

JASPE足育の取組

学校教育における足育

45分の授業を中核に、「いつでも・どこでも・どの先生も」短時間に指導できる「ギョツと足育」、生活の中での習慣化を図る「委員会活動での取組」、学校全体で取り組む「足育週間の取組」、年数回程度開催する「学校保健委員会での取組」、などを位置付けし、相互補完的に学校全体の足育環境の整備を行い、足元からの健康づくりを進めていきます。

「学校教育における足育」と「足育の普及・啓発」の2つの視点から足育に取り組む

社会に開かれた教育課程

「足育推進園・推進校」での継続的な実践、これまで延べ2000名を超える児童・保護者を対象にした「出前授業」の開催、「足育調査研究委員会」での足育の効果検証「足育マイスター認定制度」を活用した足育の専門家の育成など、足育を生活の中で根付かせ、足育を文化をして定着させることを目指し、足育の普及・啓発に取り組んでいます。

ギョツと足育
45分の授業
学校における足育

保護者や地域、
諸機関との連携

学校保健委員会
委員会活動
足育週間の取組

カリキュラムマネジメント

専門家の育成

足育の効果検証

足育マイスター
認定制度

足育推進委員会
調査研究委員会

社会に開かれた教育課程

足育の普及・啓発

足育推進園
足育推進校

足育研修会
全国大会
出前授業

Ⅱ 学校教育における足育について

1 学校教育における足育の「見方・考え方」

足の構造・機能や適切な靴の履き方・選び方に着目し、足や靴についての課題を比較・分類したり総合したりすることで、足元からの健康づくりに関する内容とその学び方について科学的・実践的に理解し、自己の生活と結び付けることによって、足や靴に関する望ましい生活習慣を確立し、積極的に運動に取り組むなど生涯にわたる足元からの健康づくりに関連付けること。

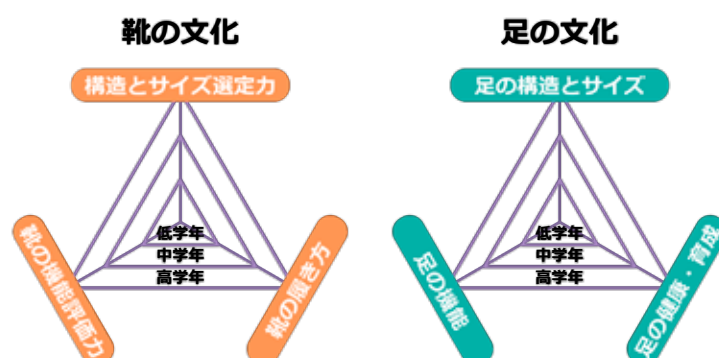
生涯スポーツの考え方が定着し、各世代に応じた運動へ親しむ姿が多く見られている。しかし、児童の体力はというと、低下傾向に歯止めがかかったとは言え、まだまだ低レベルにあったり、運動の二極化が著しくなったりしている。未来を担う子どもが心身ともに健康であるためには、自分の体に気付き、健康な生き方について学ぶ力を育てることはとても重要である。

そこで、第二の心臓と言われ、様々な運動を支える足の構造や機能、適切な靴の履き方・選び方に着目し、主体的・対話的で深い学びを実現するための方法論を充実させることで、足元からの健康づくりに関する内容とその学び方について科学的・実践的な理解を図り、「自分の体への気付き」「健康な心と体」といった自己の生き方につなげていく。

「足が変われば子どもが変わる！足が変われば未来が変わる！」をキャッチフレーズに、「足育」が健康な児童を育むための有効な手だてであることを実証するとともに、生涯にわたる足元からの健康づくりを具体化していく。

足育で指導する内容の体系化

足育で目指しているのは、足元からの健康づくりと同時に、靴や足についての文化を創造していくことである。図のような体系に基づき、育成を目指す資質・能力や指導内容を意図的に配置していく。
詳しくは P.11 参照



