

あし げんき
足と元気のひみつ

JASPE
足育
 ashiku

公益財団法人
 日本学校体育研究連合会
 JASPE足育推進委員会




くつのやくわり
たいじゅうをささえる



あつさ、さむさを
ちょうせつする

足をまもる



ていてつ

足をまもる


くつをただしく
はくことができますか？




ただしくくつをはこう

くつをただしくはくと・・・

足をまもる





くつのなかで
足ゆびがよくうごき、
足がげんきになる

たくさんからだをうごかして
あそぼう

足のうらは、1日にどれぐらい
あせをかくでしょう？

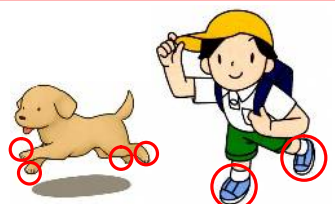
① ② ③

235
ミリリットル

足、くつ、くつしたを
せいけつにしよう

どうぶつの足と人の足を
くらべてみましょう。




ながいきよりを
はやくはしるための足

