

日本学校体育研究連合会主要事業 足育指導資料作成委員会

第5学年 学級活動学習指導案

足元からの健康づくり
足を元気に一ぴったりに上げ



日 時 平成 24 年 12 月 14 日 (金) 第 5 校時(13:45～14:30)
場 所 奥多摩町立古里小学校
学 級 第 5 学 年 1 6 名
指 導 者 吉 川 則 久

「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

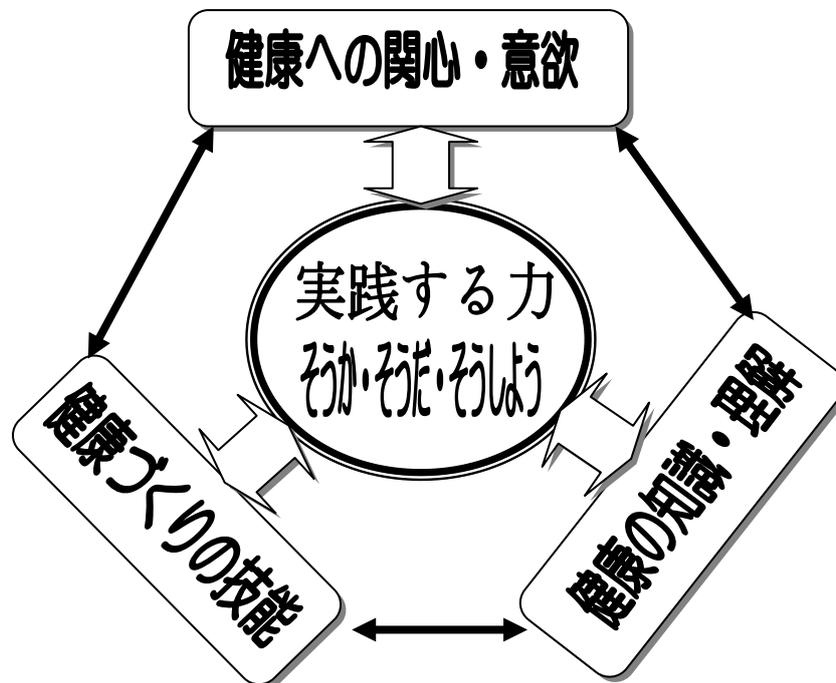
生涯スポーツの考え方が定着し、各世代に応じた運動へ親しむ姿が多く見られている。しかし、児童はというと、体力の低下傾向が叫ばれ続け、運動の二極化が著しくなっている。未来を担う児童が心身共に健康であるために、自分の体に気付き、健康な生き方について学ぶ力を育てることはとても重要なことである。そこで、第二の心臓と言われ、さまざまな運動を支える足・足裏・足指・靴に着目した「足育」を通して、「自分の体への気付き」「健康な体」「健康の知識」に焦点をあて、「足を変えれば、動きが変わる！足を変えれば、明日が変わる！」をキャッチフレーズに、「足育」を健康な児童をはぐくむための有効な手立てとして実証するとともに、健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

