

学級活動 高学年「足を元気に-びったり上履き」本時の台本

	学習活動	○支援 ◆評価 ☆足育指導に関する留意点
そらっかー！	<p>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「人間とサルとの足の違い」 C「土踏まずのこと」</p> <p>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」</p> <p>○板書する。 <b>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</b></p> <p>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。」 C「靴の中で、足が動かない。」 C「かかとに1本指が入る。」 C「この間が〇〇cmだったから、少し大きめで。」 ○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。 T「この間行ったアンケートでも、そのような答えが出ていたね。いろいろな合わせ方があるんだね。 今日は、靴について研究している方をお呼びしています。その方に教えていただきましょう。日本教育シューズ協会の武原先生です。 武原先生、足に合っている上履きの条件は何でしょうか。」 J「長さや幅が合っていて、踵のカーブが靴にぴったり合っていることを目安にするとよいでしょう。今の3つのことを確かめるために、次のようなことをやってみましょう。」</p> <p>3つのチェックポイント</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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。)</p>	<p>○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。</p> <p>○事前にアンケートをとり、その結果をもとに考えさせる。 →外履きについては、大きさ、重さ、履き心地が多い。</p> <p>☆上履きの中に足を入れるだけでなく、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><b>☆担任だけの場合は、ポイントを掲示する。</b></p> <p>※ICT資料②～⑤</p> <p>○プレゼンの動画で、イメージを鮮明にする。</p>

	<p>○調べてみて感じたことを、ワークシートに記入する。</p> <p>T「どうでしたか。それでは今、自分の上履きが足に合っているかどうかを調べて分かったことや気付いたことをワークシートに書いてください。上履きの中で足や指がどうなっているのかも考えてみましょう。</p> <p>○分かったことを発表し合う。</p> <p>T「武原先生に教えていただいたことをもとにして、もう1度自分の上履きを履いてみてどうでしたか。」</p> <p>C「上履きの中で、足がぐらぐら動いていた。」</p> <p>C「指をすぼめないと、なかなか入らなかった。」</p> <p>C「指のつけ根の辺りがきつかった。」</p> <p>C「踵が動いているなんて、気にしていなかった。」</p>	<p>○ワークシートに書かせる。</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、自分の意識と適切な上履きの違いを実感させる。</p> <p>→合っていると感じている子がほとんど</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 style="writing-mode: vertical-rl;">そうだ！</p>	<p>15 3 足の話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・JESの方にお話を聞く。</li> </ul> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>○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"> <li>・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。</li> </ul> <p>T「今の自分の上履きが足に合っているかどうか、分かってきたね。それではここで、武原先生に足に合わない靴を履いているとどうなるのか、お話を伺いましょう。武原先生、自分の足に合っていない靴で過ごしている子が多いようですが、このまま履き続けているとどうなるのですか。」</p> <p>J お話のポイント</p> <p>合わない靴を履いていると</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-【外反母趾】【巻き爪】【タコ・マメ】</li> </ul> <p>合った靴を履いていれば-「足指が使えるので」</p> <p>→【土踏まずが出来る】【速く走れる】【頭の働きが良くなる】</p>	<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 style="border: 1px solid black; padding: 2px;">☆担任だけの場合は、資料を基に話をする。</p> <p>○プレゼンで写真を映す。</p> <p>※ICT資料⑥～⑩</p>

<p>25</p>	<p>4 自分の足に合った上履きのサイズを知る。</p> <p>○サイズ測定器で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>T「自分の足に合っていない靴を履き続けていると、足のトラブルをかかえてしまう時があることが分かったね。それでは、自分の足に合っている上履きのサイズをどうやって見つけたらよいのでしょうか。ここも、武原先生に教えていただきましょう。」</p> <p>J「最初に話したように、自分の足の長さや幅を知って、それに合ったサイズを見つけましょう。今日は、測定器を持って来たので、これを使ってみましょう。」</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"> <li>・正しい姿勢で立つこと</li> <li>・数値をきちんと見ることを注意するように伝える。</li> </ul> <p>※ICT資料⑫～⑰</p>
<p>33</p>	<p>5 適切な靴に、自分の足を合わせてみる。</p> <p>T「今日は、こんなにたくさんの上履きを用意していただきました。今見つけた自分のサイズの上履きを履いてみましょう。今まで履いてきたサイズと、どう違うか感触を確かめてください。」</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。教室の後方に上履きを並べ、4で見つけた自分のサイズの所に並ぶ。1人ずつ履き、2で知ったチェックポイントで確かめる。</p> <p>T「今まで履いてきた上履きとの違いを教えてください。」</p> <p>C「足が動かない。」 C「指がもっと動く感じがする。」</p> <p>C「少しきつく感じる。」</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>※ICT資料⑳</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>○分かったこと、これからどうしていく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>T「ぴったり上履きは、今までと違うと感じた人が多いようだね。最後に、ワークシートに分かったことや感じたことを書きましょう。これからどうしていくかも書くとさらによいですね。」</p> <p>T「書いたことを発表してください。」</p> <p>C「足に合った靴を履かないと、足が健康でなくなってしまう。」</p> <p>C「自分にぴったりのサイズを知っていることが大切だと思った。」</p> <p>C「今度靴を買うときは、今日教えていただいたことを使いたい。」</p> <p>T「先生も、武原先生に教えていただきながら自分にぴったりのサイズを知ってからは、その靴でないと気持ち悪くなってしまうし、運動が上手くできない感じがします。みんなも、今日分かったぴったりサイズの感じをしっかりと覚えて、健康な足を目指しましょう。もちろん、「靴を正しく履く」ということができないと、ぴったりサイズも意味が無くなってしまいますよ。気を付けていこうね。それでは、武原先生にお礼をしましょう。」</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ぼうとしている。</p> <p>(ワークシート、発言)</p>