



# 南町小だより

つよく かしこく あたたかく

平成30年 1月31日

校長 福田 俊彦

## 「ベリベリ」「トントン」「ギュウ・ピタ」とは

校長 福田 俊彦

足のトラブルについての話です。「足は大小28の骨から成りそれぞれが関節と靭帯で結ばれ、可動性が豊かに保証されています。しかし、今、その足が不安な状態にあります。」ここまでの話を聞いて、自分の足の痛み、ちょっとしたことでつまづく姿を思い起こしました。話の続きです。「外反母趾をはじめ、土ふまずの形成が不十分であったり、足の指がしっかりと地面に着いていない浮き指等で、上体をしっかりと支えにくかったり、転びやすかったり、体のバランスが崩れやすくなったりします。」自分を含め、これまでも友達から聞いた話につながります。

本校では、3年前から足の大切さについて、子供自らが関心をもち、体力や健康に関わらせて考えることができるよう2年生で「足育」の学習を取り入れてきました。2年生は、足の健康について自分の足を見つめながら、足や指を動かしながら、そして、上体の姿勢との関係に関わらせながら学習を進めました。その時の様子を一部、お伝えします。

ゲストティーチャーが子供に語りかけます。「今日は、足と元気のひみつについて勉強しましょう。」動物の足と人の足の絵が示され、どこが違うのか問います。子供たちは発言をしつつかかとを着けて歩くことの大切さに気付きました。そして、これまで学んできたことにつなげます。立っている時、どのような姿勢がよいか。椅子に座っている時、どのような姿勢がよいか。実際により姿勢を試みることで確認ができました。2年生の姿勢は立派でした。立っている時も椅子に座っているときもきちっと足の裏、かかとを床に着けています。更に歩く姿勢に入ります。子供たちはかかとを床に着けて歩いています。かかとを意識しています。ここまでの学習でかかとをしっかりと床に着ける大切さを、体を動かすことを通して確認していました。足で上体を支えていることを体感していました。

人が作り出した文化、人は靴を履きます。靴を履くことで足を守ります。その靴を正しく履いているか、自分の足に合っている靴を履いているかが次の問題です。「正しい靴の履き方を学ぶことは、正しい姿勢をつくることになり、自分の健康を高めることになる。」ここに正しい靴の履き方のキーワードが出てきます。それが表題の「ベリベリ」「トントン」「ギュウ・ピタ」です。

「ベリベリ」とは、靴を脱ぐときにマジックテープやファスナーをはずす、または、靴紐を解くということです。「トントン」とは、靴を履くときに靴にかかとをしっかりと合わせる動作を意味しています。「ギュウ・ピタ」とは、マジックテープやファスナーをしっかりととめる、靴紐をしっかりと結ぶことです。このキーワードに合わせて上履きを脱ぎ履きする子供たちは、とても上手に行動できていました。正しい姿勢に関わることを理解しています。

最後に足の指の運動でした。足の指を開いたり、閉じたり。足の指の間に手の指を入れる握手。足指ジャンケン。足の指を短時間にこれだけ動かすことはなかなかないことのように思います。子供が取り組む姿から、足を動かすことで体が温かくなる、足が気持ちよくなることが伝わってくるようでした。

足に関心をもつこと、足が正しい姿勢を支えていること、それが、健康につながっていることを、足育を通してこれからも子供たちに伝えていきます。ご家庭でも、足について話し、足を動かす機会をもついただければ幸いです。この足育の一步が、冒頭に掲載した足のトラブルを解決に向かわせる一助になると考えています。