

そうだったの？足のひみつ

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




アーチ

なぜ、アーチで土ふ
 ますができているの
 でしょうか？

アーチ

①卵の実験
 ↓
 どんなやくわりかな？

アーチ

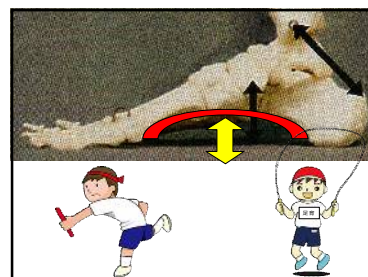
①クッションのやくわり

アーチ

②弓矢の実験
 ↓
 どんなやくわりかな？

アーチ

①クッションのやくわり
 ②バネのやくわり



アーチ

③重いものをおく実験
↓
どんなやくわりかな？

アーチ

①クッションのやくわり
②バネのやくわり
③重いものをささえるやくわり



土ふまは3つのアーチで、できている！

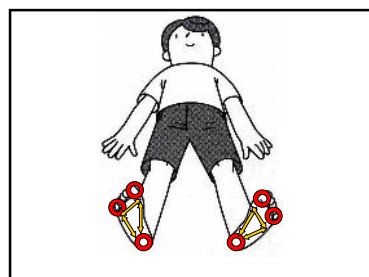
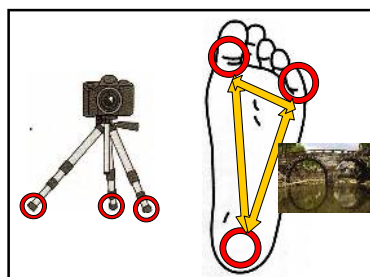
なぜ、3つのアーチで、できているのでしょうか？

アーチ

④うで立てふせの実験
↓
どんなやくわりかな？

アーチ

④うで立てふせの実験
↓
どんなやくわりかな？
バランスをとるやくわり



3つのアーチ

のクッションのわり

長く素早く動くことができる!

バランスをとるくわ

どうしたら3つのアーチでできた土ふまずができるのかな?

**体を動かし
たくさん運動する**

どうしたら3つのアーチでできた土ふまずができるのかな?

**足指をつかって
たくさん運動する**

足 ぎざ 手足のあく手

土ふまずを育てるために **くつのはきかた**

① **はきかた** ② **はきかた** ③ **はきかた** ④ **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. 3つのアーチでできた土ふまずのおかげで、長く素早く動くことができる
2. 土ふまずを育てるために、たくさん運動し、足指を使う
3. 土ふまずを育てるために、普段から靴を正しくはくことが大事。