

なるほど! 土まらずのひみつ

JASPE
足育
ashiiku

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



もてるかな?

- ① 15kgのポリタンクを持てますか?
- ② 両手に15kgずつは持てますか?
- ③ 両手に持ったまま歩けますか?

30kg → みなさんの体重の平均!
この重さを毎日運んでいます!

足はえらい!

◇あなたは1日に何歩くらい歩いていますか?

- ① 5000歩
- ② 8000歩
- ③ 10000歩

正解: ③ 10000歩

あなたの歩幅は何センチ?

◇歩幅(ほはば) ⇒ 身長-100

小学校3・4年生の身長平均

130cm

130-100=30cm

1年間に何kmくらい歩いている?

歩幅: 30cm
1日: 10000歩
1年間: 365日

$30\text{cm} \times 10000\text{歩} \times 365\text{日} =$
およそ **1100km**

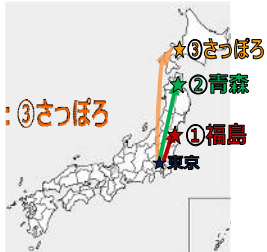
1年間に何kmくらい歩いている?

およそ **1100km**

◇東京からどこまで行けるかな?

- ① 福島
- ② 青森
- ③ さっぽろ

正解: ③ さっぽろ

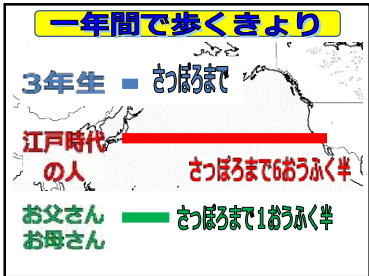
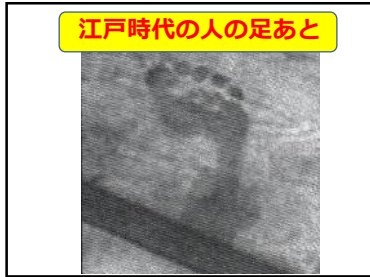



足のすばらしい力

◇30kgのものをもつをしょって、
さっぽろまであるいていける力

江戸時代の日本橋のようす







足うらのくぼみ → **土ふまず**




土ふまず の大きさをくらべてみよう





土ふまず の大きさをくらべてみよう

土ふまずのはたらき

- ① クッション・バネのはたらき
- ② 重いものをささえる はたらき
- ③ バランスをとる はたらき



どうしたら土ふまずができるのか？

- しっかりと歩く 
- たくさん運動する 

どうしたら土ふまずができるのか？

足指ジャンケン  いも虫歩き 

足指をつかって たくさん運動する

土ふまずを育てるために **くつのはきかた**



自分の足に合ったくつを正しくはく

今日の学習のまとめ

1. **土ふまず**があるから 長く歩くことができる

クッション・バネ・バランス

2. たくさん運動し、しっかりした **土ふまず** を育てよう！