

# そよ風にのせて

No.41

令和6年1月 23 日

## 足元からの健康教育「足育のススめ」～学校保健委員会～



1月18日(木)は、参観日でした。5校時の参観授業の後、6校時は、体育館で学校保健委員会を行いました。講師として「JASPE 足育」(公益財団法人 日本学校体育研究連合会)の秋元平良さんが、東京よりかけつけてくださいました。活動を交えながら、親子で足の健康についてのお話をうかがいました。

健康な足であれば、足のトラブル(外反母趾、巻き爪、浮き指、魚の目)がなくなり、たくさん動けるようになり、健康な生活が送れるようになるそうです。自分自身の足の健康について、改めて考えるよい機会となりました。

### 健康な足にするための2つのポイント

#### ① くつを正しく履くコツ (合言葉)

- ベリベリ (マジックベルトをはがす)
- トントン (かかとをくつの後ろに合わせる)
- ギュウ・ピタ (足の甲の左右をしっかりと寄せて、ベルトで固定する)

#### ② 足に合った くつの選び方

かかとから足の甲にかけては、ぴったり  
指先は、少し動くくらい



★すぐに大きくなるからと、大きめのくつを選ぶのは、トラブルにつながる!



秋元先生がお話されているところ



正しくくつをはく練習をしているところ