

平成 25 年度

公益財団法人
日本学校体育
研究連合会

「足育」パンフレット — 足育指導資料 —

足育指導資料作成委員会

目次

あいさつ	1
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？」	
2 子どもの足と靴の実態	
3 子どもの足と靴の知識	
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	
2 足育のプランニング	
3 研究の内容	
4 足育の目標	
III 実践事例	15
実践事例1 「うご☆たのじまであそぼう」 体育科 1年	
実践事例2 「正しい姿勢、歩き方と靴の履き方」 学級活動 1年	
実践事例3 「土ふまずの役割」 学級活動 4年	
実践事例4 「足を元気に ぴったりうわばき」 学級活動 5年	
IV 資料	24
資料-1 学級活動（低学年）で活用する紙芝居	
資料-2 簡易足計測器	
資料-3 フットプリンター	
資料-4 足型データ	
資料-5 足指体操	
資料-6 DVD収録の教材	

あいさつ

公益財団法人日本学校体育研究連合会会長 本村 清人

作家の五木寛之氏は、自宅に戻ったらまず風呂場にいき、一本一本の足の指に「ご苦労さん」と語りかけながら足を洗うと述べ、『大河に一滴』には、次のようにも記されている。“ぼくは以前から、体の中心部よりも縁辺部が大切という考えかたを大事にしてきました。(中略)国がいきいきと活性化するためには、地方と呼ばれる末端が元気でなければ駄目なのであって、体についても、心臓とか脳とか内臓などの中心部は、たしかに重要なのはわかっていますが、中心部だけを考えても、手先、足もと、指先などの末端の毛細血管のことを忘れては困るのです。”と、足元の教育の重要性を指摘しています。

さて、(公財)日本学校保健会の「足の健康に関する調査研究委員会」が日本教育シューズ協議会と協力し、07年～09年にかけて行った児童生徒の足の実態調査(1万人を超える小中高校生の足の計測やアンケート調査)によれば、“43%もの子どもが爪の痛みや靴づれ、踵痛などのトラブルを経験し、中学女子の約30%に外反母趾の兆候が見られた。”と報告しています。

本会では、この結果を危惧し、その対応策を学校教育活動によって解決すべく研究実践に取り組むこととしました。幼児・児童・生徒の足元からの心身にわたる健康教育を“足育(あしいく)”と名付けるとともに、その指導資料集を作成することを当面の目的として、授業を通じた検証を積み重ねてまいりました。

手探りの研究実践でした。まさに杉田玄白が、解体新書を作成する際にもらした言葉“舵の無い船で大海に乗り出すが如し”との心境は、調査委員の偽らざる思いでありました。しかし、延べ30回を超える研究会の中で、これならば、児童の確かな変容が期待できる指導資料集の作成と、“出前授業”という形で授業の具体像を示せるところまで漸く辿り着いた思いです。そして、今後何よりも重要なことは、足育の授業実践を普及することであると考える、それを支援できる指導者を派遣できる体制づくりを構想中です。即ち『足育マイスター』制度です。

足育マイスターの認定基準として、『足育の公開授業実践者』『足育の研修会の公式参加者』『足育の授業実践を広める意欲と能力のある者』などを想定しています。

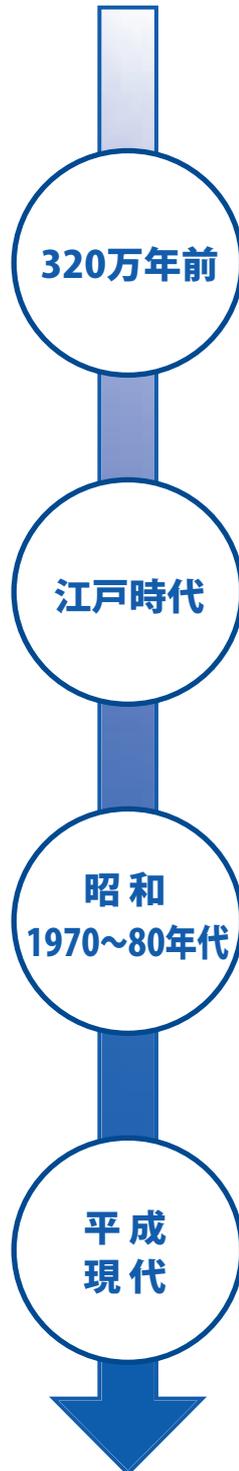
以上、教師と企業の研究団体がそれぞれの専門性を生かした研究実践を行った今回の事業は、日本教育シューズ協議会の多方面わたる支援を受けて展開された。本会が公益財団法人として展開する事業分野の貴重な第1歩でもありました。

結びに、本指導資料集並びに資料DVD等が各学校において活用され、幼児・児童・生徒が足元の不安を解消できる健康な生活づくりに寄与できることを願い挨拶とします。

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？」

(1) 時代（環境や遊び）の変化とともに『足』が変化しています。



① 人間は足から進化した

人間は、およそ600万年という長い時間をかけて進化し「直立二足歩行」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 「土踏まず」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「土踏まず」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踏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、この土踏まずは<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、二足歩行の礎となっているのです。

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）にも土踏まず、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。土踏まずだけでなく、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。

(2) 子どもたちの足の現状から見てくること

足のトラブルを抱える子どもの多くは、足を使っていないため「足がやわらかい」「筋肉が少ない」など、「長方形型」と呼ばれる足の未発達が見られます。特に子どもの場合には、足の未発達が足のトラブルにつながるが多いと考えられます。現代の子どもたちの足跡から、不自然さを感じませんか？子どもたちの足のトラブルを、このまま放置してもよいのでしょうか？

① 子どもたちの足跡は…



② 子どもたちの足のトラブルは…



③ 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、土踏まずの未形成、浮き指、外反母趾の疑いの有る子どもが増加し、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
土踏まずの形成	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

(1) 子どもの足のトラブルは専門医の考える 10 倍以上！

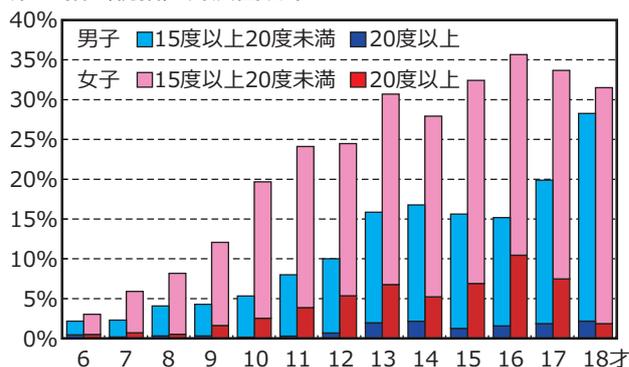
足育事業共催団体である JES 日本教育シューズ協議会は、(公財) 日本学校保健会「児童生徒の足に関する実態調査」(H 18～H 20 年) に協力し、児童生徒 10,000 人の足計測を行いました。

その結果、マメや靴づれ、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・靴づれ	踵 痛	膝 痛	その他
小学校低学年	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	6.9%	9.9%	9.9%
小学校高学年	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	12.7%	14.2%	10.7%
中学生	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	12.8%	28.8%	15.0%
高校生	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	16.1%	31.7%	13.4%
全 体	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	11.0%	16.8%	11.4%