2 学校教育における足育の「目標」

足のもっている働きや適切な靴の履き方・選び方など、足元からの健康についての理解と日常的な取組を通して、足元からの健康づくりを実践する力を身に付け、生涯にわたる楽しく明るい生活を営む態度に結び付く資質・能力の育成を目指す。

○育成を目指す資質・能力

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
①足の構造や機能がわかる。 ②足の健康のための運動の仕方、正しい体の姿勢がわかるとともに、学んだ内容を実行することができる。 ④足の健康を保持するための洗い方や爪の切り方がわかるとともに、実行することができる。 ④靴の性能や機能がわかる。 ⑤靴のサイズや靴の正しい履き方がわかり、日常生活で正しい履き方や行動ができる。	①自らの足や靴の課題を見付け、その課題を解決するための情報を収集する。 ②自分に合った靴や歩き方に合った靴を選ぶことができる力。(靴サイズ選定力、靴の機能性選定力) ③学んだことや足や靴に関する自分の考えを伝える力。	①自分の足や靴に関心をもつ。 ②協力して自他の健康の保持増進に取り組もうとする。 ③足育を通して、学んだことを実生活、実社会で生かそうとする ④誰もが健康になるよう行動しようとする。 ⑤健康に過ごすために、常に正しく行動しようとする。 ⑥足や靴について新たな情報を学ぼうとする。

