

〈健康教育〉

生涯にわたる健康づくりに向けた取組の工夫

— 足育（あしいく）指導を取り入れた保健教育の実施を通して —

宜野湾市立大山小学校養護教諭 津 波 めぐみ

I テーマ設定の理由

近年、「健康寿命」という言葉がよく聞かれるようになってきた。健康寿命とは、世界保健機関（以下「WHO」）が 2000 年に打ち出した概念で、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、日常生活を健康的に送ることのできる期間のことである。日本の健康寿命は平均寿命に比べて短く、健康日本 21（第二次）では「健康寿命の延伸」を目標としている。そして、児童生徒の健康問題として、子どもの体力は低下傾向に歯止めがかかり、横ばい傾向がみられるが、運動の二極化が著しく、運動器・スポーツ障害の問題が注目されている。ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下「ロコモ」）は成人や高齢者だけの問題ではなく、その予備軍は今、子どもにまで広がりつつあり、健全な運動器の発育・発達とスポーツ障害を予防することが求められている。

このような現状から、平成 28 年度学校保健安全法施行規則の一部改正により、児童生徒等の健康診断の検査項目等の見直しが行われ、学校における運動器検診が始まった。さらに、平成 28 年の中央教育審議会答申（以下「中教審」）の保健内容は、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導として、健康課題を児童生徒の発達の段階に応じて、主体的に取り組めるよう運動との一層の関連を図った内容等について改善を図ることが示されている。そして、新学習指導要領において、注目すべき点として、これまで「食事、運動、休養及び睡眠」とされていた表現が、「運動、食事、休養及び睡眠」と表記され、今回の改訂により、運動の重要性をしっかりと学習することが示されている。

本県においては、平成 28 年度から運動習慣の確立と体力向上の推進のため、体育専科教員活用事業が始まり、宜野湾市立大山小学校（以下「本校」）を含め、現在 8 校に配置されている。

本校は在籍 632 名の中規模校で、文部科学省実施の新体力テストの結果から、体力の向上に課題がみられ、今年度より体育専科教員が配置されることとなった。また、保健室来室者（平成 30 年度）のうち、病院を受診した負傷は 29 件（うち骨折 6 件）で、手をつかないで顔面から転倒する、ボールをよけられずそのまま目や顔に当たり、負傷するケースが目立っている。そして、本校児童の運動習慣をみると、徒歩登校は 77.2%、運動クラブに所属している男子は 45.0%、女子は 30.3%となっている。さらに平成 30 年度の運動器問診票の結果から、腰や膝、肩、肘に痛みのある児童が 12 名おり、その中の 6 割の児童はスポーツが関係していることがわかっている。その他にも、脊柱側弯症疑いや姿勢の悪さを指摘される児童も多い現状がある。このことから、運動不足や運動過多、体の使い方の問題からくる負傷や障害を予防するために、運動器の重要性を理解させ、健康と運動の関連性を意識し、足元から健康を考える足育指導を取り入れたいと考えた。

そこで、系統的な足育指導計画を作成し、体育専科教員や体チーム部会（学校保健安全の校内組織）で内容を検討し、学級担任を中心とした授業実践を行っていく。さらに、足育指導で学んだことを定着させるための基盤作りとして、姿勢・足育体操を作成し、教育活動全体で取り組んでいきたい。そうすることで、児童の運動器や足への関心・意欲が高まり、生涯にわたる健康づくりの推進につながると考え、本研究テーマを設定した。

〈研究課題〉

健康と運動の関連性を意識し、児童の生涯にわたる健康づくりへの意識を高めることができるように、体育専科教員や体チーム部会と連携を図り、系統的な指導計画の検討に基づいた足育指導を行う。

Ⅱ 研究内容

1 生涯にわたる健康づくり

(1) 生涯にわたる健康づくり

教育基本法第一条の教育の目的は「心身ともに健康な国民の育成」である。中教審では、現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力の第一に、「健康・安全・食に関する力」、第七に「豊かなスポーツライフを実現する力」を掲げている。そして、小学校学習指導要領解説総則編において、「学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うこと」の重要性が示されている。また、保健の見方・考え方は、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスク軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」とし、自らの健康課題を捉え、知識の習得と活用を図り、学びを繰り返すことで、保健の見方・考え方を鍛えることを目指している。

本研究における「生涯にわたる健康づくり」とは、児童が自らの健康に関心を持ち、健康に過ごすために必要な生活習慣についての正しい知識を身に付けることにより、行動変容への意欲を高め、行動実践へつなげていくことと捉える。

(2) 健康寿命とロコモの関係性

現在、日本人の寿命は延び続け「人生 100 年時代」と言われている。しかし、厚生労働白書によると、自立した生活を送ることができる期間である「健康寿命」は、平均寿命に比べて短く支援や介護を必要とする期間が、約 9～12 年含まれていることを示している。このことから、健康日本 21（第二次）においても「健康寿命の延伸」を目標としており、人生 100 年時代を生きていく子どもたちが、いつまでも元気で健康に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが課題となっている。

ロコモとは、2007 年に日本整形外科学会によって提唱された概念で、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器（身体を動かすために関わる組織や器管）の機能が衰えて要介護や寝たきりになる、または、そのリスクが高い状態を表す言葉である。運動器の健康を長く保ち続けるためには、一人一人が運動器の健康維持に関心を持ち、ロコモを予防するための運動習慣を身に付ける必要がある。

本研究では、健康で生涯自分の足で歩けることを目指し、運動器への関心・意欲を高め、正しい知識を身に付けることができるよう系統的な足育指導を取り入れていく。

(3) ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションとは、WHO が 1986 年のオタワ憲章で提唱し、2005 年のバンコク憲章で再提唱した新しい健康観に基づく 21 世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている。

児童が自ら進んで健康づくりを実践するためには、ヘルスプロモーションの考え方をもとに学校、家庭、地域がそれぞれの役割を果たし、環境の整備や相互連携を図るなど、組織的な取組が必要である（図 1）。