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

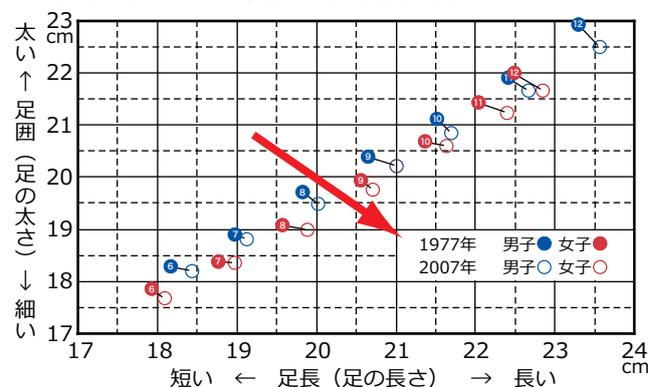


(2) 子どもたちの足は、親世代に比べ長細くなっている。

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

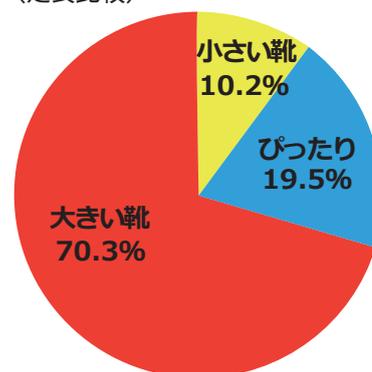


(3) 大きな靴を履いている子どもが多い

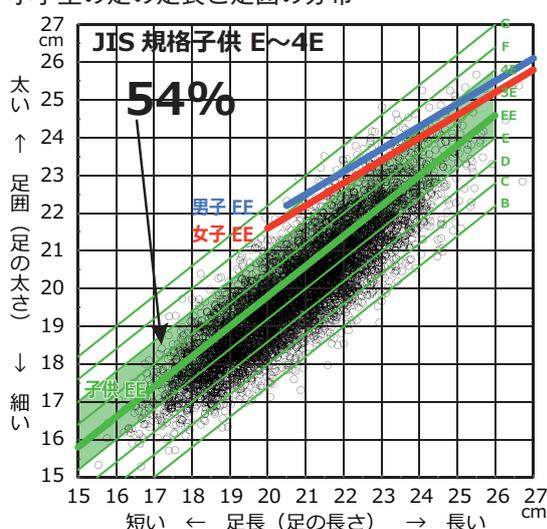
測定した足長と実際に使っている靴のサイズを比べてみると、約70%の子どもは大きい靴、約10%が小さい靴を履いており、足長と靴のサイズがぴったりの子どもは約20%でした。

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。

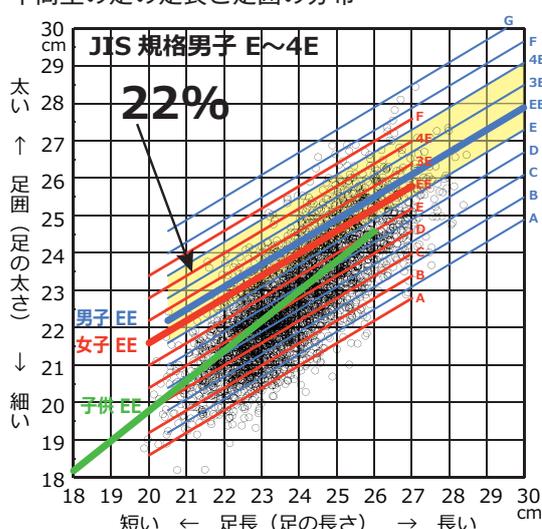
子どもたちが履いている靴
(足長比較)



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

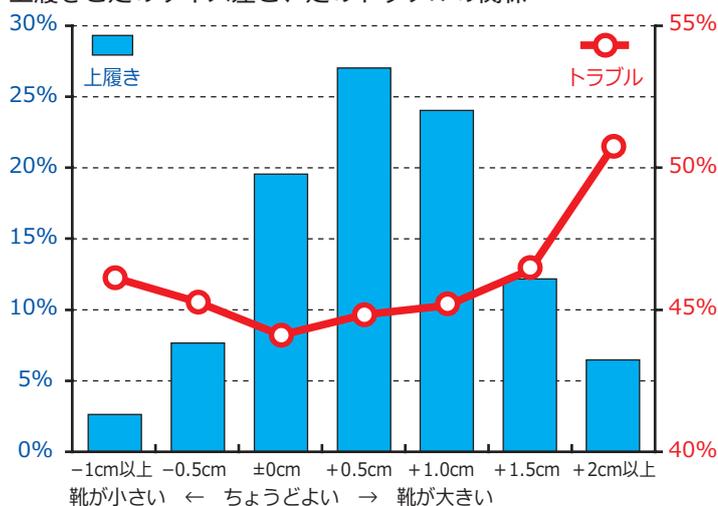


(4) 足に合わない靴を履いている子どもに足のトラブルが多い

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。

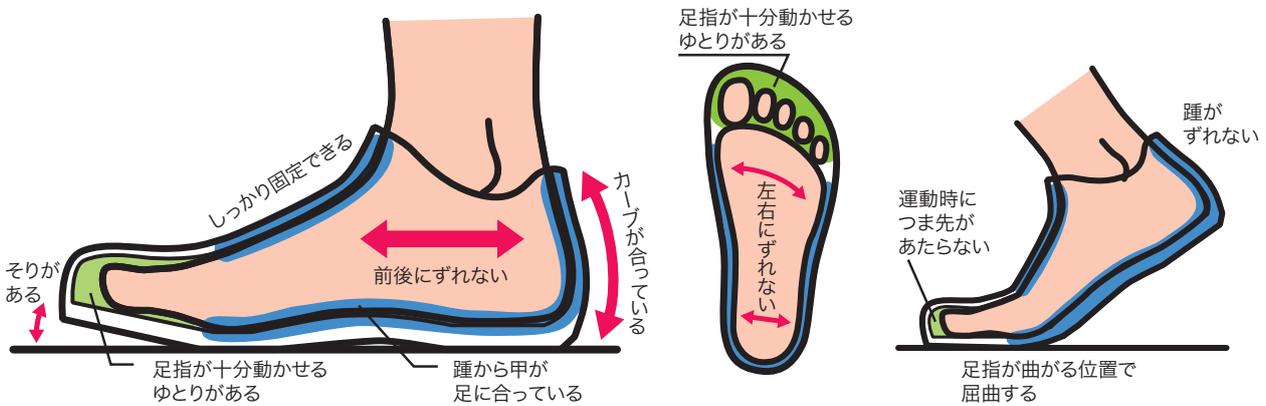
上履きと足のサイズ差と、足のトラブルの関係



3. 子どもの足と靴の知識

(1) 足に合った靴を選ぶ

足に合わない靴は、トラブルにつながります。つま先に7mm～10mm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。



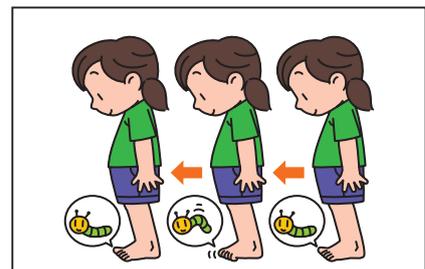
(2) 正しい履き方を実践する

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。



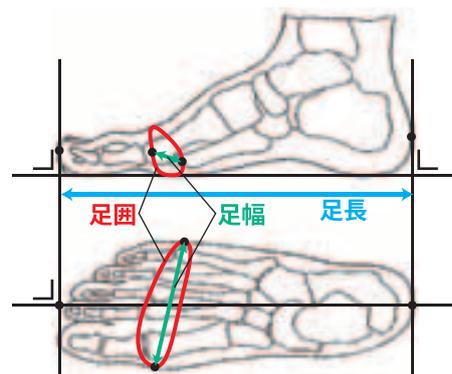
(3) 足指を使う

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。



(4) 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)

	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
子ども用	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

	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												
男子用	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	

	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
女子用	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!

いかがでしょうか?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、何をすべきなのでしょう?

私たちは、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、学校教育への位置づけが必要なのか。それは、**この問題は緊急性があり、しかも、生涯に渡る一般化が重要**だからです。これはまさに、学校教育の責務です。

私たち足育指導資料作成委員会は、全員が、小学校教師経験20年以上の者です。今、学校には多くの分野から多岐に渡る教育が求められており、教師が皆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以上「足育」を学校教育に位置付ける必要性を強く感じるのです。さらに、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。

私たちの実践は、本書に記載しています。学校教育への主な位置付けは以下の通りです。

- <実践事例1> 1年 体育科「体づくり運動」多様な動きをつくる運動遊び →本書 P.15
- <実践事例2> 1年 特別活動「学級活動」保健指導 →本書 P.18
- <実践事例3> 4年 特別活動「学級活動」保健指導 →本書 P.20
- <実践事例4> 5年 特別活動「学級活動」保健指導 →本書 P.22

これらの実践に必要な資料や授業風景は付随のDVDに収めています。是非、ご活用ください。

提言2 日常における「足育」と、生活化をしよう!



