

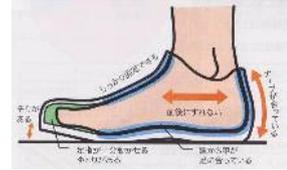
# 見つめてみよう自分の足

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

5年生で学習したことを  
振り返ろう！！

## 足に合ったくつってどんなくつ？



## 足に合ったくつってどんなくつ？



## 足に合ったくつってどんなくつ？

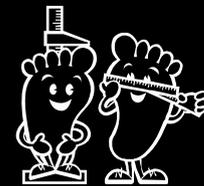
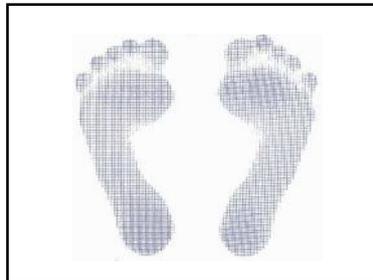


## 自分の足型を観察しよう！

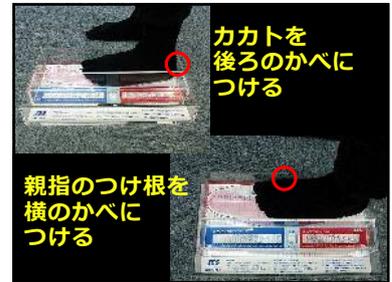
- 【観察するポイント】
- 土踏まずの大きさを観察しよう。
  - 色の濃さを観察しよう。



- ・足の指はしっかり写っているかな？
- ・土踏まずの大きさはどうか？
- ・色の濃さはどうか？



足の  
サイズを  
測って  
みよう



健康な足にするには？

**自分の足をよく知る**

健康な足にするには？

- ①靴を正しく履く
- ②足に合った靴を履く

健康な足になるために

**私の足育宣言！！**