

9 ギュッと足育 10分間でできる足育指導

対象学年 = 1・2 年生



10 分間でできる足育

- 1 テーマ 「足にやさしい洗い方」
- 2 ねらい 足を清潔にする重要性がわかるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. 足をどのように洗っているかな? T「みなさんは、足をどのように洗っていますか？」 C「お湯で流し。」 C「タオルでゴシゴシ洗っている。」 T「サッと水で流すだけでは、汚れは取れません。」 T「ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗っていたら、足は傷ついてしまい、もっと汚くなったり、においが出たりしてしまいます。」 T「実は、足にも正しい洗い方があるのです。」	
そうだ	2. 正しい洗い方を覚えよう! T「足の指と爪まわりはデコボコが多く、隙間ににおいや汚れがたまりやすくなっています。」 T「足の洗いは手の洗い方と似ています。手を洗うときには、どのように洗っているかな？」 C「石鹸をつける。」 C「指の間も洗う。」 C「爪の先も洗うよ。」 C「最後はハンカチで手を拭くよ。」 T「足の指の股は、皮膚を湿らせて柔らかくしてから、泡立てた石鹸で包み込むように手を使って洗っていきましょう。」 T「爪まわりは、指が入らないので、爪ブラシが便利ですよ。」 T「最後は、足についた水分をしっかりとふき取りましょう。とくに、指の股の水分もしっかりと取りましょう。」	
そうでしょう	3. 正しい洗い方で洗っていこう! T「あなたは、どうしますか・・・。」 T「このようにしていけば、足も清潔になり、においも軽減されます。」 T「正しい洗い方で洗って、健康な足になりましょう!」	

1 テーマ 「かかととはクッション！」

2 ねらい かかとの働きを歩き方と関連させてわかるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. 足の部分の名前、知っているかな？ T「この絵は、何だと思いますか？」 C「人の足！」 T「そうですね。では、足の部分の名前は知っているかな。」 C「ここは、指。」 C「ここは、土ふまず。」 C「ここは、かかと。」	
そうだ	2. 歩くとき、最初に地面につくのは、かかと！ T「歩くときに最初に地面につくのはどこかな？」 C「かかとだ。」 T「人間は、自然と『かかと』をついて、かかとから歩き始めます。」 T「でも、赤ちゃんだけは、つかまり立ちや伝い歩きを始めたときは、つま先を使っています。」 T「どうして、人間はかかとをついて、かかとから歩きはじめるのでしょうか。」 C「足の一番後ろだからかな？」 C「つま先からついたら、後ろに進んじゃう。」 C「まえに進むためには、かかとからついたほうが歩きやすいよ。」 T「かかたとを触ってみるとわかるかもしれないよ。」 C「かかとは、表面は固いけど、やわらかくなっているよ。」 C「他の部分と比べて、皮膚が厚い感じがするな。」	
そうじゃない	3. かかとからついて、歩こう！ T「『かかと』は、厚い皮膚と厚い脂肪でできていて、衝撃を吸収するクッションの働きをしています。」 C「だから、かかとは皮膚が厚くなっているんだ。」 T「普段から、かかとのクッションを使って歩くようにすると、いつも元気な体でいられるようになります。」	

- 1 テーマ 「足を清潔にしよう。上履きを洗おう。」
- 2 ねらい 足もかく汗から、足を清潔に保とうとする意欲をもつことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. どのくらい汗をかいているかな? T「人間は1日にどのくらい汗をかいていると思いますか？」 C「どれくらいだろう？」 T「およそ1ℓの汗をかいています。ペットボトル1本分です。」 T「では、みんなの足は、1日どれくらいの汗をかいていると思いますか？」 C「そんなにかいてないと思う。」 C「ペットボトルのキャップくらい。」 T「実は、牛乳瓶1本分の汗をかいています。」 T「体全体の中で、足はこれだけ小さい部分なのに、たくさん汗をかいています。」 T「足はとても汗っかきなのです。」	
そうだ	2. 汗をそのままにしておくと細菌が増える! T「たくさんかいた汗をそのままにしておくと、足はどうなるでしょう？」 C「くさくなる。」 C「バイ菌が増える。」 T「1日そのままにしておくと、たくさんの細菌が残ってしまいます。」 T「さらに、たくさんの細菌が上履きや靴下にもついてしまいます。」	
そうしよう	3. 足元をきれいにしよう! T「汗をかくのは仕方のないことです。では、足元をきれいにするには、どうすればいいのでしょうか？」 C「毎日洗えばいい。」 T「毎日、足をきれいに洗うことが大事です。さらに、靴下は清潔なものを履いたり、1週間に1回は、上履きをきれいに洗ったりすることも大事なことです。」	