本研究では、ヘルスプロモーションの考え方をもとに、学校、家庭、地域で連携し、チームとして健康を支援する環境づくりに取り組んでいく。

(4) 健康行動

生活習慣病など多くの疾患の予防と治療には、健康のために良いとされる行動をとり、維持

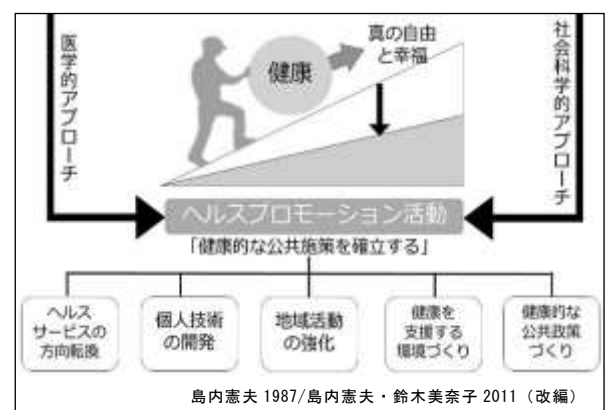


図 1 ヘルスプロモーション活動の概念図（一部抜粋）

することが必要となる。戸部らによると、ローゼンストックやベッカーらによって考案された「健康信念モデル」(図2)は、「そうなったら困る」という危機感が健康行動の実践につながるという考えに基づく理論である。さらに、人が危機感を感じるためには、「『自分もそうなる可能性があり』、かつ、『その結果は重大である』と感知することが必要である」と述べている。また、人がある行動を実行するか否かは、「自己効力感」と「結果期待」が必要であるといわれており、バンデューラの「自己効力理論」に基づいたアプローチが有効であると考えた。

本研究では、上記2つの理論を参考に、児童が健康問題を自分事として捉えることができるよう、体験活動を取り入れた授業づくりを行い、自己効力感の向上につながるよう教材を作成していく。

2 足育指導

足は、体全体を支える土台であり、第二の心臓ともいわれている。その足に着目し、足元から健康を考え、運動の重要性を学ぶ教育が足育である。主に、公益財団法人日本学校体育研究連合会 J A S P E 足育推進委員会(以下「足育推進委員会」)や日本足育プロジェクト協会による取組が行われている。また、子どもたちの足の健康障害が増加していることから、足の健康に関心を持ち、健康教育の充実を図るための資料として、平成31年3月「子供の足の健康のしおり」(日本学校保健会)が配布された。

足育は、様々な運動を支える足の構造や機能、適切な靴の履き方・選び方について正しく理解することで、足のトラブルだけではなく、腰痛・肩こりなど全身への影響を予防し、健康行動の意欲を高めるために今後ますます重要となっている。

各学年の足育指導計画の作成にあたり、足育推進委員会が示した新学習指導要領に則った「学校教育における足育の見方・考え方」(表1)、「足育の目標と資質・能力の3つの柱」(表2)を参考に、日常生活と結びつけて、正しい靴の履き方や選び方、運動に親しむことなど、小学校6年間を通して取り組めるよう内容を検討していく。また、家庭と連携し、足育で学んだことを定着していけるよう、足育インストラクターによる保護者対象講演会や校内研修を実施していく。

3 運動器検診を活用した保健教育

学校保健安全法施行規則の一部改正等により、児童生徒等の健康診断の検査項目に「四肢の状態」が必須項目として追加され、平成28年4月より全校種全学年で、運動器検診が実施されることになった。運動器検診は、成長発達の過程にある児童生徒等の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の



図2 健康信念モデル

表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から、科学的・実践的に理解し、自己の生活と結びつけることによって、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。

表2 足育の目標と資質・能力の3つの柱

(知識及び技能)

- 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。
- ③足の健康を保持するための洗いや爪の切り方がわかるとともに、学んだことを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。

(思考力、判断力、表現力等)

- 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。
- ③学んだことや足や靴に関する自分の考えを伝える力。

(学びに向かう力、人間性等)

- ①自分の足や靴に関心を持つ。
- 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。

疾病及び異常を早期に発見し、心身の成長・発達を促し、生涯にわたる健康づくりにつなげることを目的としている。

岩間英明（2017）は、「運動器検診は子どもの健康に対する一種の危機感の表れという見方もできるが、逆に子ども自身が自らの健康について明確に意識し、さらに広い視野から幅広く健康問題をとらえることが可能な教材でもある」としている。また、運動器検診を活用した保健教育は、運動の価値と意味を健康と関連づけながら学習を深めていくことができるという点で、学習指導要領の内容を具現化する教材になり得るものと述べている。

また、津島ら（2014）による運動器検診の先行研究では、運動器に課題があるが、検査や治療を必要としない児童がほとんどであり、柔軟性の低下やバランス力が低いなどの理由から、一次予防対象が多数いることを示している。これらの児童は、子どものロコモに該当し、運動するとケガをしやすいなど運動器疾患のリスク因子であると述べている。

本研究では、運動器検診で把握した課題のある児童への個別対応のみならず、現在、運動器に関する課題を抱えていない児童に対しても、健康と運動の関連性を意識させるための保健教育を実施し、予防に努めていきたいと考える。

Ⅲ 研究の実際

1 実態把握

5月に児童570名、保護者266名、教職員28名を対象に、「健康と運動、足や靴に関するアンケート調査」を実施した。質問紙は、足育推進委員会（平成30年度版）や松田他「子ども健康アンケート調査から運動器疾患予防へ」の先行研究における内容を参考とし①運動器や運動器検診に関する項目（1～3問）、②運動、姿勢とケガに関する項目（2～4問）、③靴の着脱方法や靴に関する項目（2～7問）、④足や爪、清潔に関する項目（2～5問）の全4項目（11～16問）で作成した。

（1）児童へのアンケート調査より

項目①の質問1「運動器検診という言葉を知っていますか」では、「聞いたことがない」と回答した児童は87.5%であり、運動器検診についての認知度の低さが明らかとなった。

項目②の質問2「普段の生活の中でよく転びますか」では、「転ぶ」と回答した児童は26.1%であった。また、質問3「転ぶときに手をつかないで、ケガをしたことがありますか」では、1・2学年の60.0%が「よくある」「ときどき」と回答し、学年が上がるにつれ減少していた。質問5「姿勢のことでおうちの人や先生からよく注意されますか」では、「よく注意される」「ときどき」と回答した割合が1学年で68.7%と多かった（図3）。質問4「体でよく痛くなる場所がありますか」では、各学年ともに半分以上が「ある」と回答し、痛みを感じる部位では「足首」が最も多く、次いで頭、膝、首、足の裏（かかと含む）であった（図4）。このことから、足の健康に課題を抱えた児童が多い実態が明らかになった。

