

3 足と靴について振り返ってみましょう

みなさんは、日常の生活の中で靴をどのように履いていますか？また、次の質問に答えて、あなたと靴について考えてみましょう。

足と靴についての振り返りスタート！

	質 問	○ or ×
1	靴を履いていると、つま先が痛い時がある。	
2	手を使わずに、楽に靴を脱ぐことができる。	
3	靴を履いたまま踵を上げると、踵が浮く時がある。	
4	靴の踵が潰れていたり、傾いたり変形したりしている。	
5	靴を選ぶときには、長さが合って入ればよい。	
6	靴のサイズに E や EEE などと書いてあるが、気にしたことがない。	
7	日本人に多い足幅サイズは EEE であると思う。	
8	ひも靴のひもは、手を使わなくても脱げるように緩めに結んである。	
9	靴を履く時には、つま先でトントンをして履くことが多い。	
10	靴を履く時に、ひもやベルトを調節する必要はない。	
11	少し長い距離を歩くと、足が疲れてしまう。	

みなさん、どうですか？ 次ページでチェックしてみましょう。

足育コラム 1

『足』の入ったいろいろな言葉

『足』の入った慣用句^{かんようく}には、「足がつく」「足が出る」「二の足をふむ」など悪いイメージが多いですが、前向きな表現^{ひょうげん} “As a first step.”^{アズ ア ファースト ステップ}（始めの^{はじ}一歩^{いっぽ}）もあります。

みなさんも、足のことを考える始めの一歩をふみだしましょう！



○が1つでも付いた方はご注意を！

質問1～4について

自分の靴が足に合っているかどうかの質問です。特に、2のように手を使わずに楽に脱ぐことができるような状態で靴を履いていませんか？それは、サイズが大き過ぎるか、ひもやベルトがゆる過ぎるということです。また、3のように踵が浮いていることも、同じ問題がある可能性があります。

→ P.16 で詳しく説明しています。

質問5～7について

靴のサイズについての質問です。長さの後ろに書いてあるアルファベットは足幅や足囲（足の太さ）のことを指しています。最近売られている靴には、「ゆったりサイズのEEE」のように書かれているものをよく見かけますが、JIS 規格で最も多い足幅サイズはEです。自分の足幅に合っている靴が大切であることを知っておきましょう。→ P.18 で詳しく説明しています。

質問8～11について

靴の履き方についての質問です。靴は、踵が合った状態で履くように設計されています。つま先でトントンをして履くと、踵が靴に合わなくなります。かかとをトントンして履き、ひもやベルトでしっかりと足を固定します。ひもやベルトは、足を靴にフィットさせるためのものです。毎回、履くときには締めて、脱ぐときにはゆるめるのが正しい履き方なのです。

→ P.24 で詳しく説明しています。

どうでしたか？ 足や靴について「そうだったの？」「知らなかった。」ということがありませんでしたか。

足や靴のことについて考えてみませんか？

足育コラム 2

足はすばらしい芸術作品！

レオナルド・ダ・ビンチは、人間が2本足で立ち、歩くメカニズムを「芸術作品である。」と言ったそうです。

足は、^{れきし}歴史上の有名な発明家も^{げんだい}現代科学でも、^{かいめい}解明できない仕組みをもった、すばらしい芸術作品なのです。



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、子どもたちの足は大きく変化してきており、足のトラブルが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?

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、学校教育への位置付けが必要なのでしょう。それは、この問題は緊急性があり、しかも、生涯にわた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。



足育推進委員会の委員は、大半が、東京都の教員です。今、学校には多くの分野から多様な教育が求められており、教員は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らほうっておくわけにはまいりません。「足育」を学校教育に位置付け、指導していく必要性を強く感じるのです。そして、この「足育」は、どの学校も教育課程に位置付けることが可能です。

足育推進委員会の実践は、本書に記載しています。学校教育での位置付けと指導内容は、以下の通りです。

実践事例 1	幼稚園 保育 健康領域	→本書 P.26
実践事例 2	小学校 1年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.30
実践事例 3	2年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.35
実践事例 4	3年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.41
実践事例 5	4年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.46
実践事例 6	5年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.52
実践事例 7	6年 特別活動「学級活動(2)」保健に関する指導	→本書 P.57
実践事例 8	2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.61

提言2 足育を日常化しよう!

「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、クラブ活動をするとき... 1日に何回も上履きを履き替えます。成長と



ともに自分で靴を選ぶようになっていくでしょう。また、将来は自分の子どもの靴を選ぶときがやってきます。

一生にわたって「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、次のような取組を工夫しました。

<取組1> 足育のコラム、10 分間でできる足育

<取組2> 保健室で使える! 足育指導資料の作成

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、どの先生も授業ができるように、その内容と進め方を一般化していくことと同時に、専門家の育成が必要です。そこで、足育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、次のような取組を進めています。



＜取組1＞足育出前授業

各地に出向き、実際に授業や講演会を行います。

足育出前授業など 参加実績

年度	実施校数	参加児童数	参加教職員数	参加保護者数
平成 25 年度	2 校	210 名		
平成 26 年度	4 校	772 名		200 名
平成 27 年度	4 校	362 名		114 名
平成 28 年度	10 校	649 名		312 名
平成 29 年度	14 校	1,071 名	156 名	358 名
合計	34 校	3,064 名	156 名	984 名

平成 29 年度より、教員・保護者対象の養護教諭部会、学校保健委員会も行っている。

＜取組2＞「JASPE 足育マイスター」認定制度の設置に関する規定

→本書 P.93

足育に精通し、上記の出前授業等を担える人材を育成し、より多くの指導者に足元からの健康づくりを実践できる人的環境づくりを目指します。

＜取組3＞足育推進園・推進校による研究

→本書 P.78

足育推進に関する実践的研究をしていただき、その中で生まれた仮説を、第3次足育推進園と足育推進校で証明していただく計画です。

＜取組4＞他団体との連携

足元からの健康づくりは、現在全国各地の諸団体で展開されています。これらの団体とコラボレーション（足育フェスティバル等）することで、活動をさらに広げていきます。また、養護教諭や保健主事、保健主任の方々との連携により、発育測定の際に行われる保健指導を「ギョッと足育」と名付け、保健室からの足育を提案します。