1 テーマ 「土ふまずのはたらき」

2 ねらい 土ふまずの働きを知り、進んで運動しようとする意欲をもつことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

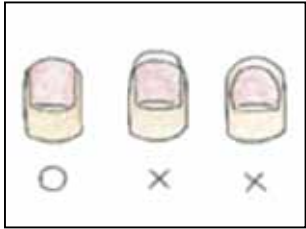
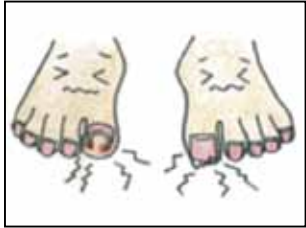
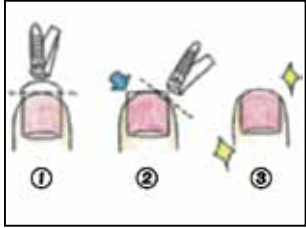
3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. 土ふまずって知っているかな？ T『土ふまず』って、知っていますか？ C「足の裏にある！」 T「足の裏のくぼみを『土ふまず』と言います。」 T「このくぼんでいる『土ふまず』には、どんな働きがあると思いますか？」 C「歩きやすくなる。」 C「立つ時にバランスをとる。」 T『土ふまず』には、①バネやクッションの働き ②重いものを支える働き ③バランスをとる働きがあります。」	 「土ふまず」って知ってる？
そうだ	2. 赤ちゃん和二年生の足のうらは違う！ T「赤ちゃん和二年生の足のうらを比べるとどこが違うでしょうか？」 C「形がちがう。」 C「土ふまずがない。」 T「赤ちゃんには、土ふまずがありません。」 T「なぜ、赤ちゃんには土ふまずがないのでしょうか？」 C「まだ立って歩かないから。」 C「赤ちゃんはハイハイしかできないけれど、小学生になると走ったり、ジャンプしたりするから。」 T「赤ちゃんは、歩かないから土ふまずがないのです。」	 どこがちがうかな？ 赤ちゃんの足のうら 小学校2年生(8才)の足のうら
そうしよう	3. しっかりした土ふまずをつくらう！ T『土ふまず』をつくるためには、歩くこと、運動することが大切です。」 T「また、しっかりとした『土ふまず』をつくるためには、足の指をたくさん動かす運動をすることが大切です。」 C「階段を使って、なるべく歩くようにしてみよう。」 C「天気の良い日は、外でたくさん遊ぼう。」 T「今日は、手足のあく手と足指ジャンケンをやってみましょう。」	 足指ジャンケン いちまゆ足 あぐら 手足のあく手

1 テーマ 「正しい爪の切り方」

2 ねらい 正しい爪の切り方がわかり、実践できるようにする。(知識及び理解)

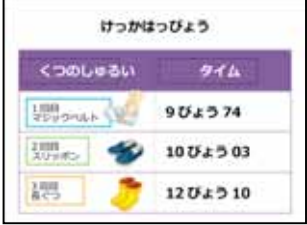
3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1 足のつめを観察しよう T「みなさんの足の爪はどれに一番近いですか？足の爪を観察してみましょう。 C「今は真ん中かなあ。」「昨日切ったから左だよ。」 T「理想の爪は左です。」	
そうだ	2 足の爪の役割を知ろう T「こんなに小さな爪ですが、大切な役割を果たしています。」 T「爪にはどのような役割があるのでしょうか…。」 C「指を守る。」「なんだろう…。」 T「①からだを支える。②指先を保護する。③体の動きをスムーズにする。」 T「毎日当たり前のようになっている立つ・歩く・踏ん張る…。爪がないとこれらがうまくできません。」 T「つめは毎日働き続けるために、毎日少しずつ伸びて、この大切な役割を担っています。1日で約 0.1 mm、10日で約 1mm。」 T「爪を切りすぎたり伸びたままにしたりしておくと、巻き爪になったり爪が割れたりする等のトラブルが発生してしまいます。」 T「ということは…速く走るためにも、運動やスポーツが上手になるためにも、正しくつめを切ることが大切です。」	
そうしよう	3 正しい爪の切り方を知ろう T「あなたはこれからどうしますか。」 C「爪のチェックをする。」「しっかりと爪を切る。」 T「①白い部分を少し残し、まっすぐに切る。②引っ掛からない程度に左右の角を落とす。③やすりをかける。」 T「靴下を脱いだ時やお風呂に入る時、爪が伸びていないか確認しましょう。」 T「小さな爪ですが、切り方ひとつで体の動きがかわってきます。正しく爪を切って、運動がもっと得意に、もっと好きになりましょう。」	

1 テーマ 「正しいくつの選び方」

2 ねらい くつの留め具の重要性をわかることができるようにする。
(知識及び技能)