項目③の質問7「正しい靴の履き方を習ったことがありますか」では、「習った」と回答した児童は、61.3%であったが、「正しい履き方を

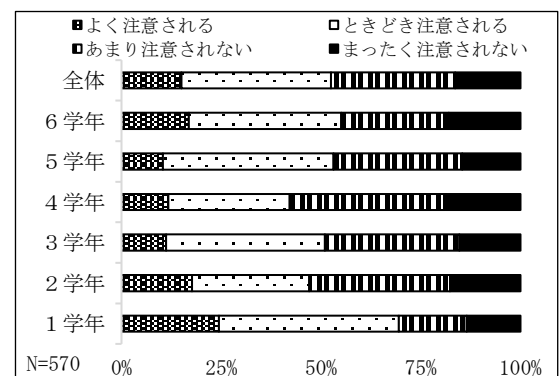


図3 姿勢のことでよく注意されますか

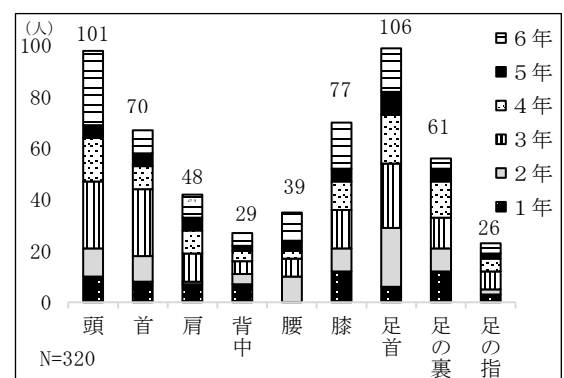


図4 体でよく痛くなる部位

している」児童は、2%未満と少ないことがわかった。このことから、靴の着脱方法について正しい知識を身に付け、実践へつなげる必要があると考える。

項目④の質問12「足の爪は誰が切りますか」では、自分で切る割合が4学年以上で6割以上と高くなっていった。4学年から爪（役割・切り方）についての学習を取り入れ、爪のトラブルを予防していく必要がある。質問14「靴（上履き・外履き）は、どれくらいの頻度で洗いますか」では、各学年半数以上が自分で洗っているものの「いつ洗ったか覚えていない」や「2か月に1回くらい」と回答した児童も2割程みられた。このことから、足の健康を守るためにも、足元を清潔にすることの大切さを学ばせたい。

(2) 保護者へのアンケート調査より

項目①の質問1「学校で実施している運動器検診を知っていますか」では、「聞いたことがない」と回答した保護者は65.4%であった。質問2「健康寿命について知っていますか」では46.2%が知らないと回答し、質問3「ロコモを知っていますか」では71.8%が知らないと回答していた。

項目③の質問12「靴（上履き・外履き）を買い替えるタイミングについて」では、「子どもが狭いと言ってきたとき」が50.8%で最も多かった。質問13「靴（上履き・外履き）を買いときのポイントについて」では、「履き心地」が85.0%と最も多く、次いで「歩きやすさ」72.1%、「脱ぎ履きのしやすさ」46.5%が多かった。また、「形・デザイン」27.4%、「値段の安さ」25.7%といった回答やその他として「子どもの好きなもの、気に入ったもの」等があり、正しい靴の選び方に課題があることがわかった。

項目④の質問9「足の爪の正しい切り方を知っていますか」では、56.0%が「知らない」と回答し、質問10「切るときに気をつけていることはありますか」では、31.6%が「ない」と回答していた。質問14「お子さんの足や靴について気になることはありますか」では、「足が疲れやすい」「足指が曲がっている」「爪が痛い」など足のトラブルを心配する声が上がっていた。

このことから、子どもの健康を支える大人の意識を高め、保護者の学びの場を設定する必要があると考える。

(3) 教職員へのアンケート調査より

項目①の質問1「運動器検診が始まった理由を知っていますか」では、「あまり知らない」「全く知らない」との回答が75.0%だった。「健康寿命」については32.1%、「ロコモ」については71.4%が知らないとの回答し、運動器検診や運動器についての認知度の低さが明らかとなった。

項目②の質問7「子どもたちの姿勢について気になることはありますか」では、92.9%が「ある」と回答していた。特に多かった回答は、「数分しか背筋を伸ばせない」「いつもイスに寄りかかっている」「机に肘をつく、うつぶせになる」だった（図5）。

項目④の質問8「子どもたちの足のトラブルや気になることはありますか」では67.8%が「ある」と回答しており、その理由として、「足が疲れやすい、転びやすい」が多かった。

さらに、「足育指導を取り入れること」については、71.4%が協力したいと回答しているが、「よいと思うが時間や内容の工夫が必要」との回答もみられた。学校全体で足育を進めていくためにも体育専科教員や体チーム部会で計画や内容を検討し、学級担任が実行可能な指導計画を作成する必要がある。

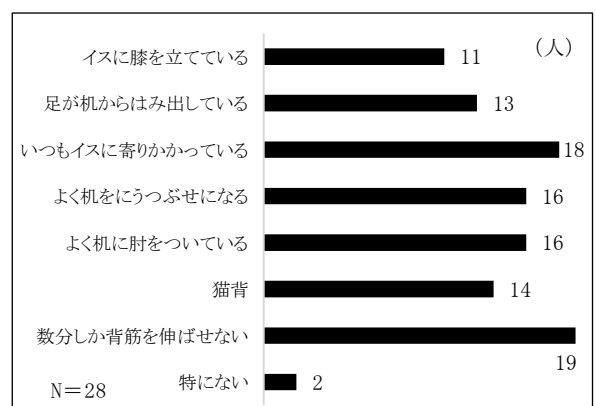


図5 子どもたちの姿勢について

2 教育活動全体の取組（全体指導）及び家庭・地域との連携

(1) 体育専科教員及び体チーム部会での検討

全職員へ課題の共有を図り、そして管理者、体育専科教員へ研究の構想を示した（図6）。取組の基盤となる全体指導については、年間を通して「美らがんじゅう体操～大山っ子バージョン～」（以下「姿勢・足育体操」）を各学級で取り組み、運動会の準備体操へ取り入れることを確認した。また、各学年で行う足育指導については運動会練習期間のケガ防止も考慮し、9月上旬に計画した。実際に指導する学級担任に対しては、校内研修の中で指導案や授業の流れを確認した（図7）。