「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…子どもたちは一日に何回も(上履き)を履き替えます。成長と共に、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に靴を選ぶときがやってきます。

一生に渡って「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、私たちは次のような取り組みを工夫しました。

- <取り組み1> 子どもたち自身の「気付き」を最大に生かす学習パターン →本書 P.13
- <取り組み2> 子どもたちの興味関心を高める教材（紙芝居など）の工夫 →本書 P.24 等
- <取り組み3> 「足指体操」楽しく気分もスッキリする簡単な運動を考案 →本書 P.31

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、どの先生で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。こ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、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、私たちは次のような準備を進めています。

<準備1> 「足育出前授業」

私たちが各地に出向き、実際に授業や講演会を行う準備を進めています。

<準備2> 「足育マイスターの養成」

足育に精通し、上記の出前授業を担える人材を育成していきます。



<準備3> 「簡易足計測器の普及」

誰でも簡単に自分の<本当の足の大きさ = 足長 + 足幅>を計れる計測器です。 →本書 P.26

<準備4> 「フットプリントの普及」

誰でも簡単に<自分の足跡>をプリントすることができるプリンターです。 →本書 P.28

<準備5> 「DVDの作成」

実際の授業の様子をはじめ、各学校や地域で実践しやすいように資料を集録しました。是非、ご活用下さい。

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、児童はというと、体力の低下傾向が叫ばれ続け、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共に健康であるために、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なことである。そこで、第二の心臓と言われ、さまざまな運動を支える足・足裏・足指・靴に着目した「足育」を通して、「自分の体への気付き」「健康な体」「健康の知識」に焦点をあて、「足を変えれば、動きが変わる！足を変えれば、明日が変わる！」をキャッチフレーズに、「足育」を健康な児童をはぐくむための有効な手立てとして実証するとともに、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



3 研究の内容

(1) 研究の視点

『実践する力』

…健康な児童をはぐくむためには、自ら健康について考え、健康を実現していく「実践する力」が重要だと考えた。「実践する力」は、主体的に健康について考える「健康への関心・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」、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主体的に取り組む児童をはぐくむために、「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はぐくむことで、運動の楽しさを味わいながら主体的に健康づくりに取り組む。

(2) 足育教育計画の作成

各教科と足育の関連



- ・自ら健康について考え、実践する児童をはぐくむためには、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（食育）を活用し、横断的に学習を進めることが有効だと考えた。
- ・栄養士や学習支援ボランティアなどの方々に積極的に参加してもらい、学校だけでなく地域や家庭でも、健康について考え実践していく環境作りを進めることが大切だと考えた。

足育全体計画【例】

子どもの実態 保護者・地域の実態・願い 教職員の実態・願い	学校教育目標	日本国憲法 教育基本法 学習指導要領 都道府県、区市町村の教育目標
-------------------------------------	--------	---



足育に関する指導の目標 日常的に学校や家庭で足の大切さ、適切な靴の履き方や選び方など足の健康の理解を通して、生涯にわたって楽しく明るい生活を営む態度を育てる。
--



幼稚園 保育園 幼稚園・保育園との連携に関する方針など	各学年の足育に関する指導の目標			中学校 中学校との連携に関する方針など
	低学年	中学年	高学年	
	足や足指に着目した様々な活動を行うことによって、正しい歩き方がわかる。	自分の足や体の状態について知り、足の大切さがわかる。	足と体や心との関係がわかり、正しい生活の仕方や靴の選び方を実践できる。	

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
教科との関連	体育 運動領域	体づくり運動 多様な動きをつくる運動遊び		体づくり運動 多様な動きをつくる運動		体づくり運動 体ほぐしの運動	
	体育 保健領域			毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康 けがの防止	病気の予防
	理科					人の体のつくりと運動	
	生活科	(2) 自分でできること (9) 成長を振り返ろう					
	家庭科					快適な衣服と住まい	

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全	低学年	○正しい姿勢、歩き方と靴の履き方											
	イ 基本的な生活習慣の形成		中学年				○土ふまずの役割							
	カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成			高学年							○足を元気に一びったり上履き			
	全校一斉指導など	○正しい姿勢、歩き方、体育時の正しい身なり(体育朝会)			○生活習慣調査(生活指導)			○持久走週間						
	学校行事	○定期健康診断 ○体力テスト ○足の計測			○計測			○持久走大会			○計測 ○足の計測			
	児童会活動				○保健委員会のアンケート									

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
総合的な学習の時間					1 / 2 成人式	食育	国際理解
道徳教育		1-(1)規則正しい生活		1-(1)節度のある生活		1-(1)節度・節制 2-(1)礼儀 4-(7)伝統・文化 4-(8)国際理解	
学級経営 個別相談指導 及び取り組み方		○保護者からの申し出、定期健康診断など、日常の生活の様子などから個別相談指導が必要な児童を対象に実施する。 ○関係教職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。					
家庭・地域との連携		○学校便り ○保健便り ○足育便り ○学校保健委員会 ○足育講演会 学校を中心として、足元から子どもたちの健康を考える契機とする。また、靴が我が子にフィットしているかという点から家族の話し合いを盛り上げ、ひいては健康そのものをふり返る。					
靴製造業者との連携		○足の計測 計測の仕方や計測結果の分析などの助言 ○授業パッケージ 足育授業で使用する教材の提供 ○足育出前授業 ○足育マイスター					

(3) 足育の学習の考え方

- ・足育の考え方を各教科の学習の中に生かすことで、より効果的な学習を展開していくことを、足育の学習の基本的な考え方とした。
- ・「そうか」「そうだ」「そうしよう」を足育の学習の基本的なプロットとする。

「そうか」

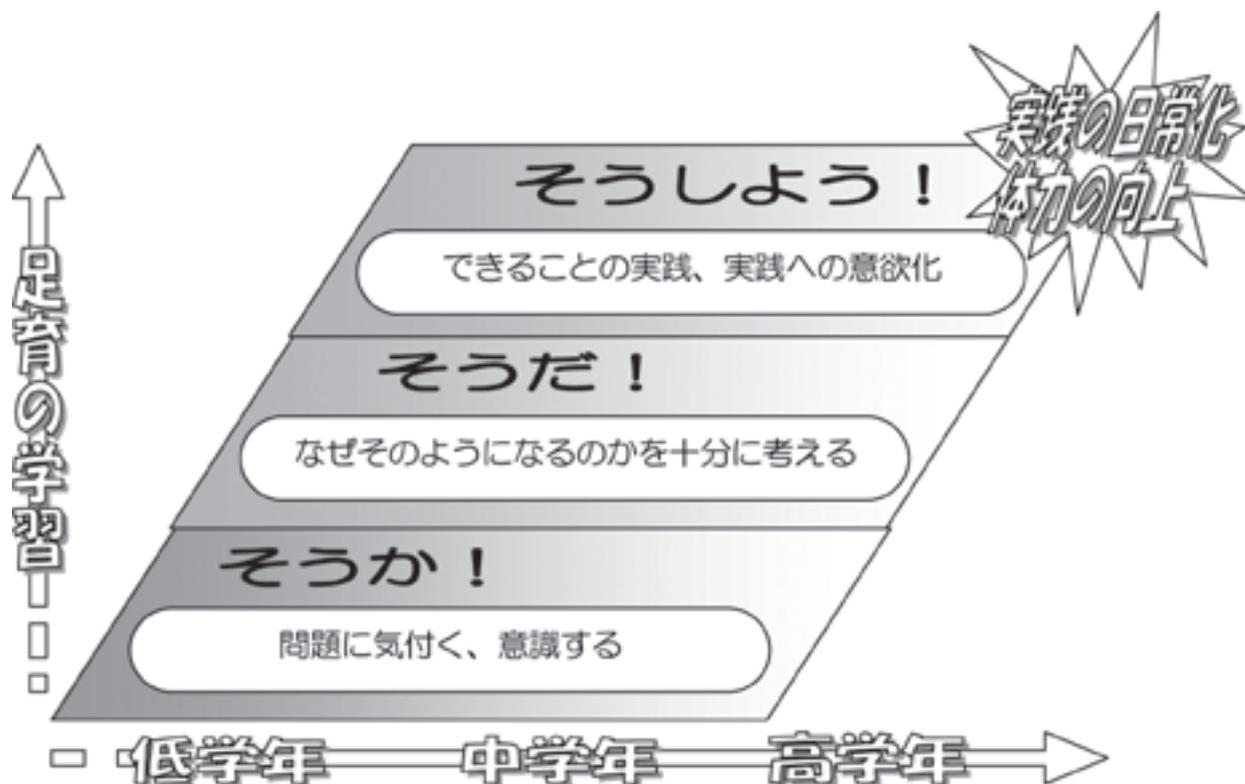
…運動学習では、足や足指の動かし方や、足裏感覚、足と体のバランスとの関係などへの気付きに重点を置く。保健指導などの学習では、生活の実態や写真資料などから、問題に気付いたり意識したりすることができるようにする。低学年では「そうか」に重点を置いて学習を展開し、単元を通して同じ学習の流れにしたり、同じ動きに繰り返し取り組んだりすることで、学習の定着を図る。