3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. くつには“ 留め具” があるのを知っていますか？ T「同じ人が3種類のくつで走ったら、どのくつが1番速いでしょう。」 C「マジックベルト付きのくつかな。」 C「長ぐつはパカパカしてしまうよ。」 C「スリッポンは、はきやすくていいけどな。」 T「マジックベルト付きのくつが1番速く走れました。」 T「マジックベルト付きだとなぜ速く走れるのだろう。予想される子どもの反応を3つ書いてください。」 C T「スリッポンや長ぐつとちがい、留め具があったからです。」 T「留め具とは、マジックベルト、ひもなどのことです。」	 
そうだ	2. 留め具の役割を知ろう！ T「留め具が無いくつをはくと、どうなるでしょうか。」 C「ゆるくなってめげてしまう。」 C「転びやすくなりそう。」 T「くつの中で足が安定せず、歩いたり走ったりするたびに足が前後左右に動いてしまいます。」 T「足がくつの中で動いてしまうと、足が緊張して、歩きづらくなります。そして、脱げてしまうこともあるかもしれません。」 T「地震や火事など緊急時、急いで避難している時などにくつが脱げてしまつては、大変危険ですね。」 T「そうならないために、留め具が必要なのです。」	
そうしよう	3. 留め具のあるくつを選ぼう！ T「みなさんならばどうしますか」 T「次にくつを選ぶときは、マジックベルト、ひもなどの留め具があるくつにしましょう。」 T「ただはくだけでなく、留め具を足に合わせてしっかりと締めることも大切です。」 T「そうすることで、運動の能力があがり、良い結果につながります。」 T「ベリベリ、ギューができるくつを選びましょう。」	

1 テーマ 「正しいくつの選び方」

2 **ねらい** くつのかかとと周りは、硬いことが重要であることがわかるようにする。(知識及び技能)

3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. まっすぐ立つためには、かかとが大切だと知っていますか？ T「はだしになってかかとの骨を触ってみよう。」 T「外側に硬い骨があるのが分かりますか。」「どんな感じがしましたか」 C「思っていたよりかたい。」 C「ここ、初めてさわった。」 T「この骨を踵骨 (しょうこつ) といいます。」 T「人間は動物と違って、かかとが地面についています。」 T「このかかとが安定していることで、人間は2本の足でも立つことができるのです。」 T「くつをはくときも、この大切なかかとを守るようにはきたいですね。」	 しょうこつ 踵骨
そうだ	2. くつのかかとの役割を知ろう！ T「かかとの部分がないくつをはくと、どうなるでしょうか。スリッパを想像してください。」 C「すぐぬげてしまう。」 C「ぬげないように歩くと疲れる。」 C「歩きづらい。走ることはできない。」 T「くつのかかとの部分がないと、歩くときに足首が安定せず、足に負担がかかります。」 T「靴のかかとと、他の部分とをさわって比べてみましょう。」 T「くつのかかとの部分がかたくてしっかりしていないと、かかとの守られないのです。」 T「くつのかかとの部分があっても、やわらかい素材のものでは同じことです。」	
そうじゃない	3. かかとの部分がかたいくつを選ぼう！ T「あなたはこれからどうしますか。・・・」 T「次にくつを選ぶときは、かかとの部分の硬さを確かめましょう。」 T「カー杯かかとの両脇を押してもへこまず、中に芯が入っている、かたくて丈夫なものが良いです。」 T「また、いくらかかとの硬いくつを選んでも、いつもかかとをつぶしてはいては意味がありません。」 T「かかとトントンができるくつを選びましょう。」	

1 テーマ 「正しいくつの選び方」

2 ねらい 靴底と正しい歩き方のかかわりをわかって履くことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