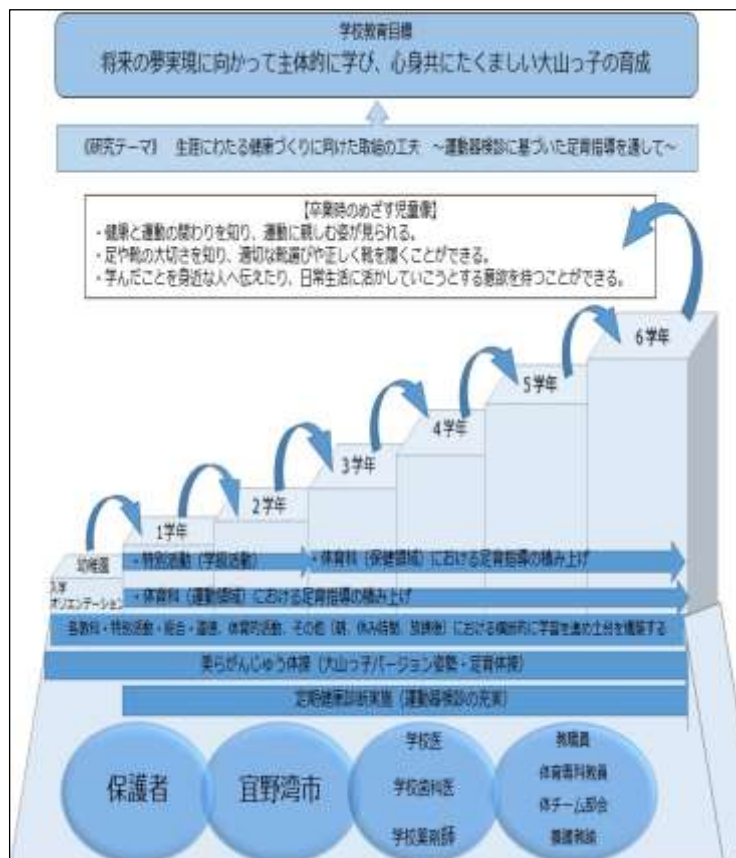


図6 健康と運動に関する保健教育の構想



図7 足育指導計画作成の流れ

(2) 「姿勢・足育体操」の取組

全校で取り組む姿勢・足育体操は、宜野湾市オリジナル健康体操「美らがんじゅう体操」の音楽を使用し、宜野湾市健康運動指導士のアドバイスをもとに、姿勢や足・足指、バランス力に特化した振付を保健委員で考え作成した。

① 健康体操CDの利用許可申請

姿勢・足育体操を作成するにあたり、宜野湾市が作成した健康体操の音楽利用許可を得るため、申請を行い、宜野湾市長より許諾を得ることができた（表3）。

② 動画教材の作成

委員会活動日に児童保健委員会へ姿勢についての学習会を行い、姿勢や柔軟性・バランス力に特化した体操の振付を考える課題を与えた。その後、児童が考えた振付に、足に関する体操やNPO法人日本コーディネーショントレーニング協会の振付（利用について許諾済み）を取り入れて完成させた（図8）。出来上がった振付は、宜野湾市健康運動指導士及び健康運動実践指導者と確認し、微調整を行った後、

表3 宜野湾市長よりCD活用の許諾

当該研究の趣旨を理解し、美らがんじゅう体操のCD活用について、承諾いたします。当研究テーマの活動を通して、子どもたちだけでなく保護者や地域の方々にも生涯にわたる健康づくりについて考えるきっかけとなるように取り組んでいただけると、大山小学校区だけではなく他の8つの小学校区の住民、ひいては、平均寿命が急落した県民の健康意識の啓発にもつながることを期待しています。

直接、児童保健委員・体育委員への指導を依頼した。その後、練習用動画の撮影を行い、児童保健委員による振付のナレーションを加えた。さらに、児童、教職員が出演したプロモーション動画を作成し、体操への興味関心が高まるようにした。また、動画の編集には、タブレット端末（iPad）の動画編集アプリ（iMovie）を使用した。



図8 動画教材の振付内容の一部

③ 健康集会

6月の健康集会で姿勢・足育体操の取組について周知を行った。小学校では、発達段階の差が大きいため、○×クイズを取り入れるなど視覚的に分かりやすい内容とした。特にアンケートで明らかになった姿勢や体でよく痛くなる部位について示し、これらが心と体に影響していることを説明した。次に、宜野湾市職員に、宜野湾市の取組や姿勢・足育体操の振付のポイントについて説明してもらった後、プロモーション動画とともに保健委員、体育委員が体操を実践した。朝会后、児童から「とても楽しかった」「早く体操したい」などの声が聞かれた。その後、昼休み時間に一斉放映し、各学級で学級担任と共に意欲的に取り組む様子がみられた。

④ 運動会における取組

運動会に向けて、昼休み時間の一斉放映を継続した。さらに大山幼稚園には、保健委員と体育委員が出向いて指導を行い、当日の準備体操で取り入れることができた（写真1）。運動会後の職員アンケートでは、準備体操として次年度も継続した方が良いとの回答が72.0%であったが、17.0%がラジオ体操の方が良いと回答していた。その理由として、「練習が十分できなかった」「（ラジオ体操の方が）保護者も一緒にできる」「体育の準備体操なら活用したい」との意見があげられていた。今後、取組の継続については練習方法や周知など工夫していきたい。



写真1 運動会の様子

(3) 保護者対象足育講座及び足育だより発行

6月25日に足育インストラクターによる保護者対象足育講座を実施し、30名の参加があった（写真2）。子どもの足は親が守ること、親・大人が足に気を配ることの大切さについての講座を行った。講座に参加した保護者からは、「足の教育とても大切だと思いました」「子どもたちに靴の履き方を教えてほしい。ひもの結び方等難しいので、学校でも教えてほしい」「少しめんどくさいけど、『かかとトントン』ひもをしっかりと結ぶことを教えます」など、前向きな声が多く聞かれた。さらに、幼小との連携を図るため、近隣の保育園、幼稚園等へ案内文を出し、入学オリエンテーションを利用して、足育講座を開催した。



写真2 保護者対象足育講座

また、広報活動として、足育だよりを全10回発行した。学校での足育講演会、健康集会や授業の様子等の取組について知らせ、家庭・地域との連携を図った。

(4) 学校保健委員会の開催

毎年開催している学校保健委員会で、足育指導を取り入れた実践について報告し、今後の取り組みについて共通理解を図った。学校医より「継続して取り組んでほしい」と助言があった。次年度より、運動器検診の充実を目指し、学校保健委員会の場を活用し、学校三師やPTAとの連携を図っていききたい。