「そうだ」

…運動学習では、足や足指の動かし方、足と体のバランスとの関係についてよく考えることで、よりよく体を動かせることが分かるという熟慮に重点を置く。中学年では「そうだ」に重点を置いて学習を展開し、足の動かし方、体のバランスなどを意識して運動に取り組むことで、効果的に動きが変容することを実感させる。また、保健指導などの学習では、話し合いや実験、観察など、課題解決的に活動を進め、なぜそのようになるのかを十分に考えることができるようにする。

「そうしよう」

…様々な運動や生活の中で、足や足指の動かし方や足と体のバランス、正しい靴選びなどの知識を意図的に使うことに重点を置く。高学年では「そうしよう」に重点を置いて学習を展開し、「足育」を通して学んだ知識や技能を、様々な運動や生活の中で活用することで、実践する力をはぐくむ。



4 足育の目標

☆足育の目標

体力の低下が叫ばれている現代社会において、靴を含めた足の発達にも何らかの影響が及んでいる。また、足の発達が体の動かし方やバランス、けがや病気などにも関係することがわかってきている。**日常的に学校や家庭で足の大切さ、適切な靴の履き方や選び方など足元からの健康についての理解を通して、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—足や足指に着目した様々な運動を行うことを通して、足の動かし方と体のバランスの関係などに気付くことができる。靴を正しく履くことができる。

中学年—自分の足や体の状態から、足の大切さが分かり、運動や生活に活かすことができる。

高学年—足と体や心との関係が分かり、正しい生活の仕方や靴選びについて理解できる。

☆目標に照らし合わせた項目ごとの指導目標

		低学年	中学年	高学年
足の動かし方と体のバランスの 関係についての気付き (体育を中心に)	関・意・ 態	足や足指の動きに関心を持ち、積極的に動かそうとすることができる。	足や足指の動きに関心を持ち、正しい姿勢や歩き方を意識したり、運動に取り組んだりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、様々な運動に取り組もうとすることができる。
	思 考・ 判断	足や足指を使った運動を行う中で、その動きに着目できる。	足や足指の動きに着目しながら、正しい姿勢や歩き方を考えたり、よりよい動き方を考えたりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、よりよい動き方を考えることができる。
	知 識・ 技能	足や足指を使った様々な運動に取り組み、体のバランスを取ることができる。	足や足指の動きを考えることで、よりよく体を動かせることが分かる。	足や足指の動きに着目しながら、運動場面に対応した動きをすることができる。
(体育、理科、 学級活動) 足の大切さについての理 解	関・意・ 態	自分の足や体の様子に関心をもつことができる。	自分の足や体の様子と、健康とのつながりに関心をもつことができる。	自分の足や体と、心の状態との関係に関心を持ち、進んで学習しようとするすることができる。
	思 考・ 判断	自分の足の形を観察し、足のどこが接地しているか気付くことができる。	自分の足や体の様子を調べの中で、健康とのつながりを考えることができる。	自分の足や体と、心の状態との関係について、経験を振り返りながら考えることができる。
	知 識・ 技能	親指、小指、踵を意識してバランスよく立つことができる。	足の仕組みと体の健康との関係が分かる。	自分の足と体が、心の状態と関係していることが分かる。
(体育、家庭、 学級活動) 正しい生活の仕方や靴選 びについての理解	関・意・ 態	自分の靴の形に関心をもつことができる。	自分の足の形と靴との関係について関心をもつことができる。	生活の中で、自分に適切な靴を選ぼうとすることができる。
	思 考・ 判断	靴の履き方と運動のしやすさの関係について考えることができる。	自分の足の形と靴との関係について考えることができる。(トラブルなど)	自分に適切な靴の選び方について振り返りながら考えることができる。
	知 識・ 技能	靴を正しく履くことができる。	靴の役割を知り、自分の足の形に合っている靴はどのようなものか分かる。	自分の足の形に合っている靴のサイズが分かり、適切な靴を選ぶことができる。

Ⅲ 実践事例

実践事例 1 「うご☆たのじまであそぼう」体育科（第1学年）

Ⅲ

実践事例

(1) 授業の位置付け

体育科 A 体づくり運動

ア 体ほぐしの運動 イ 多様な動きをつくる運動遊び

(ア) 体のバランスをとる運動遊び (イ) 体を移動する運動遊び (ウ) 力試しの運動遊び

(2) 授業づくりの留意点

○学習活動の組み立て

そうか！ 児童が運動を通して足や足指の動きに気づく。

↓

そうだ！ 他の運動においても足や足指の動きを考えながら取り組むことでよりよく体を動かせることを理解する。

↓

そうしよう！ 中学年での多様な動きをつくる運動、高学年での体力を高める運動などにおいても、足や足指の動きに着目しながら運動に取り組むことで、体力の向上につながる。

○足指を十分に動かす運動内容を取り入れる。その際、児童が「おもしろい」「またやってみたい」と感じ、運動に引き込まれていくような内容を工夫する。こうしたことで、日常化を図るとともに足のよりよい発達形成につながるようにしていく。

○裸足で行う場面を設定し、足の感覚や心地よさを味わうようにする。その際、足を痛めないように運動内容の選択や場の設定等の安全面に配慮する。

○授業のはじめに、足について観察したり足指を使った運動を行ったりする。特に、授業の終わりにおいて、足や足指について気付いたことを振り返ったり、靴の正しい履き方を学ばせたりする。このように1時間の授業を組み立てることで、足についての気付きを促したり深めたりすることができるようにする。

(3) 単元名

「うご☆たのじまであそぼう」 体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）

◇足育一足の動かし方と体のバランスの関係についての気付き

(4) 単元の目標（◇：足育の観点）

○体のバランスを取ったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを行う運動遊びを通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる。（運動）

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。（態度）

○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できる。（思考・判断）

◇足や足指に着目した様々な運動を行うことで、足の動かし方と体のバランスの関係について気付くことができる。

(6) 本時の学習

① 本時のねらい（12 時間扱いの 2 時間目）

- 体のバランスをとったり、押ししたり引いたりするなどの基本的な動きで遊ぶことができるようになる。
 - 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりできるようにする。
 - 友達のよい動きをまねることができるようにする。
- ☆足のいろいろな部分を使ってバランスをとったり、押ししたり引いたりして遊び、自分の足を意識することができるようにする。（足育のねらい）

② 本時の展開

	学習活動	○教師の支援 ◆評価 ☆足育指導に関する留意点
0	1 集合・整列・あいさつ 2 学習の流れを確認する。 3 準備運動をする。 ○わくわくウォーキングを行う。 ・ストレッチ ・教師に続いてウォーキング ・背筋を伸ばして ・のびのびと ・腕を引いて ・歩幅を 10 センチ広く ・みんなでハイタッチ 4 足の話 ○足の形を観察したり、名前を覚えたりして自分の足の様子に気付く。 5 場の準備をする。	○学習の見通しがもてるようにするために学習の流れを掲示しておく。 ○正しい姿勢や服装の確認をする。 ○主運動につながる動きを取り入れるようにする。 ☆正しい歩き方を意識付けるよう、言葉かけをする。  ○毎時間、繰り返し行うことで、足への意識を定着させる。 ☆土踏まずの役割について説明し、足の構造について興味をもたせる。 ◆友達と協力して場を安全に準備しようとする。
10	6 バランスをとる運動遊びを行う。 ○凸凹島で遊ぼう。 ・じゃんけんすごろくで遊ぼう。 ・長縄・バランス平均台・マーカーなど ○バランス島で遊ぼう。 ・10 秒間立てるかな？ ・片足・つま先・かかと・足裏全部 ・友達と肩を組んで・目をつぶって ⇨反対の足でもやってみよう。	○前に進んだら、横に進むなど歩き方を変えて楽しむよう助言する。 ○上手く進んでいる児童の動き（体の使い方など）を考えさせる。うまく進めない児童には、よい動きを助言したり、友達のよい動きをまねしたりするように助言する。 ○隣のグループと十分に間を空けるなど、場の安全に気を付けるよう助言する。 ○足のどこを使ってバランスをとるのかをはっきりと示す。 ◆いろいろな姿勢で体のバランスをとることができる。 ○うまくできたら、条件を変えて楽しむよう助言する。 ○友達と 10 秒数え合ったり、体がグラグラしないで『ピン』としているかを見合ったりするよう助言。 ◆友達のよい動きをまねしている。 ☆足のどこを使っているのか、どんな感じがするのかなどを意識できるような言葉かけをする。
17	・バランス崩しをしよう。（人工衛星） ・両足・つま先・かかと・親指・片足・反対の足	
25	7 力試しの運動遊びを押し・引く遊びを行う。 ○すもう島で遊ぼう。 ・押し相撲をよう。 ・引き合い遊びをしよう。	○「力試しの約束」を確認する。 ○足を使って踏ん張ること示す。 ◆友達と足を見合ったりして、踏ん張り方に気付いている。
38	8 整理運動をする。 9 学習を振り返る。 ○靴の履き方や足に合っているかなどを確かめる。	○使った部位をしっかりとほぐすように助言する。 ○学習中の児童のよさを紹介し、賞賛する。 ☆自らの足の健康についての気付きを引き出し、習慣化につなげていく。 ◆自分や友達のよい動きを振り返ることができている。
45	10 片付けをする。	○安全に協力して片付けるように助言する。