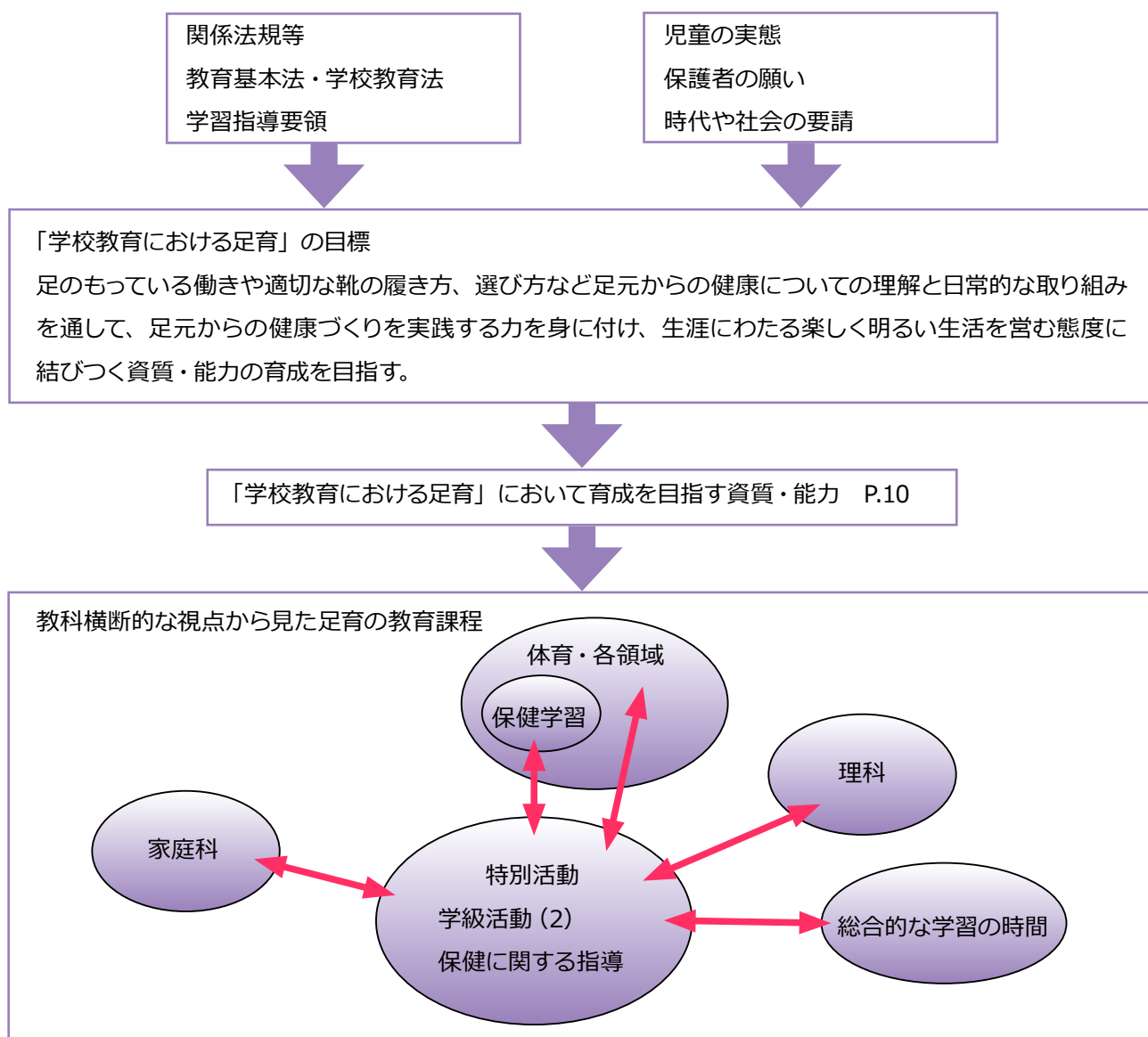
3 学校教育における足育の「各学年の指導内容」

	知識及び技能		思考力、判断力、 表現力等	学びに向かう力、 人間性等
	足に関する内容	靴に関する内容		
1・2年	○正しい姿勢(立位・座位)ができること。(45) ○足を清潔にする重要性がわかること。(ギユ) ○足指を動かすことができること。(45) ○かかとの働きを歩き方と関連させてわかること。(ギユ)	○正しい靴の脱ぎ方や履き方がわかること。(45) ○正しく靴を脱いだり、履いたりすることができること。(45) ○靴の中で足の指が動くことの大切さがわかること。(45) ○靴を履いているときの自分の足の状態がわかること。(45)	○自らの姿勢や靴の履き方の課題を見付けること。 ○姿勢や靴の履き方について、どのようにすればよいか伝えること。	○自分の姿勢や足に関心をもつこと。 ○友達と足指体操をしようとする事。 ○靴を正しく履こうとすること。 ○健康に過ごすために、運動に取り組もうとすること。
3・4年	○土ふまずの機能についてわかること。(45) ○土ふまずの構造と機能の関係についてわかること。(45) ○正しい爪の切り方がわかり、実践することができること。(ギユ)	○靴には留め具が重要であることがわかること。(ギユ) ○靴はかかと周りが硬いことが重要であることがわかること。(ギユ) ○靴底が歩き方に合っていることが重要であることがわかること。(ギユ)	○足型の比較を通して、土ふまずと健康に関する課題を見付けること。 ○歩き方に合った靴を選ぶこと。 ○土ふまずについて学んだことを伝えること。	○自分の土ふまずについて関心をもつこと。 ○友達に足指体操の仕方を教えようとする事。 ○足指を動かそうとすること。
5・6年	○足は多くの骨でつくられていることについてわかること。(ギユ) ○足が第二の心臓と言われることを構造と機能に関係づけてわかること。(ギユ) ○靴下のサイズが足の健康と関係することがわかること。(45) ○足のサイズを測ることができること。(45)	○自分の足に合った適切な靴を選ぶことの重要性がわかること。(45) ○靴のサイズが、足の健康と深く関係していることがわかること。(45)	○フットプリントや観察から、自らの足や靴の課題を見付けること。 ○足の健康のための情報を収集すること。 ○足のサイズに合った靴を選ぶこと。 ○足と靴の健康のかかわりについて考えたことを伝えること。	○自分の足と靴の健康のかかわりに関心をもつこと。 ○友達と計測したり、課題を解決しようとしたりすること。 ○自分に合った靴を選ぼうとすること。 ○足や靴について新たな情報を得ようとする事。 ○学んだことを多くの人に伝えようとする事。