3 各学年における足育指導

(1) 指導計画と指導案の検討

今回の指導計画では、1・2学年では学級活動にて実施し、3学年以上は体育科運動領域との関連から、体育科保健領域にて実施することとなった。また、4学年は、「育ちゆく体とわたし」の単元において、よりよい体の発育・発達について考える際、これまでの生活習慣を振り返り、今後どのように過ごしていくかを児童に考えさせ、学んだことを実践する態度を育てるために、ティームティーチング（以下「TT」）で実施することとした。そして、1学年においては、初めて靴の履き方を学ぶため、養護教諭と体育専科教員が介入し、授業を実施した。

各学年指導案は、足育推進委員会の「足育指導資料 第三集」と「子供の足の健康のしおり」の内容を参考に作成した。さらに、足育インストラクターと発達段階に応じた内容となるよう検討を行い、指導案を作成した。そして、素案をもとに体育専科教員と検討し、体チーム部会を通して各学年の実施に向けて修正した（表4）。夏休み期間に行われた校内研修では、表4をもとに具体的な指導方法について、全教職員へ向け確認を行った（表5）。

表4 各学年足育指導計画（コンテンツあり）

学年	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
目 標	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できるようにする。	正しく靴を履く大切さについて理解し、元気に体を動かして運動していこうとする意欲を持つことができるようにする。	土踏まずの大切さについて理解し、土踏まずを作るために運動をしようとする意欲を持つことができるようにする。さらに、ひも靴をしっかりと結べるようになる。	足や靴に関心を持ち、足のトラブルの予防を考え、正しい爪の切り方がわかり、正しい靴の履き方を実践しようとする態度を育てる。	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理解し、足を健康にするために正しい歩き方や靴の役割を知って、しっかり正しい靴の履き方ができ、適切な靴の選びに関心を持つことができるようにする。	足が第2の心臓と言われることを構造と機能に関係づけて理解し、自分の足と健康のかかわりについて考えるとともに、学んだことや考えたことを身近な人へ伝えたり、日常生活に活かしていこうとする意欲を持つことができるようにする。
題材	げんきのひみつ	足と元気のひみつ	土ふまずってスゴイ！	足の健康について考えよう	足のことを知って健康に	足は第2の心臓
内 容	・そとであそぼう ・しせいに気をつけよう ・くつを正しくはこう	・くつの役割を知って、くつを正しくはこう ・足をきれいに洗おう ・そとであそぼう ・しせいに気をつけよう	・土ふまずをしっかりと作ろう（たくさん歩こう） ・正しいくつを選ぼう（ひもぐつにチャレンジしよう） ・ひもの結び方実践 ・くつを正しくはこう	・こまめにくつの点検をし、足に合ったくつをはこう ・正しいくつのはき方をしよう ・正しい爪の切り方をしよう ・足をいつも観察し、気になることは、おうちの人へ早めに相談しよう。	・足には体全体の1/4の骨が集まって、色々な動きができる。 人間は他の動物と違って二足歩行。歩く、走る、ジャンプする、体を支える強さもある。 ・大切なかかとを守るくつを選ぼう。 ・くつを正しくはこう。	・足は第2の心臓 たくさん歩こう、足指、足裏をしっかりと動かそう。 ・足の感染症やトラブルを防ぐために、毎日ていねいに足を洗おう。 ・正しい靴のはき方を実践して、けが予防、パフォーマンス向上しよう。
教科等	特別活動	特別活動	体育(保健領域)	体育(保健領域)	体育(保健領域)	体育(保健領域)
教材教具	パワーポイント資料 シナリオ 振り返りシート	パワーポイント資料 動画(足の洗い方) シナリオ 振り返りシート	パワーポイント資料 動画(靴の履き方) 動画(50M走実験) 靴ひも練習教具 動画(ひもの結び方) シナリオ 振り返りシート	パワーポイント資料 爪切り模型(20個) 足指模型(爪の役割) シナリオ 振り返りシート	パワーポイント資料 動画(50M走実験) 動画(靴の履き方) シナリオ 振り返りシート	パワーポイント資料 動画①足の洗い方②一流選手の靴の履き方 シナリオ 振り返りシート
体育科	運動領域 体ほぐし運動遊び 多様な動きを作る運動遊び かけっこ	運動領域 体ほぐし運動遊び 多様な動きを作る運動遊び かけっこ	運動領域 体ほぐし運動 多様な動きを作る運動遊び かけっこ・リレー	運動領域 体ほぐし運動 多様な動きを作る運動遊び かけっこ・リレー	運動領域 体の動きを高める運動 短距離走・リレー	運動領域 体の動きを高める運動 短距離走・リレー
保健領域			毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康 けがの防止	病気の予防
生活科・理科	生活科 自分でできること 成長を振り返ろう	生活科 自分でできること 成長を振り返ろう	理科	理科	理科	理科
社会科				人々の健康や生活環境を支える事業		
家庭科					衣服の着脱と手入れ、快適な住まい	衣服の着脱と手入れ、快適な住まい
学級活動	上記足育授業	上記足育授業				卒業前身体計測時 足育専門家による足育講座
全校指導	・美らがんじゅう体操 ～大山つ子バージョン～(姿勢・足育体操)					・生活リズムアンケート(生活指導)
学校行事	定期健康診断(運動器検診:事前指導)、体カテスト、運動会(準備体操)、春の遠足、宿泊行事					
児童会活動						健康集会、校内放送
道徳科	規則正しい生活、節度のある生活、生命の尊さ					
その他	朝、休み時間、放課後等					
家庭・地域	・学校だより	・保健だより	・足育だより	・足育講演会(授業参観日や入学オリエンテーションなど)	・学校保健委員会	

指導計画は今年度より実施されるため、既習事項については、1～3年は今回の指導内容に組み込み、4学年は保健の授業（第4時）の中で補うこととした。5学年は「ケガの防止」で1時間追加して行い、6学年は時間確保が厳しく、卒業前身体計測時の専門家による足育講座で内容を補った。

(2) 教材教具の作成について

各学年で使用する教材教具は、足育インストラクターのアドバイスを基に、保健の授業への興味・関心を高め、学んだことを日常生活で活用できるよう「靴ひもの練習教具」（写真3）、「爪切り模型」（写真4）、「足指の模型」（写真5）を作成した。