実践事例 2 「正しい姿勢、歩き方と靴の履き方」学級活動（低学年）

(1) 授業の位置付け

学級活動 (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
 イ 基本的な生活習慣の形成 カ 心身ともに健康で安全生活態度の形成

(2) 授業づくりの留意点

○学習活動の組み立て
 そうか！ 運動会などの場面を想起し、疲れた人と疲れない人がいるのはどうしてなのか、問題を把握する。
 ↓
 そうだ！ 正しい姿勢や歩き方、靴の履き方について考えたり話し合ったりして課題の解決を図る。
 ↓
 そうしよう！ 足の観察や足指を動かす体験を通して、正しい姿勢や靴の履き方、歩き方の生活習慣を身に付けることの大切さについて知り、日常生活に活かすことができるようにする。
 ○学習活動では、児童の関心を高めると共に、実践的な理解を図ることができるよう、クイズを取り入れたり、紙芝居で視覚的に捉えさせたり、足指を動かす体験をしたりするなどの工夫をする。

(3) 題材名

「足元からの健康づくり 正しい姿勢、歩き方と靴の履き方」

◇足育—正しい生活の仕方や靴選びについての理解



(4) 題材の指導目標（◇：足育の観点）

- ◇正しい姿勢、歩き方と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。
- 自分の靴の形に関心をもつことができる。（関心・意欲・態度）
- 靴の履き方と運動のしやすさの関係について考えることができる。（思考・判断）
- 靴を正しく履くことができる。（知識・理解）

(5) 本時の展開

	学習活動	○支援 ●評価 ☆足育指導に関する留意点
そ う か ！	1 学校生活の場面を想起し、問題を把握する。	○紙芝居を活用し、児童の関心を高めさせる。
	楽しかった運動会の後、「へとへとくん」はとても疲れました。しかし、「げんきくん」は元気いっぱいです。どうしてでしょうか。 (1) 運動会の場面 (2) 校外学習の場面 	☆紙芝居のイラストに靴が脱げている場面や靴擦れを起こしている場面を入れ、足元を考える伏線にする。 ○なぜか、理由について考え、話し合い、その中で「そうだ！」の段階につながるようにする。
	2 正しい姿勢や歩き方について考える。 (1) 立位について考える。	○2枚のイラストを比較して考えさせていく。

<p>(2) 座位について考える。</p> <p>(3) 歩容（歩く姿勢）について考える。</p> <p>(4) 正しい姿勢や歩き方を実際に行い、確かめる。</p> <p>3 姿勢や歩き方について大切なことを考える。</p>	<p>○正しい立位、座位、歩容を実際にやらせてみせ、体感できるようにするとともに、気付きを促すようにする。</p>
<p>立っている姿勢、座っている姿勢、歩く姿勢、3つとも大切なことがあります。何でしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両足でしっかり立つ。 ・両足を床につける。 ・歩くときには一歩一歩、しっかり地面を踏む。 <p>4 正しい靴の履き方について考える。</p>	<p>☆足裏に着目させ、正しい靴の履き方に意識を向けさせていく。</p>
<p>「へとへとくん」もこの姿勢でがんばっています。げんきくんの疲れしない秘密は何でしょうか。</p> <p>(1) ファスナーのとめ方を考える。</p> <p>(2) 靴のかかとの部分について考える。</p> <p>(3) 正しく靴を履くことと姿勢との関連について知る。</p>	<p>○姿勢と同様に2枚のイラストを比較して考えさせる。</p> <p>●靴の履き方と運動のしやすさ（疲れしない）の関係について考えることができる。</p> <p>☆正しい靴の履き方のポイントを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱ぐときにファスナーをゆるめる。（べりべり） ・踵を合わせて履く。（トントン） ・ファスナーをしっかり締める。（ぎゅう、ピタ）
<p>5 正しい靴の履き方を体験する。</p> <p>6 正しい姿勢、靴の履き方、歩き方の生活習慣を身に付けることの大切さについて知る。</p> <p>(1) 足指を動かす体験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足指ジャンケン ・足指体操 <p>(2) まとめの紙芝居を見る。</p> <p>(3) 学習の感想を発表し、ふり返る。</p>	<p>○机を後ろにさげ、準備しておいた外靴をはかせる。</p> <p>●靴の正しい履き方が分かる。</p> <p>○外靴をしまい、裸足で体験する。足指が靴の中でよく動くことの大切さと関連付ける。</p> <p>○靴下、上履きを履かせ、紙芝居の近くに集めて説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・靴を正しく履くと足指がよく動き、足の健康につながる。 ・足の清潔、靴下や、上履きの洗濯についても触れる。 <p>●健康に生活するためには、姿勢や歩き方や靴の履き方が大切なことが分かり、生活の中で実践しようとする意欲をもつ。</p>

そう
だ！そう
しよう！

実践事例 3 「土ふまずの役割」学級活動（中学年）

(1) 授業の位置付け

学級活動 (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
 イ 基本的な生活習慣の形成 カ 心身ともに健康で安全生活態度の形成

(2) 授業づくりの留意点

○学習活動の組み立て
 そうか！ 人間の足と動物の足の骨を比べることを通して、人間の足の特徴について問題を把握する。
 ↓
 そうだ！ どうして人間の足には土ふまずがあるのかを考えることを通して、土ふまずのよさに気付かせる。
 ↓
 そうしよう！ 足の観察や足指を動かす体験を通して、土ふまずのよりよい形成について知り、日常生活に活かすことができるようにする。
 ○学習活動では、児童の関心を高めると共に、実践的な理解を図ることができるように、実験を行ったり、科学的な根拠を元に考えたり、足指を動かす体験をしたりするなどの工夫をする。

(3) 題材名

「足元からの健康づくり 土ふまずの役割」

◇足育一足の大切さについての理解

(4) 題材の指導目標（◇：足育の観点）

- ◇土ふまずの役割について考え、足のよりよい発達と健康について理解できるようにする。
- 自分の足や体の様子と、健康とのつながりに関心を持つことができる。（関心・意欲・態度）
- 自分の足や体の様子を調べる中で、健康とのつながりを考えることができる。（思考・判断）
- 足の仕組みと体の健康との関係が分かる。（知識・理解）

(5) 本時の展開

	学習活動	○支援 ●評価 ☆足育指導に関する留意点
そうか！	1 人間の足と動物の足の骨の写真を見て、どちらが人間の足か考える。 T「どちらが人間の足の骨でしょう？」 2 人間と動物の足の違いについて考える。 T「人間とサルの足の骨を比べて、分かったこと、気付いたこと、思ったことを書きましょう。」 C「人間の足は踵が大きい。」 C「足の裏が、サルはまっすぐで、人間は曲がっている。」	○ICT（電子黒板）を活用する。  学習シートに書かせる ☆児童の気付きから、人間の足の特徴に焦点化させていく。