(45) → 45分での授業 P.30 参照

(ギユ) → ギユツと足育 P.63 参照

4 学校教育における足育の「全体計画（例）」



学校教育における足育の指導計画（6年生の例）

	4月	5月	6月	7月
特別活動	・最高学年になって	・自分に合った靴の 選び方の理解	・内遊びの工夫	・夏休みのくらし ・宿泊行事に向けて
体育	・体づくり運動	・陸上運動	・水泳運動	・水泳運動 ・病気の予防
理科	・物の燃え方と空気	・動物のからだのは たらき	・植物のからだのは たらき	・生き物のくらしと 環境
家庭科	・私の仕事と生活時 間	・朝食から健康な一 日の生活を	・夏をすずしくさわ やかに	
総合的な学習の時間	健康：毎日の健康な生活とストレスのある社会			

また、スライド資料は、パワーポイントで作成されており、学体連ホームページからダウンロードできる。

一単位時間の指導の補充として、継続的な指導の一部として誰でも手軽に指導していただけるよう、10分程度で実践できる内容を「ギュッと足育」として考案した。内容を精選し、短い時間で効果的な指導ができないか模索してきた。朝の会や帰りの会で担任が指導したり、計測の時間に養護教諭が指導したり、全校朝会での講話など様々な場面で活用できる内容となっている。

「ギュッと足育」についても、一単位時間と同様、「そうか」「そうだ」「そうしよう」の流れで構成されている。また、スライド資料は、パワーポイントで作成されており、学体連ホームページからダウンロードできる。本誌では下記の内容を作成し掲載している。

対象学年	「ギュッと足育」のテーマ	
１・２年	足にやさしい洗い方	かかととはクッション
３・４年	正しい爪の切り方	正しい靴の選び方
５・６年	28 ってなんの数字	足は第 2 の心臓

	学習活動 発問計画	画面
小学校 1年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導		
1 わらい 正しい姿勢や運動遊びについて考える活動をを通して、運動遊びの実践。正しい姿勢、靴の履き方が健康につながることを理解し、運動に楽しみや自信をもつことができるようにする。		
2 本時の目標		
子ども	学習活動 発問計画 ① 日常生活場面から問題把握をする。 「この紙芝居を見てみよう。」 「この子がいかにくんにい」を脱した一なんて一言も思い出さず。」 「この子へんとくんは？」課題を把握する。「いろいろなことを頑張っているよ。」 「げんきさんでなくとんのうしろまでどこにあるのかわかりません。」元気の秘密を考えてみましょう。 ② たくせん運動遊びをすることが大切であることについて考える。 「これは、げんきさんとなくとんの学校の体育科の様子です。」校庭で元気な遊んでいますね。げんきさんはどこにいますか？ 「へとくとんはどこにいますか？」 「へとくとんをかざしてきましょう！」 「たいた。体の自由がなくてかなのかな・・・」 休み時間は、いろいろあるのかしら？ 「生活科で公園に行きましたね。げんきさんとへとくとんはどうでしょう。」 「元気にたくさん体を動かして運動したり走ったりしているところが気分的なものだ。」 ③ 新しい姿勢について知る。 「へとくとんち、げんきちゃんと一緒にたくさん運動しようになりました。元気になったかな？」 「ここではげんきさんとへとくとんが勉強している1年生3組の教室です。げんきくんはどうですか？ とへとくんはどうですか？」 「まだ、ふところっていますよね。」 「ごめんねお母さんありがとう。」 「両肩が床について（べー）（どろ）。おまものころこぶしが入る（グー）」「そうだ。」 「これは全部あてですね。げんきちゃんどうでしょうか？ へとくとんは足や靴に関する知識を得る体験 「実際にやってみましょう。うつ姿勢。足を付いたらどうですか？ 」とお手紙をつまみつけます。つま先をしりあげます。両手を体につきます。自分の背を少し屈みます。（両膝を立ててください。） ④ 運動遊びの面白さや正しい姿勢だけでなく、正しく靴を履くことが健康につながることについて考える。 「へとくとんとも姿勢に気を付けるようになっていますね。でも、なぜげんきくんとは姿勢が違います。」 「運動会でです。あら、へとくとんは転んでしまいましたね。どうぞ元気を出してくださいかな？」 「ええ！ げんきさんで、どうやらへとくとんではいかが？」 「これらは、どちらでしょうか？」 「もうわかりましたね。運動することや姿勢だけでなく、正しく靴を履くことも大切なことです。これを覚えてください。正しい靴の履き方です。」 ⑤ 新しい靴の履き方、足の指を伸ばす体験をする。 「元のひづまり、たくさん体を動かして運動したいんだけどどうしてもできません。」新しい姿勢、正しく靴を履くことにしましょう。 体験2 「次、体を動かして読んでみましたよ。今日は、靴の中の足の指を広げながら動くような動きです」（上層を置いて、両手で体験する。） 体験3 「次は、正しい靴の履き方です。（準備して外靴を履いてみる。）」。靴の中でマシクペルベトをゆるめます。やり方は、2、かかとを合わせて歩きます。トントンします。3、マジックペルトをしてから踏み出す。音々々、ヒタツッ。」 「[正しく]靴を履くのは、『そら』ってかんじでいいよ。みんなの靴を正しく履くことは、とても大切です。そして、みなさんの靴の中にも、私たちの身体と同じように、みなさんの心があります。だから、私たちは、自分たちの心を大切にすることが、一番大事なことなんだと思います。」 ⑥ まとめをする。 「さて、へとくとんは元気になってくれました。○○○先生のおきてでもう一度へとくとんに教えてあげたいかな？」 「へとくとん！ [静かで元気で]ほらここに『姿勢に気を付けて』『靴を正しく履こう』。みんなが教えたくれたけれど、二人とも毎日、元気しています。よかったんですね！」「みんなにもがんばらせてへとくとんのように元気いっぱい足と体に力をつけてほしいです。」	           
子ども		
子ども		
子ども		
子ども		