「足育」の目標…

- ・自分の体へ気付く
- ・健康な生き方について学ぶ力を育む

「足育」の授業プロット
「そうか」「そうだ」「そうしよう」
導入・学び・活動・まとめ



足を変えれば、動きが変わる！
足を変えれば、明日が変わる！

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

①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。

②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」

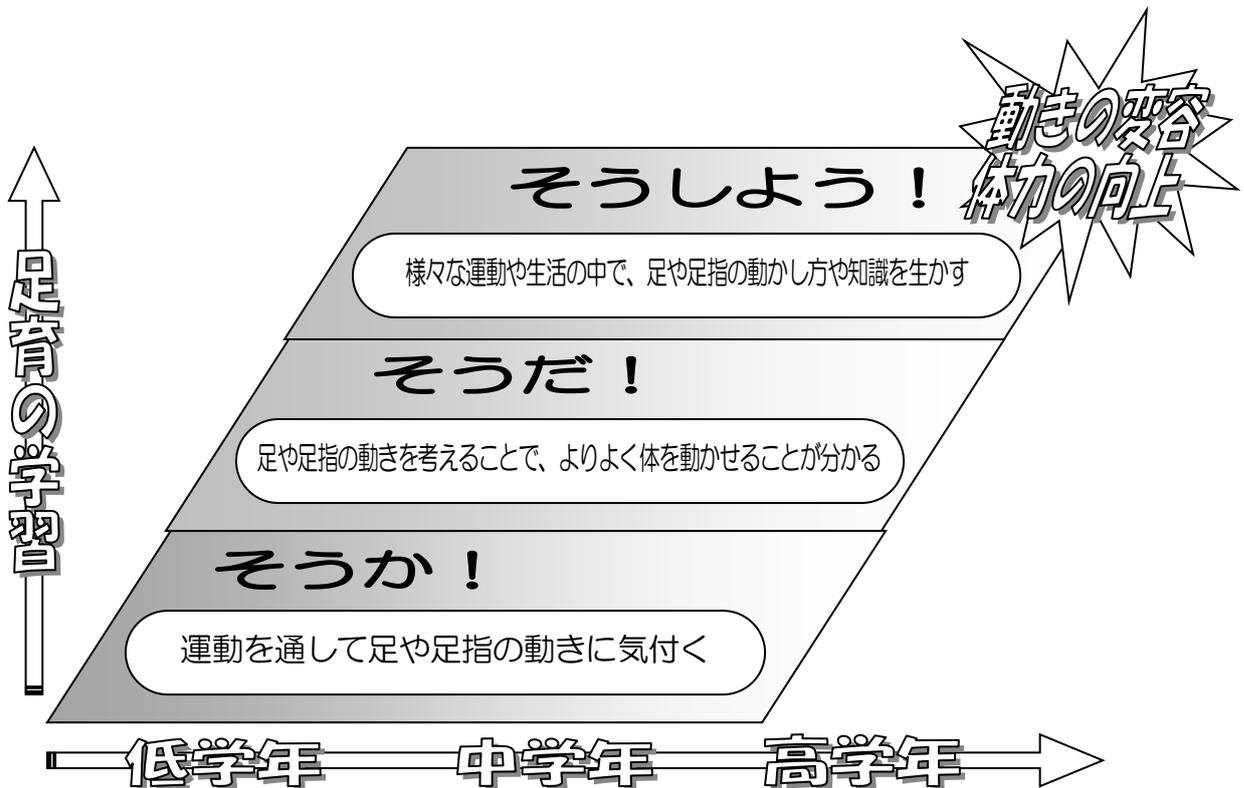
…足や足指の動かし方や、足裏感覚、足と体のバランスとの関係などへの気付きに重点を置く。
低学年では「そうか」に重点を置いて学習を展開し、単元を通して同じ学習の流れにしたり、同じ動きに繰り返し取り組んだりすることで、学習の定着を図る。

「そうだ」

…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。

「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 足育指導資料作成委員会の研究経過

日付・場所	主な研究内容
平成 23 年 3 月 28 日 JES 事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・指導資料作成委員会の趣旨についての説明 ・研究の基盤となる資料「わかりやすい子どもの足とはき物の話」「足の健康と靴のしおり」配布 ・今後の予定→夏休みに実務、12 月に研究授業、いずれは研修会プレゼンテーションスライドを作成したい
平成 23 年 5 月 6 日 国立オリンピック記念青少年総合センター 3F (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会年間活動計画について ・小学校における「足育」について、各教科においてどのような指導場面が考えられるのか検討 体育、理科、家庭、総合的な学習の時間などでの案を提示 →今年度は、第 2 学年の体育(体づくり運動 多様な動きをつくる運動)で授業を行う。
平成 23 年 6 月 24 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・「足育」の目標について 本時案のプロット・レイアウトの検討 4通り考えられる→次回決定
平成 23 年 7 月 28 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・授業づくり 2年生体育「体づくり運動」を例に バランス(立つ、回る、バランス崩し)とボールの操作を中心に行い、その中で足を意識させる。
平成 23 年 8 月 4 日 国立オリンピック記念青少年総合センター 1F 体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・実技研修 都立北多摩看護専門学校 加來明子先生より、姿勢や足を意識した動きの指導 委員会メンバーが考えた動きについて、実技を通して検証
平成 23 年 8 月 25 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・実技研修の振り返り ・第 1 回授業の内容決定
平成 23 年 9 月 28 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・指導案プロット検討 ・兵庫教育大学名誉教授 原田碩三先生より、研究内容について指導「姿勢の観点を入れた授業展開をすれば、バランスがとれる」
平成 23 年 11 月 15 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の事業について再確認 ・指導案検討 ・授業に向けての分担確認
平成 23 年 11 月 25 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・今回の授業の位置付けについて再検討 ・学習計画検討
平成 23 年 12 月 1 日 足立区立五反野小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・第 1 回授業研究 1年生体育「体づくり運動(多様な動きをつくる運動)」 授業者 武田 千恵子