<p>3 人間の足の特徴について知る。</p> <p>○踵が大きいこと。</p> <p>○土ふまず（アーチ）があること。</p>	<p>☆いろいろな動物の足を見せ、人間特有の形を理解させる。理科「人の体のつくりと運動」の学習も想起させる。</p> 
<p>4 土ふまずのよさについて考える。</p> <p>T「どうして人間の足には土ふまずがあるのでしょうか？」</p> <p>C「動物と違って、二本足で立つことや歩くことと関係があるのかな。」</p> <p>C「アーチはものを支えるのに適している。」</p> <p>そうだ！</p> 	<p>☆次の視点から、人間の体全体を支える強さがあることに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アーチ橋の仕組み。 ・ペットボトルの底の形状 ・手の平を机について指に力を入れる。等 <p>☆足の裏にはアーチが三つあることを知らせ、三脚の実験から、土ふまずによって片足立ちができ、二足歩行ができることに気付かせていく。</p> <p>●土ふまずの仕組みや役割が分かる。</p>
<p>5 土ふまずはどうしたらできるのか知る。</p> <p>T「足の裏を見てみましょう。土ふまずは足指をよく動かすことによってできます。足指をよく動かす運動をしてみましょう。」</p> <p>○足指ジャンケン</p> <p>○いも虫歩き</p> <p>○き座</p> <p>そうしよう！</p> <p>6 足のよりよい発達についてふり返り、学習の感想を書く。</p> <p>T「今はいている靴は足に合っていますか？足指がよく動く足に合ったサイズの靴を正しく履くことが大切です。」</p>	<p>☆足の観察や体験と共に実験を行い、土ふまずができる原理について理解を図る。</p> <p>☆土ふまずはこれからの成長期にしかできないことを知らせる。</p>  <p>☆靴を履いた状態で足がずれないか確かめさせる。</p> <p>○学習シートに授業の感想を書かせる。</p> <p>●自分の足と健康とのつながりに関心をもち、生活をよりよくしようとする意欲をもつことができる。</p>

実践事例 4 「足を元気に一ぱったり上履き」学級活動（高学年）

(1) 授業の位置付け

学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全
 イ 基本的な生活習慣の形成 カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

(2) 授業づくりの留意点

○学習活動の組み立て
 そうか！ 自分の足に合った上履きとはどのような物なのかを理解し、その視点で改めて自分の足を上履きの中に入れて動かしてみることで、足が靴の中でどのようになっているのかを視覚的に把握する。
 ↓
 そうだ！ 自分の足に合わない靴を履いているとどうなるのか、合う靴を履いていけばどうなるのかについて、靴の専門家のお話を聞くことで、足に合った靴の重要性を理解する。
 ↓
 そうしよう！ 自分の足長や幅を調べ、自分に適切なサイズを把握する。その上で、実際に適切なサイズの上履きを履いてみて歩いたり動いたりすることで、自分の足に合った靴とはどのようなものなのかを実感する。
 ○学習活動では、科学的な根拠を元に考えたり、実際に靴を履いて足指を動かす体験をしたりして、児童の実践的な理解を図ると共に、主体的な学習活動を促すようにする。

(3) 題材名

「足元からの健康づくり 足を元気に一ぱったり上履き」

◇足育一正しい生活の仕方や靴選びについての理解

(4) 題材の指導目標（◇：足育の観点）

- ◇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。
- ◇自分に適切な靴の選び方が分かり、これからの生活に活かしていこうとする。
- 自分の履いている靴と、健康とのつながりに関心をもつことができる。（関心・意欲・態度）
- 自分に適切な靴について調べる中で、健康とのつながりを考え、これからの生活に活かそうとすることができる。（思考・判断）
- 自分に適切な靴のサイズが分かる。（知識・理解）

(5) 本時の展開

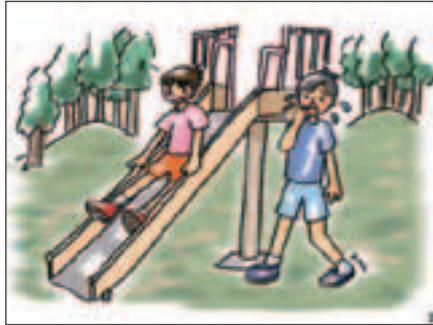
	学習活動	○支援 ●評価 ☆足育指導に関する留意点
0	1 学習のめあてを知る。	○前題材（土踏まずの役割）を振り返り、足の形と上履きの関係に興味をもたせる。
		自分が履いている上履きが、足に合っているかどうか調べよう
3	2 足に合った上履きとは、どのようなものなのかを理解し、自分の上履きと足の関係について調べる。 (1) 考えられる条件を出し合う。 (2) JESの方にお話を聞く。聞きながら以下の点をチェックし、合っているかどうかを確かめる。	 ○事前のアンケートを活用し、考えさせる。

<p>そうか！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な要素—長さ、幅、踵のカーブ ・確かめ方 <p>(3) 調べてみて感じたことを、ワークシートに記入する。</p> <p>(4) 分かったことを発表し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上履きの中で、足型がぐらぐら動いた。 ・なかなか入らなかった。 ・指のつけ根の辺りがきつかった。 	<p>☆担任だけの場合は、ポイントを掲示する。</p> <p>☆チェックするだけでなく、足指を動かしてみたり手で触ってみたりするよう声をかける。</p> <p>☆上記のポイントを基に、上履きの中で足がどのような状態なのか想起させる。</p> <p>○事前のアンケートを活用し、自分達の意識と適切な上履きの違いを実感させる。</p> <p>●自分の履いている上履きが、足に合っているかどうか調べている。(ワークシート、発言)</p>
<p>そうだ！</p>	<p>15 3 足の話</p> <p>自分の足に合わない靴を履いていると、どうなるのだろう。</p> <p>(1) JESの方にお話を聞く。</p> <p>(2) 自分の足に合わない靴を履いていると、どうなってしまうのか理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長期の足の発育は靴の影響を受けやすい。 →足のトラブルに繋がる。 <p>(3) 自分の足に合った靴を履いていればどうなるのかを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足指が使えて、健康な成長につながる。足トラブルの予防にも繋がる。 	<p>○「足の健康と靴のしおり」や「わかりやすい子どもの足とはき物の話」から抜粋した資料を基に、お話を伺う。</p> <p>☆担任だけの場合は、資料を基に話をする。</p>
<p>そうしよう！</p>	<p>25 4 自分の足に合った上履きのサイズを知る。</p> <p>自分に合っているサイズを調べてみよう。</p> <p>(1) 簡易足計測器 (P23 参照) を使い、自分の足長と足幅を計測し、適切なサイズを知る。</p> <p>結果をワークシートに書く。</p> 	<p>○5人に1台程度の割合で簡易足計測器を用意し、交代しながら測定させる。</p> <p>☆お互いに測定し合うので、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢で立つこと ・数値をきちんと見ること <p>を注意するように伝える。</p>
<p>33</p>	<p>5 適切な靴に、自分の足を合わせてみる。</p> <p>(1) JESの方に上履きを用意していただき、実際に試し履きしてみる。</p> 	<p>☆試し履きをして、歩いてみて今まで履いていた上履きとの違いを考えさせる。</p> <p>☆担任だけの場合は、自分の上履きに中敷きなどを入れることで実感させる。</p> <p>●自分の足に合った上履きを見つけている。</p>
<p>40</p>	<p>6 学習を振り返る。</p> <p>(1) 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く。</p> <p>(2) 書いたことを発表し合う。</p>	<p>☆今日の学習をこれからどう活かしていくかという視点で書くように声をかける。</p> <p>●自分の靴の選び方について振り返り、これからの生活の中で適切に選ぶようとしている。</p> <p>(ワークシート、発言)</p>

IV 資料

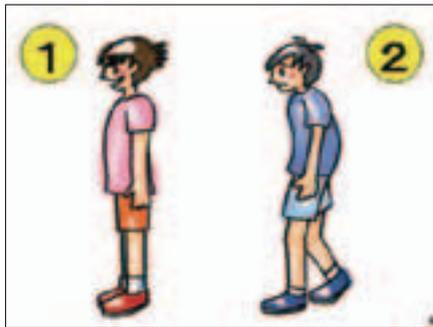
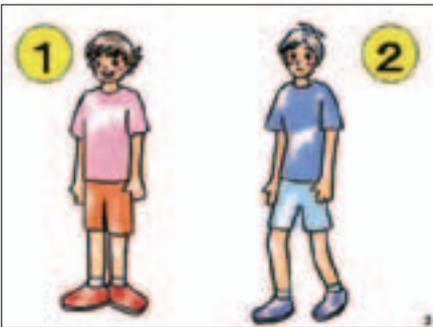
資料－1 学級活動（低学年）で活用する紙芝居