スライド資料は、学体連ホームページからダウンロード可。

対象学年 = 5・6 年生 1 テーマ「足は第2の心臓」 2 ねらい 足が第2の心臓と云われることを構造と機能に関係づけ てわかるようにする。(思考力、判断力、表現力等) 3 展開	対象学年を表記	ぞうしんと足育 10 分間でできる足育
5分以内 1. 第2の心臓ってどこかな？ T「みなさんの心臓はどこにありますか？」 T「そうするは。胸にあります。」 T「では、第2の心臓と云われる心臓は、どこだと思ひますか？」 C「胸だと思ふ。心臓は胸の中にあるから。」 C「うーん。どこだろう。よくわからないな。」 T「正確は足です。」C「どうして足なんだろう？」	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C) 「そうか」 課題を把握する	画面
5分以内 2. 足は第2の心臓！ T「足の裏から出る血液は泵を運んで体中にいきわたる。また心臓に届ってきます。人間の血管は、小さな血管(毛細血管)も含めて全部をつなぐと、地球2周半の長さになります。」 T「そんな長い血管に血液はどのように送られるのです。」 T「足には、全身の血液の2/3が流れていきます。歩いたり、足を動かしたりすると、全身の血液が、足から体中へ向かって流れていきなり、足が心臓の「そうた」となり、血液が体中をめぐるやきますのです。」	「そうた」 足や靴に関する知識を得る	
5分以内 3. 血液は「運び屋」でもあり「回収屋」！ T「血液には、酸素のほかにも体の細胞に必要な養分を体全身に運ぶ「運び屋」と、二酸化炭素や体に不要なものや肝臓、腎臓などに持っていく「回収屋」の働きがあります。」 T「血液がめくりやくなるというのは、健康にもよい影響があるといことですか。どんな健康によいことになりそうですか？」 C「心臓がよく動く」「元気に遊べます！」	4. 健康に過ごすためにはADU！ T「心臓は意識的に動かさないけれど、足は意識的に動かさずです。ど うすると、健康に過ごすことができますか？」 C「たくさん歩く」「そうしよう」 T「何となく、ADU(歩く・歩く・歩く)が、 体験的な実感、実践力	