そして、靴の履き方、靴ひもの結び方、足の洗いは授業後も繰り返し学ぶことができるよう練習用動画教材を動画編集アプリ（iMovie）で作成した（図9）。また、自己効力感を向上させ、その行動が自分にとって価値のある結果につながる（結果期待）と信じていることができるように「50M走実験動画」を作成した。この動画は、正しい靴の履き方をしただけで50M走のタイムが縮まることから、実践意欲につながることをねらいとしている。さらに、学級担任が負担なく、簡単に授業が行えるようにパワーポイント資料及びシナリオを全学年分作成し、デジタル教材等の資料は、すぐに活用できるように、「足育指導教材コンテンツ」を作成した。この教材を活用した4学年を除く各学年の授業後の感想は表6のとおりである。

表5 校内研修後の職員の感想より

- ・足に気を回すだけで健康にすごせるという事を初めて知りました。小さい時から足に関する知識を身に付ける大切さも実感しました。指導案はとても分かりやすく、早く授業がやりたくなりました。
- ・自分の足のことはもちろん、自分の子どもの足もよく見たことがなかったので、今日さっそくチェックします。



写真3 靴ひもの練習教具（3学年）



写真4 爪切り模型（4学年）



写真5 足指の模型（4学年）



図9 練習用動画教材

表6 授業後（4学年除く）の児童の感想

- ・くつのたっだしいはきかたをやってみようとおもいました。（1学年）
- ・あるきかたをしりました。（1学年）
- ・足もあせをかくんだとおもった。（2学年）
- ・しせいも正しくすわります。いつもあさおきたら足のストレッチをちゃんとやります。（2学年）
- ・ちゃんと足をあらってきれいにしようとおもった（2学年）
- ・土ふまはたくさん歩かないとできないので小さいころからたくさん歩くことが大切だとわかった。（3学年）
- ・くつひもにかえてみようかなと思いました。うんどう会でだれよりも速く走りたいです（3学年）
- ・今度、くつを買うときはかかとが守れるくつにしたい。これから正しいくつのはき方をしたいです（5学年）
- ・走るタイムやほどこけにくいと聞いて、毎回その結び方をやろうと思いました。そのことをお父さん、お母さん、お姉ちゃんにも教えてあげたいです（5学年）
- ・先生が言っていたことを日曜日以外いつもやっているの、足が痛くないから足がとても楽です（5学年）
- ・運動会で正しいはき方をして1位になりたいです（6学年）
- ・足は第2の心ぞうで、足指や足うらをしっかり動かすことがよいことだとわかった（6学年）
- ・くつのはき方は知りませんでした。今からくつのはき方には気をつけたい。それで少しでも走るのが速くなるとうれしいです（6学年）

(3) T Tによる授業実践

① 単元名 「育ちゆく体とわたし」（4 学年体育科保健領域）

② 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考力・判断力・表現力等	ウ 学びに向かう力・人間性等
体の発育や発達には個人差があることやよりよい体づくりに適度な運動や調和のとれた食事、休養・睡眠が必要であることを理解している。	よりよく発育・発達するための生活の仕方について、自分の生活を振り返り、自分にあてはめて考え、実践しようと判断し、それらを表している。	体の発育・発達について関心を持ち、健康な生活を送るために進んで課題を見つけたり調べたりして主体的、協働的に活動している。

③ 単元の指導計画（全 5 時間）

時	学習のねらい・活動	評価方法
第 1 時 6 月 10 日 (月)	【変化してきたわたしの体】 ○生まれたときからの身長、体重をグラフに表し、変化を確かめる。 ○発育の仕方には、個人差や男女差（性差）があることを知る。	発言 ワークシート
第 2 時 6 月 12 日 (水)	【大人に近づく体】 ○思春期に起こる男女の体の外見上の変化を理解する。 ・シルエット・写真クイズをする。 ・大人と子どもの体の違いをワークシート活用、話し合う。 ○体の変化は誰にでも起こること、個人差があることを理解する。	発言 ワークシート 話し合い
第 3 時 6 月 14 日 (金)	【体の中で起こる変化】 ○体の変化はなぜ起こるのかを考える。 ○初経（月経）と精通（射精）について理解する。 ○思春期には異性への関心が芽生えることを知る。	発言 ワークシート
第 4 時 7 月 2 日 (火)	【すくすく育て わたしの体①】 ○よりよい体の発育や発達には適切な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養が必要であることを理解する。 ○3つの要素がかかわりあっていることを知り、自分の生活の中で気をつけたいことを考える。	発言 ワークシート
第 5 時 9 月 2 日 (月) 5 校時 (本時)	【すくすく育て わたしの体②「足の健康について考えよう」】 ○自分の足や靴に関心を持つ。 ○足のトラブルの予防を考え、正しい靴の履き方や行動ができる。 ○爪の役割を知り、正しい爪の切り方の実習を通して、日常生活で実践しようとする。	事前アンケート 発言 話し合い ワークシート 実習