(1) 学校生活の場面を想起し、問題を把握する。【そうか！】

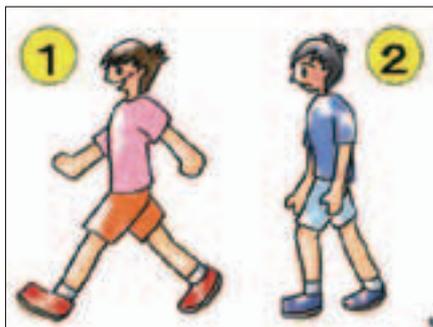
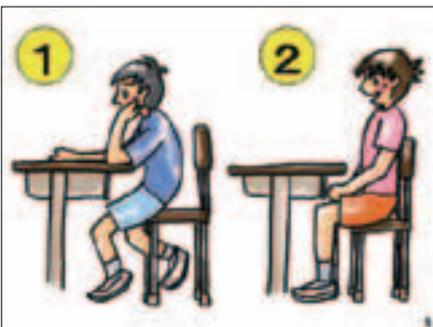


毎日、元気いっぱいの「げんきくん」。みんなと同じように頑張っているのに疲れてへとへの「へとへくん」。どうしてでしょうか？

(2) 正しい姿勢や歩き方について考える。



どちらがよい姿勢でしょう？



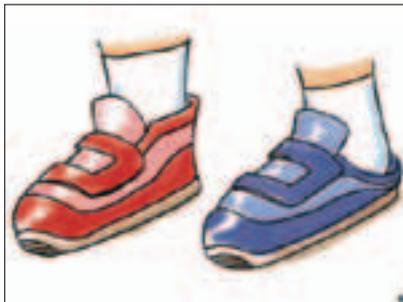
(3) 姿勢や歩き方について大切なことを考える。



立つ姿勢、座る姿勢、歩き方、3つとも大切なことは何か？

姿勢も歩き方も、へとへくんも一生懸命やっています。げんきくんの疲れない秘密は何でしょうか？

(4) 正しい靴の履き方について考える。【そうだ！】



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？

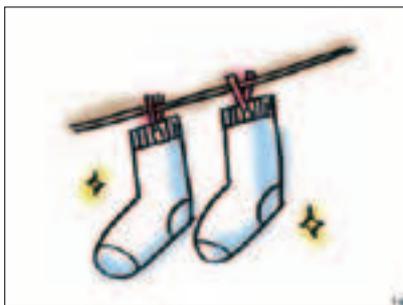
(5) 正しい靴の履き方、足指を動かす体験をする。



(6) 正しい姿勢、歩き方、靴の履き方の生活習慣を身に付けることの大切さについて知る。【そうしよう！】

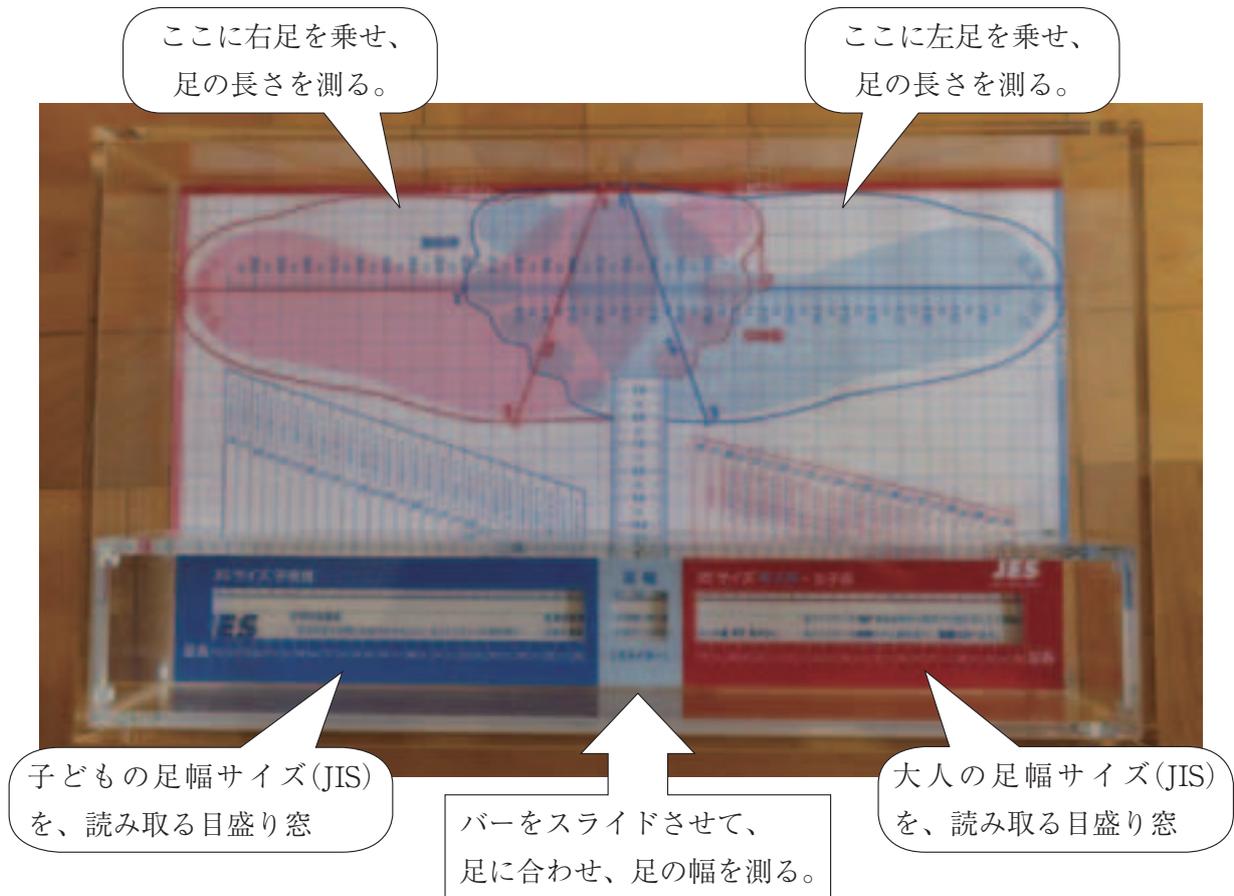


シューズ博士
からの大切な
お話です。



へとへとくんも
元気いっぱい
になりました。

資料-2 簡易足計測器



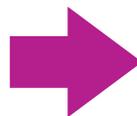
1 目的

自分の足の長さや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。
5年生学級活動「足を元気に ぴったり上履き」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。

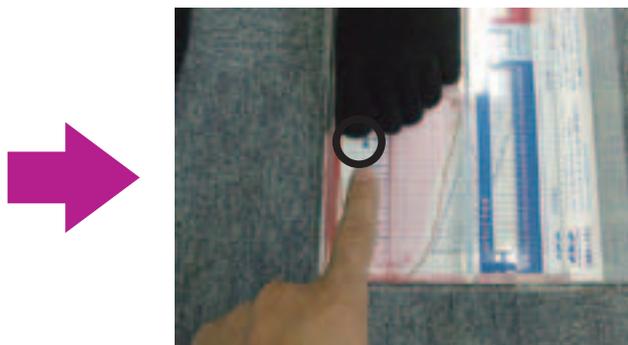
2 使用方法



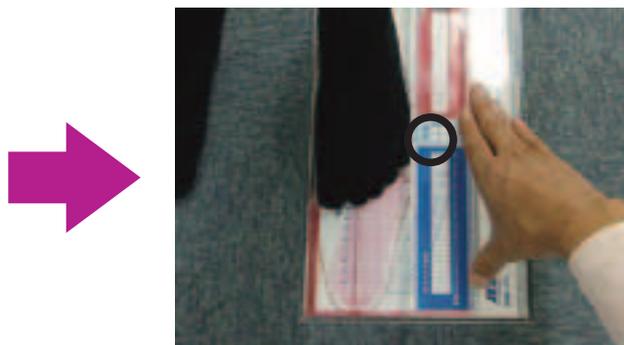
①かかとを付ける



②親指を付ける



③ 2人1組で向かい合い、
足の長さを測る



④バーをスライドさせ、
足をはさむ



⑤足の幅を測る



⑥足幅サイズ(JIS)を
読み取る

※ここで測定した長さは、そのまま靴のサイズとなる。

※ DVD の資料 Chapter 4 「足を元気に ぴったり上履き」の ICT 資料に、簡易足計測器について児童に分かりやすく説明したものあり。

3 連絡先（簡易足計測器、フットプリンターについて）

日本教育シューズ協議会（JES）

本部事務局 〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-3-4 和泉ビル

TEL 03-3862-8684 FAX 03-3862-8632

※ HP から、足計測シートがダウンロードできる。 <http://www.jes.gr.jp>



資料-3 フットプリンター



ふたを開けると



インクを付ける面



足を乗せる面



1 目的

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くと、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。

2 使用方法



①フットプリンターに少量インクを付けて延ばす



②印刷用紙を半分に折り、フットプリントにはさむ



3秒数える!