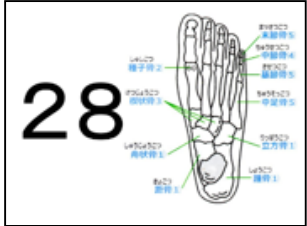
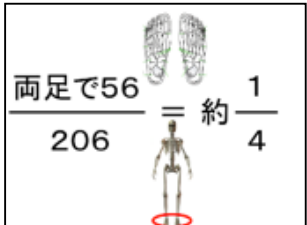
3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. 人は歩くとき、地面をけているのを知っていますか？ T「私たちがいつも自然にしている“歩く”動きを意識してみましょう。」 T「足のどんな動きが前に進める力になっているのでしょうか。クイズ 3 択です。」 ① 地面を蹴る ② 地面を踏む ③ 地面をすべる T「実は、足で地面を蹴ることで、人は前に進んでいます。」 T「これを踏み返し動作といいます。」 T「くつ底には、この動作を支える役割があるのです。」	人間は地面をけて歩く  踏み返し動作
そうだ	2. くつ底も足と同じ位置で曲がる方が良い！ T「足のどのあたりで地面を蹴っていますか。」 T「足の裏を地面につけてまっすぐ立ち、かかとを挙げて背伸びをしてみましょう。(もしくは、椅子に座った姿勢で、かかとだけ挙げてみましょう。)」 C「土ふまずのところ。」 C「真ん中のあたりかな。」 C「1 番横の幅が広いところ。」 C「かたい骨があるところ。」 T「靴のどこの部分が曲がっていますか。」 T「足の前から、だいたい3分の1のところで曲がっています。」 T「この場所で地面を蹴っているのです。」 T「くつ底も同じ位置で曲げることができないと、上手に地面を蹴ることができません。」	
そうしよう	3. くつ底が正しい位置で曲がるくつを選ぼう！ T「あなたは靴選びをこれからどうしますか。」 T「次にくつを選ぶときは、くつ底の曲がる位置を確かめましょう。」 T「くつを手で曲げたとき、つま先から3分の1のところが楽に曲がり、くつ底が柔らかいものが良いです。」 T「全く曲がらないものや真ん中で曲がってしまうもの、やわらかすぎてねじれてしまうものは、足に合っていない。」 T「踏み返し動作が楽にできるくつを選びましょう。」	

1 テーマ 『28ってなんの数字』

2 ねらい 身のこなしの多様性は、足の多くの骨で可能になっていることをわかるようにする。(知識及び技能)

3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	1. 足の「28」とはどのような数なのかな？ T「足のことで。『28』とは、どのような数でしょうか？」 C「なんだろう？足のサイズ？」 C「爪の長さが 28mm？」 T「これは、片方の足の骨の数です。」 C「そんなにあるの？」 C「足のどこにそんなにあるんだろう？」 T「このイラストのように足の中にはたくさんの骨があるのです。」	
そうだ	2. 両足の骨の数は、体全体の1/4！ T「両足では、56ですね。体全体の骨の数はどれぐらいだと思いますか。」 C「両足だけで56だから、すごくたくさんあるんじゃないかな。」 C「体全体では500ぐらいかな。」 T「体全体では206です。思っていたよりも少ないですね。両足に体全体の1/4の骨が集まっているのです。」 C「どうしてそんなに足に骨が集まっているんだろう？」 T「骨と骨の間には関節ができます。そのため、足には、70以上の関節があります。たくさんの関節があることで、複雑な動きができるのです。」 T「人間は他の動物と違って二足歩行ができます。走ることもできます。ジャンプだってできます。そういったことができるのは、たくさんの骨があるからなのです。」 C「走っていて急に止まったりできるのも骨があるからなのか。」 C（自分の足を見つめる。）	
そうしよう	3. すばらしい足を健康にしていこう！ T「あなたは、どうしますか・・・。」 T「『足は人間工学上、最大の傑作であり、そして最高の芸術作品である。』とも言われています。」 T「すばらしい足。正しく靴を履き、たくさん運動をして、足をこれからも健康にしていきましょう。」	

1 テーマ 「足は第2の心臓！」

2 ねらい 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
わかるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

3 展開

	学習活動 発問計画 (T) 児童の反応例 (C)	画面
そうか	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「そうですね。胸にありますね。」 T「では、第2の心臓と言われるところがありますが、どこだと思えますか？」 C「頭だと思う。頭には脳があって命令を出しているから。」 C「うーん。どこだろう。よくわからないな。」 T「正解は足です。」 C「どうして足なんだろう？」	
そうだ	2. 足は第2の心臓！ T「心臓から出た血液は栄養を運んで体中にいきわたり、また心臓に戻ってきます。人間の血管は、小さな血管(毛細血管)も含めて全部をつなげると、地球2周半の長さになります。」 T「そんなに長い血管に心臓は血液を送り出しているのです。」 T「足には、全身の筋肉の2/3が集まっています。歩いたり、足を動かしたりすると、全身の筋肉の2/3以上を同時に動かすことになり、足が心臓のようにポンプの役目を果たし、血液が体中をめぐるやすくなるのです。」 T「だから、足は『第2の心臓』と呼ばれているのです。」 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栄養分を体全身に運ぶ『運び屋』と二酸化炭素や体に必要ないものを肺や肝臓、腎臓などに持っていく『回収屋』の働きがあります。」 T「血液がめぐりやすくなるというのは、健康にもよい影響があるということです。どんな健康によいことがありますか？」 C「心臓がよく動く。」「元気に過ごせる。」	
そうしよう	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、足は意識的に動かせます。どうすると、健康な生活が送れるかな？」 C「たくさん歩く。」「運動するのも大事。」 T「今出たことをまとめるとADUです。A(足を) D(どンドン) U(動かそう) です。」	