④ 本時の指導

ア 本時のねらい

足や靴に関心を持ち、足のトラブルを防ぎ、正しい爪の切り方や正しい靴の履き方を実践しようとする態度を育てる。

イ 本時の展開（5/5） T 1：学級担任 T 2：養護教諭

	学習内容・活動	指導上の留意点（教師支援）
導 入	1. 前時学習を想起し、本時のめあてを確認する。 ＊健康な大人になるために大切なことは？ ・正しいくつのはき方を確認する。	T1 ・教材（パワーポイント） T2 ・児童の発言を黒板へ表示する。
展 開 I 20 分	2. 自分の靴と友だちの靴を観察する。 ①自分の靴を観察して、健康な靴かどうかを確かめる。 ・くつを見るポイントを4つ提示する。 (かかと・つま先・はき口・中じき) ②グループの友達の靴の状態をシェアする。 ③ホワイトボードを黒板へ貼る。 ④靴の観察をまとめる。 ＊靴が健康でない状態になったら、どうしたらいいか？ ＊なぜ、かかとの傾きや履き口の変化があるのか？ 3. 足のトラブルについて知る。 ・足のトラブルについての統計（全国）。 ・自分たちの足の写真から学ぶ（浮き指・指の変形など）。 ＊そのまま放っておくとどうなるのか？	T1 ・健康のために、靴の正しい履き方と共に靴選びが大切であることをおさえる。 ・付箋紙の書き方を説明する。 T2 ・児童が靴への関心をもてるように説明する T1 ・意見交換しグループ内で靴の状態を共有できるようにする。 T1、T2 ・個別指導、グループの観察、支援する。 T1、T2 ・黒板の各グループの内容をまとめる。 T2 ・児童の気づきから、靴の状態によってわかることをまとめる。 ・足の感染症のことに触れる。 T2 ・他人事ではなく、私たちがトラブルを起こす可能性があることをおさえる。 ・自分の足の状態を考えさせる。同じ状態であっても、学習したことを生かすことで、改善できることをおさえる。
展 開 II 15 分	4. 爪の役割と正しい爪の切り方を学ぶ。 ①足の爪の役割を知る（足指の模型を使用）。 ②正しい爪の切り方を知る（爪切りの使い方も伝える）。 ③（実習）実際に爪を切ってみよう。 爪切り模型を使って、持参した爪切りで実習する。 ④爪切りのポイントをまとめる。	T2 ・ワークシート（事前記入）回答する。 ・模型で足の爪の役割を説明する。 ・書画カメラを使用して説明する。 ・個人用爪切り模型（二人1個）を使用する。 T1、T2 で個別指導しながら、実習の様子や状況を見守る。
ま と め	5. まとめをする。 振り返りシートに記入し、発表する。	T1 学習して分かったこと、これから日常生活の中で実践しようと思ったことなどを書かせる。

ウ 指導の実際

本時は、第1～4時において、自分の体の成長を理解した後、すくすくと成長していくために、どのようなことが大切なのか課題意識を持たせ、本単元の学習で運動領域と関係づけて学習することによって、運動と健康が深く関連していることを理解させた。また、児童が健康課題を自分事として捉えることができるよう授業づくりを行い、健康への関心を高め、学んだことを日常生活で取り入れたいと思えるよう体験学習を取り入れ、健康行動の実践につなげていった。

展開Ⅰでは、気づいたことを一人一人が付箋紙に記入した(写真6)。その後、グループでホワイトボードを活用して、情報を共有した(写真7)。靴を観察する際に、「靴の中に砂が入っている」「くさい」などの反応がみられることから、足の感染症についても触れ、足のトラブルを起こしている児童の写真を例に、他人事ではなく、自分にもトラブルが起る可能性があること理解させた。

次に、爪の役割と正しい切り方を理解させるために、当該学年の児童の足の写真やワークシートを利用した。また、足指の模型(写真5)で、爪の役割を説明した。爪の切り方は、書画カメラを活用し、爪切り模型(写真4)を用いて2人1組で、全員が体験できるように工夫した。

児童の感想からは、「今まで靴や足をじっくり観察することはなく、爪の切り方を初めて知った」などの声や日常生活で実践したいといった前向きな声が聞かれた。そして、「今日習ったことをお母さん、お父さんにも教えたい」と学んだことを多くの人へ伝えようとする児童もみられた(表7)。

⑤ 授業後1カ月と3カ月のアンケート調査より

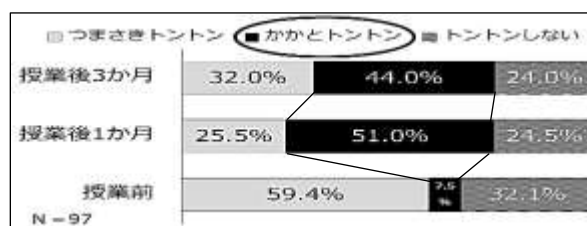


図10 靴の履き方



図11 靴の脱ぎ方

授業1カ月後及び3カ月後に日常生活における定着状況を確認した。その中で「靴の履き方」の項目(図10)では、正答である「かかとトントン」と回答した児童が1か月後51.0%から3か月後44.0%へと減少していた。一方、「靴の脱ぎ方」の項目(図11)では、正答である「ベルトや靴紐をゆるめてから脱ぐ」と回答した児童が1か月後には10.5%の増加がみられ、3か月後はさらに2.3%増加していた。自由記述では、1か月後の取組について、「体育の授業や外に出る時に、習った靴の履き方を取り組んでいる」「今まで、ひもをしめて脱いでいたけど、授業をやってしっかり外してやっています」(表8)のように日常生活の中で実践している様子がうかがえた。



写真6 くつの観察(展開Ⅰ)



写真7 ホワイトボード(展開Ⅰ)

表7 授業後の児童の感想

- ・ぼくがやっていた爪の切り方はまちがいであったなんて思いませんでした。
- ・私は、かかとがすれていたので、新しい靴を買うときには、こまめに点検し、足に合った靴を買おうと思います。
- ・爪切りを練習したら楽しくなってきました。
- ・正しい爪の切り方や靴のはき方をしないと、体に影響が出てくることを初めて知りました。
- ・正しい爪の切り方を生活に取り入れていきたい。
- ・これから、靴は、かかとでトントンして、かかとをふまないで、つぶさないようにはくようにします。また、こまめに靴の点検をするようにします。
- ・今日習ったことをお母さん、お父さんにも教えたい。

3か月後、継続して取り組んでいることについて、「かかとをトントンして履くことや足の爪の切り方に気をつけている」「最近はずいぶん外で遊ぶようになって、ちゃんと靴も履くようになってきた」など声があった一方、「最近、足育のことを忘れていた」「1カ月もしない間にやめちゃった」など継続できなかったとの声もきかれた（表9）。

表8 授業1カ月後取り組んでいること（4学年）

- ・授業後、くつをはく時にしっかりひもを結んだり、半ばきしないように気をつけています。
- ・爪の切り方を教わった通りにしている。
- ・靴を買う時、ちゃんとはいてチェックして、買うようにしている。
- ・体育の授業や外に出る時に、習ったくつのはき方に取り組んでいる。
- ・今まで、ひもをしめて脱いでいたけど、授業をやってしっかり外してやっています。
- ・かかとトントンを毎日やっていて歩きやすくなりました。
- ・私は帰る前に靴ひもをしっかり結んで帰ります。
- ・美らがんじゅう体操を家でもやっている。

表9 授業3カ月後取り組んでいること（4学年）

- ・サッカー部なので、足が速くなるように靴の履き方に気をつけています。
- ・健康のため、友達と一緒に外で遊んでいます。
- ・最近、足育のことを忘れていたから、あまり何にもしていません。
- ・保健の授業の後、頑張ってひもをゆるめてから履いて、ゆるめて脱ごうと思ったけど、1カ月もしない間にやめちゃった。
- ・つめのきり方を気をつけています。
- ・かかとをトントンして履くことや爪の切り方を気をつけている。
- ・足指の間にきれいに洗っている。
- ・最近はずいぶん外で遊ぶようになって、ちゃんと靴も履くようになった。
- ・次に靴を買う時は中敷きが取れるくつを買うようにします。

