主任教諭	武田千恵子
	奥多摩町立古里小学校	主幹教諭	吉川　則久
	千代田区立お茶の水小学校	主幹教諭	関口　亮治
	台東区立千束小学校	主幹教諭	濱田　　哲
	調布市立調布第三小学校	指導教諭	小島　大樹
	世田谷区立松原小学校	主任教諭	西島　秀一
	八王子市立第五小学校	主任教諭	両角　知子
	世田谷区立駒繋小学校	主任教諭	前村　章太
	台東区立金竜小学校	主幹教諭	平　　武史
	墨田区立業平小学校	主任教諭	岩田　純一
	葛飾区立南奥戸小学校	主任教諭	青木　大輔
	葛飾区立松上小学校	主任教諭	寺内　周平
	早稲田大学人間総合研究センター	招聘研究員	吉村眞由美
	JES日本教育シューズ協議会	理事長	早川　家正
	同	理　事	武原　充宜
	同	理　事	早川　侍揮

（平成 29年 2月 2日現在）

● 作成協力者	JES日本教育シューズ協議会	副理事長	弥生吉之資
	同	常務理事	安恵　照芳
	同	常務理事	久保　鉄男
	編集・デザイン		オオイサカエ

● 公益財団法人 日本学校体育研究連合会　担当者

同	副会長	後藤　一彦
同	理　事	菅原　健次
同	参　与	吉永　武史
同	参　与	手打　和明

● 引用参考文献

「足の健康と靴のしおり 改訂版 - 足について考えてみませんか？-」
公益財団法人 日本学校保健会

「わかりやすい 子どもの足とはき物の話」
兵庫教育大学名誉教授 原田碩三 ・ JES日本教育シューズ協議会

「お母さんと子どものための “足からの健康づくり”」
原田碩三 ・ 斎藤とみ子　中央法規

「地球の環境を守る シューズリサイクル講話集」
NPO法人 健康･体育活性化センター

● 簡易足計測器 ・ フットプリンター 問合わせ先

JES日本教育シューズ協議会
URL　http://www.jes.gr.jp　E-Mail　ashiiku@jes.gr.jp

「足育」パンフレット － 足育指導資料 － 第二集 改訂版

平成28年10月31日　発行
平成29年　2月　2日　第2版発行
発行者　公益財団法人 日本学校体育研究連合会
〒151-0052　東京都渋谷区代々木神園町3番1号
国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL. 03-3465-3954　FAX. 03-3465-7464
URL http://www.gakutairen.jp　E-Mail gakutairen@msb.biglobe.ne.jp

---

「足」が変われば「動き」が変わる！
「足」が変われば「明日」が変わる！

ashiku
GAKUTAIREN

公益財団法人 日本学校体育研究連合会　足育推進委員会