日付・場所	主な研究内容
平成 23 年 12 月 14 日 JES 事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 1 回授業研究の振り返り ・ 次年度の予定確認
平成 24 年 3 月 29 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次年度の方針について検討 ・ 足育全体計画のフォーマット検討
平成 24 年 4 月 26 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級活動における授業プラン検討
平成 24 年 5 月 28 日 (財) 日本学校体育研究連合会 事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・ JES の活動について講演 ・ 学級活動において、低・中・高でどのような授業が考えられるのか検討 ・ 「足指体操」の作成を決定
平成 24 年 6 月 25 日 東京福祉大学	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全体計画の検討 ・ 中・高学年における授業案の検討 ・ 足育資料作成について方針の検討
平成 24 年 7 月 26 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低・中学年における授業案の検討
平成 24 年 8 月 29 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 2 回・3 回の授業研究決定 ・ 全国大会での概要検討
平成 24 年 9 月 24 日 JES 事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全国大会での配布資料概要の検討 ・ 「足指体操」の検討 ・ 第 2 回授業研究の指導案検討 ・ 第 3 回授業研究の指導案検討
平成 24 年 10 月 19 日 足立区立新田小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 2 回授業研究 <p>4 年生学級活動「足元からの健康づくり 土ふまずの役割」 授業者 関口 亮治</p>
平成 24 年 12 月 14 日 奥多摩町立古里小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 3 回授業研究 <p>5 年生学級活動 「足元からの健康づくり 足を元気に-ぴったり上げき」 授業者 吉川 則久</p>

5 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慮することで、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。
足の大切さについての理解 (体育、理科、学級活動)	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。
正しい生活の仕方や靴選びについて (体育、家庭、学級活動)	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。

6 今回の授業の位置付け

足育の考え方、目標を実現するために、今回は学級活動の保健指導において、どのような内容を取り入れられるかを考え、検証することにした。

(1) 学級活動－(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全

この内容は、日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関するもので、児童に共通した問題を取り上げ、個々に応じて実践できるように指導していく。今回の授業は、以下の2項目に該当する。

イ 基本的な生活習慣の形成

持ち物の整理整頓、衣服の着脱、あいさつや言葉遣いなど基本的な生活習慣にかかわる問題を扱う。児童の実態や発達の段階に即して、具体的な資料を活用して児童の理解を深めるなどの工夫をし、日常生活の実践に結び付く効果的な指導を行うよう配慮することが求められる。

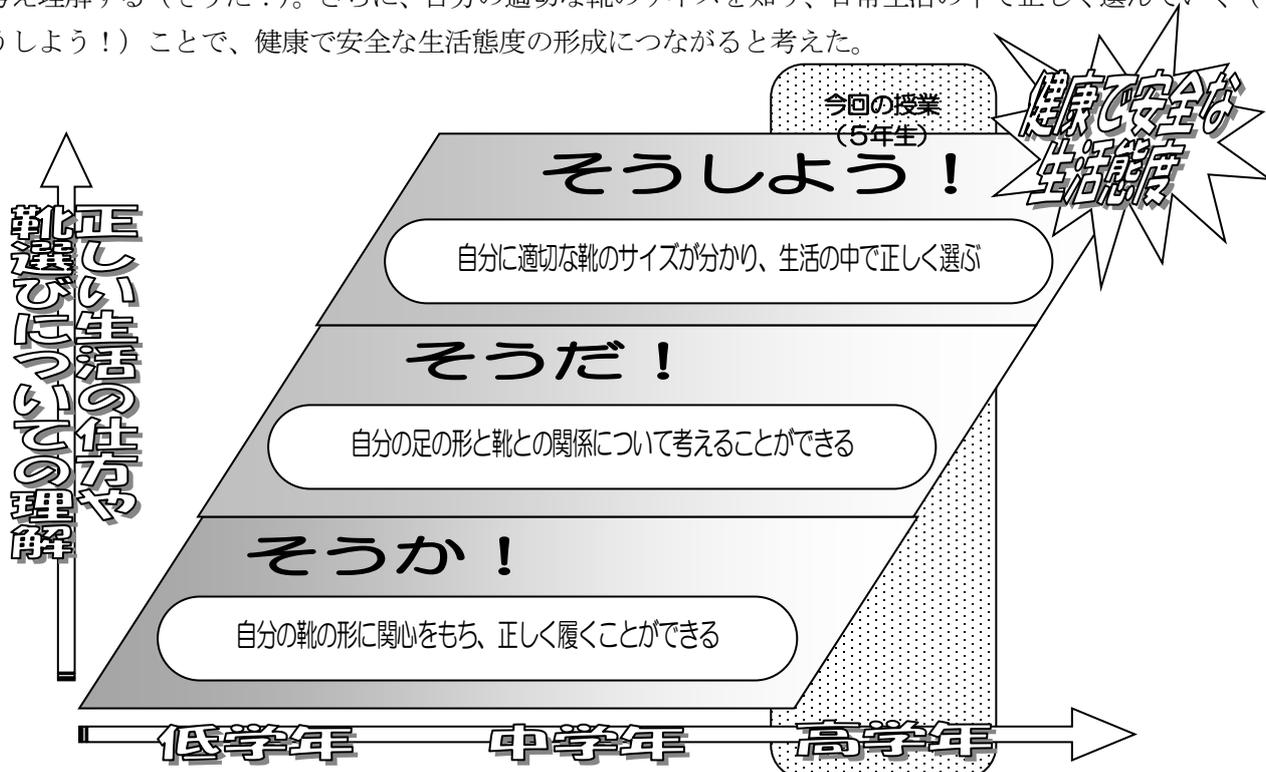
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