③片足をフットプリントに乗せ、まっすぐ立つ

④フットプリンターの前後を入れ替え、反対の足型を同様に撮る

※印刷用紙は、A3であれば普通紙でよい。

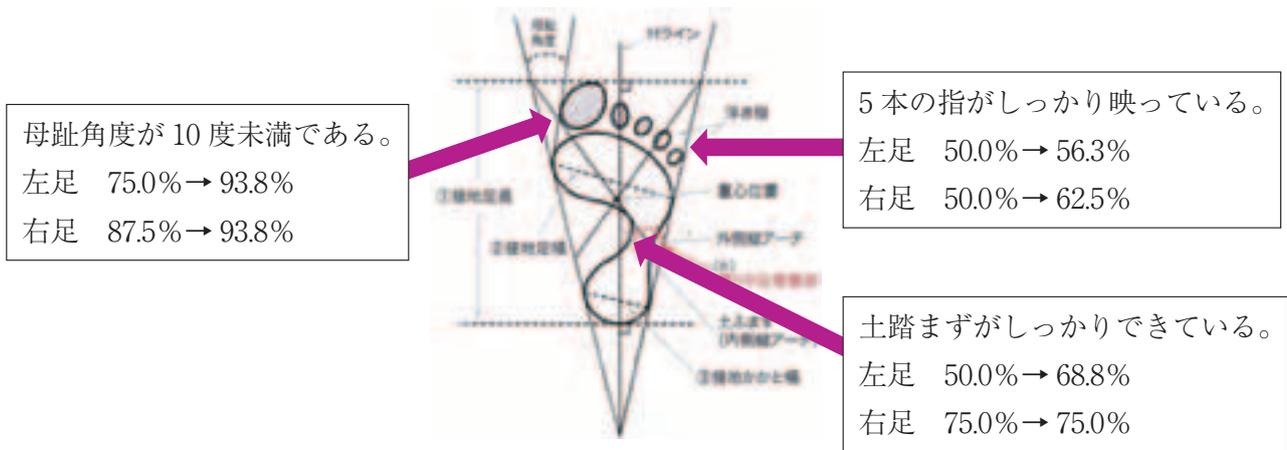
資料-4 足型データ

都内 A 小学校は、山間部に位置し、全校児童 90 名前後の小規模校である。そのよさを活かし、昨年度より全校児童の足型をフットプリント（P25 参照）で撮り、そのデータを集計している。撮った足型については、保護者に返却し、足からの健康について子どもと一緒に考えてもらう機会を作っている。

足型については、

- ・土踏まず
- ・浮き指
- ・母趾角度

の3つについて、それぞれを3段階に分けて記録している。現在の6年生16人においては、この1年間で以下のような変化が見られた。



担任が児童に行ってきた指導

- ・靴の正しい履き方を指導し、しっかり履いているかどうか、朝会、体育の授業開始時など様々な場面を使って日常的にチェックする。
- ・5本の指にしっかり力を入れて、正しい姿勢で立っているかどうか、朝会時などに声をかける。
- ・体育の授業において、足指や土踏まずにも注目させ、よりよい動き方を考えさせる。
- ・学級活動において、自分に合った靴のサイズについて学習し、今後気を付けていこうという意識を育てる。



指導の効果

- フットプリントのインクの付き方や立ち方などの誤差も考えられるが、
- ・浮き指については、2本以上写らない児童はいなくなった。
 - ・母趾角度については、ほとんどの児童が問題なしとなった。

資料-5 足指体操

～前半は座って～

♪まずは両足から

両足をのばす まげる のばす まげる のばす まげる

♪つぎは左右交互に のばす・まげる・のばす・まげる

♪かかと足踏みコンコンコン

♪両足足踏みトントントン

♪グー パー グー パー

♪こんどは速くグーパーグーパー

♪グー チョキ グー チョキ

♪こんどは速くグーチョキ・グーチョキ

♪親指さん タッチ

♪人差し指さん タッチ

♪中指さん タッチ

♪薬指さん タッチ

♪小指さん タッチ

～次は立って～

♪つまさきで立てるかな？

♪かかとでたてるかな？

♪つまさき・かかと・つまさき・かかと

♪つまさきあるきで ツンツンツン

♪かかとうかせてツンツンツン

♪かかとあるきでコンコンコン

♪つまさきうかせてコンコンコン

♪いもむし歩きモグモグモグ

♪どこまですすむかモグモグモグ

♪最後は、足踏み トントントントン

♪これでおしまいトントントントン

資料-6 DVD収録の教材

足育授業に活用できる教材をDVDに収録しています。実践しやすい形に修正、加工し、ご活用ください。

(1) 授業の台本

学級活動（低・中・高学年）の授業の詳細が分かります。学習指導案と共にご活用ください。

	学習活動	○支援 ◆評価 ☆足育指導に関する留意点
そ う か !	0 1 学習のめあてを知る。 T「この間は、足についてどんなことを学習したのでしょうか。」 C「人間とサル足の違い」 C「土踏まずのこと」 3 C「靴をきちんと履くこと」 T「そうだね。それでは今日は、今の生活の中で1番長い時間履いている、上履きについて調べてみよう」 ○板書する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分が履いている上履きが、足に合っているかどうか調べよう </div>	○前題材（土踏まずの役割）を振り返り、足の形と上履きの関係に興味をもたせる。
	2 足に合った上履きとは、どのようなものなのか理解する。 ○考えられる条件を出し合う。 T「今日のめあては、足に合っているかどうかだけど、足に合った上履きってどういうものなのだろう。みんなは、どうやってサイズを合わせているのかな。」	○事前のアンケートを活用し、考えさせる。 →外履きについては、大きさ、重さ、履き心地が多い。

(2) ICT 資料



学級活動(低) プリントして紙芝居として使います。電子黒板でも活用できます。



学級活動(中) 電子黒板やプロジェクターで活用できます。

※学級活動（高学年）の授業で使用する ICT 資料も収録しています。

(3) ワークシート

学級活動（中・高学年）のワークシートを収録。

(4) 足指体操

資料-5 と合わせてご活用ください。



『足を変えれば、動きが変わる』



『足が変われば、明日が変わる』

『足育（あしいく）』の授業から

みなさんと共に、明日の子どもたちを足元から考えていきましょう！

引用・参考文献

○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・活水女子大学客員教授 原田碩三 日本教育シューズ協議会

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

○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資料集 NPO 法人健康・体育活性化センター

足育指導資料作成委員

東京都練馬区立大泉西小学校 副校長	内木 勉
東京都昭島市立拝島第一小学校 副校長	眞砂野 裕
東京都足立区立新田小学校 主幹教諭	関口 亮治
東京都奥多摩町立古里小学校 主幹教諭	吉川 則久
東京都足立区立五反野小学校 主任教諭	武田千恵子
東京都練馬区立高松小学校 主幹教諭	難波 誠二（平成 23 年度）

作成協力者

日本教育シューズ協議会 理事長	早川 家正
日本教育シューズ協議会	大高 幸男
日本教育シューズ協議会	久保 鉄男
日本教育シューズ協議会	武原 充宜

なお、公益財団法人日本学校体育研究連合会においては、次の者が編集に当たった。

公益財団法人日本学校体育研究連合会 副会長	後藤 一彦
公益財団法人日本学校体育研究連合会 理事	菅原 健次
公益財団法人日本学校体育研究連合会 参与	手打 和明

「足育」パンフレット—足育指導資料—

平成 25 年 11 月 14 日 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 3-1

TEL 03-3465-3954 FAX 03-3465-7464

URL <http://www.gakutairen.jp/> MAIL gakutairen@msb.biglobe.ne.jp.

印刷者 恵友印刷株式会社

〒 174-0061 東京都板橋区大原町 46-2

TEL 03-3558-7670 FAX 03-3558-9411

※教材部分以外の本資料集及び DVD の無断コピーは著作権に触れます。ご注意ください。

As a First Step



「足」が変われば「明日」が変わる！



GAKUTAIREN