この内容には、保健指導と安全指導の内容がある。今回の授業は、保健指導にあたる。心身の発育・発達、心身の健康を高める生活、健康と環境とのかかわり、病気の予防、心の健康など、児童が自分の健康状態について関心をもち、身近な日常生活における健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度の育成をねらっている。これらの内容から、発達の段階に即して、重点化して取り上げることになる。その内容を、日常生活で具体的に実践できるようにすることが大切である。

(2) 足育との関連

靴は、衣服と同じように一日の生活の中で、長時間身に付けているものである。その履き方、足との関連、自分に合ったサイズについて理解し、日常生活で実践できるように指導していくことは、上記の学級活動の内容に合致するものと捉えた。

児童が自分の靴の形に関心をもち、正しい履き方を知り（そうか！）、自分の足の形と靴との関係について考え理解する（そうだ！）。さらに、自分の適切な靴のサイズを知り、日常生活の中で正しく選んでいく（そうしよう！）ことで、健康で安全な生活態度の形成につながると考えた。



今回の授業づくりにおいて、留意した点は次の通りである。

○児童が、足のよりよい発達と健康を身近な問題と捉え、生活の中で意識していくことができるように、1日の生活の中で、最も長い時間履いている自分の上履きについて取り上げ、次のように学習活動を組み立てた。

- ・靴の専門家のお話を聞き、自分の足に合った上履きとはどのようなものなのかを理解する。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な状態になっているのかを視覚的に把握する。そのような状態で歩いたり運動したりした時のことを想像することで、自分の足に適切な靴のサイズについて関心を持たせる。(そうか！)
- ・自分の足に合わない靴を履いているとどうなるのか、合う靴を履いていれ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。(そうだ！)
- ・自分の足長や足幅を調べ、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。また、分かったことや考えたことをワークシートで振り返り、家庭に持ち帰って話題にしていくことにより、これからの生活の中で意識していけるようにする。(そうしよう！)

○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。

7 題材名

「足元からの健康づくり 足を元気に！-ぴったり上ばき」

◇足育-正しい生活や靴選びについての理解

8 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。

(そうか・そうだ)

◇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。(そうしよう)

○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)

9 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！	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。
	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。 ○考えられる条件を出し合う。 ○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。 ・必要な要素-長さ、幅、踵のカーブ ・確かめ方 ① 指を曲げて履いていないか。痛い所がないか。(小さいかどうかのチェック) ② 手を使わずに靴が脱げてしまわないか。(大きいかどうかのチェック) ③ 踵を上げると足(特に踵)がずれてしまわないか。(大きいかどうか) ○調べてみて感じたことを、ワークシートに記入する。 ○分かったことを発表し合う。 ・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 style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">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</p> <p>○事前のアンケートを活用し、考えさせる。 ☆担任だけの場合は、ポイントを掲示する。 ☆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に声をかける。</p> <p>☆左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。 ○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。 ◆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>
そっこだ！	1 5 3 足の話 ・JESの方にお話を聞く。 ○自分の足に合わない靴を履いていると、どうなるのか理解する。 ・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。 ○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。 ・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。 ☆担任だけの場合は、資料を基に話をする。</p>

25 33 40 ーウイテウイム	<p>4 自分の足に合った上履きのサイズを知る。</p> <p>○サイズ測定器を使い、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 適切な靴に、自分の足を合わせてみる。</p> <p>・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>6 学習を振り返る。</p> <p>○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>○書いたことを発表し合う。</p>	<p>○5人に1台程度の割合サイズ測定器を用意し、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>☆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>☆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ぼうとしている。</p> <p style="text-align: right;">(ワークシート, 発言)</p>
---------------------------	--	---