4 足育指導3か月後のアンケート調査より（児童、保護者、教職員）

足育指導の後、日常生活における実践の様子を確認するため、12月に「健康と運動、足や靴に関するアンケート調査」を実施した。

（1）児童へのアンケート調査より

「靴の履き方」の項目では、かかとを合わせて履く児童は、指導後は25.8%増加していた（図12）。「靴の脱ぎ方」の項目では、ひもやベルトをゆるめて脱ぐ児童は、指導後11.8%増加していた（図13）。

そして、健康と運動の関連性の質問について、指導3カ月後では「心がけている」が9.1%上昇し、「ほとんどない」が7.0%低下した（表10）。

また、授業3カ月後に取り組んでいることについては、「足育で習ったはき方をしてあまり転ばなくなった」「前より走るのが速くなりました」など継続的に取り組んでいる声が多くあった。一方で、「運動会は意識したが、その後は、あまり靴ひもを結ぶことには時間をかけていない」などの声もあった（表11）。さらに、

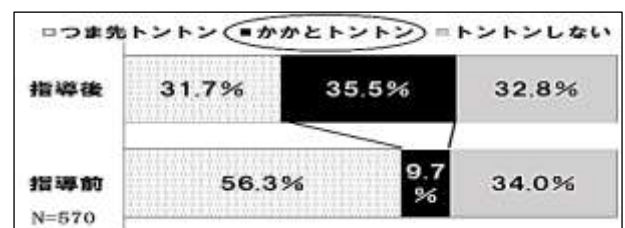


図12 靴の履き方（授業3カ月後）

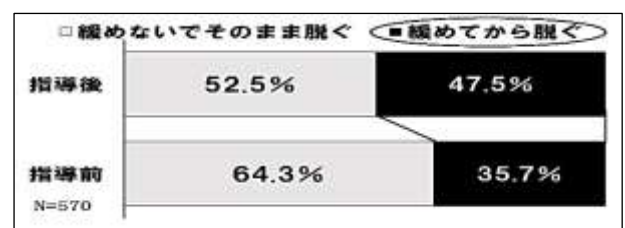


図13 靴の脱ぎ方（授業3カ月後）

表10 健康のために外で遊ぶことを心がけている

(%) N=396	心がけている	だいたい	あまりない	ほとんどない
指導後	37.9↑	35.1	22.8	4.9↓
指導前	28.8	41.4	16.8	11.9

表11 授業3カ月後取り組んでいること

- ・くつひもの結び方を自分で作っていつも家で練習しています。
- ・足育で習ったはき方をしてあまり転ばなくなった。
- ・ベルトをしっかり合わせてはきやすくなった。前より走るのが速くなりました。
- ・くつひもをゆるめてはく習慣ができました。
- ・部活でもちゃんと取り組んでいる。
- ・運動会は意識したが、その後は、あまりくつひもを結ぶことには時間をかけていない。
- ・忘れていて、普通にゆるく結んで、ほどかずにはいたので、これからは、いつも心がけるようにします。
- ・部活でしっかり走れるしステップをふめるようになったので、とても助かりました。
- ・グーチョキパーの体そうをがんばっています。
- ・足の指をきれいに1本ずつ洗っている。

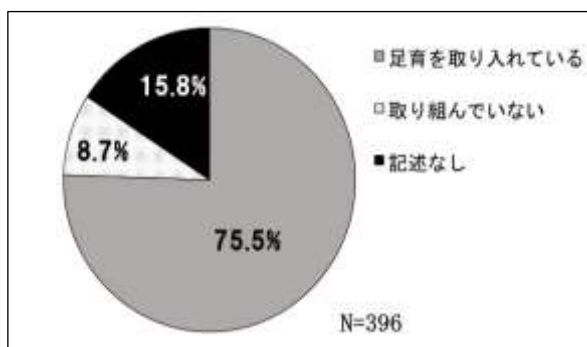


図14 授業3カ月後の取組（自由記述より）

記述内容から取り組み状況を確認すると、足育で学んだことを日常生活に取り入れている児童は75.5%であった(図14)。

(2) 保護者へのアンケート調査より

「学校での足育指導の取り組みについて」の質問で「とても良い(次年度以降も継続してほしい)」52.5%、「良い」46.9%と回答していた。また、子どもの様子や行動の変化などを自由記述では、「お風呂で足指までしっかり洗うようになった」「朝、靴を履く時に指導して頂いた方法を実践して、弟にも話しています」「部活で他校の同チームの子に靴の履き方を話していた」など実践していることが多くあげられ、学校での指導が家庭においても浸透してきていることがわかった(表12)。

また、「足育だより」については、「毎回読んでいる」27.0%、「だいたい読んでいる」53.9%と回答していた。足育だよりが、家庭との連携において効果的だったことがわかった。

(3) 教職員へのアンケート調査より

「今回の足育の授業(指導案、教材等)について」92.9%が良かったと回答していた。また、教職員から足育指導後の子どもたちの様子や行動の変化でも、「かかとを踏んだらいけない理由がわかったようで、かかとを踏んで靴を履いている子が見られなくなった」「足が速くなると喜んで体育の時間にくつひもをキュッと結んでいた」など授業の効果があつたと多くの声が聞かれた(表13)。

5 考察

本研究では、学校・家庭・地域の連携を基盤として、生涯にわたる健康づくりに向けた取組を行った。表14の定義から実践を考察していく。

まず、1つ目は、宜野湾市と連携し、姿勢や柔軟性、バランス力、足育に特化した振付を取り入れて作成した全体指導「姿勢・足育体操」に取り組むことで、児童や職員が、運動器や足に関心を持ち、健康と運動の関連性の意識を高めることにつながったと考える。2つ目は、教育活動全体の取組として、体育専科教員が体チーム部会を総括することで、課題を共有し、全学年における足育指導計画の立案や発達段階に応じた指導案を作成することができた。さらに、校内研修で検討・修正することで、学級担任が授業で活用しやすい内容へ改善することができた。その結果、実施後のアンケートからみても、児童の健康への関心が高まり、様々な運動を支える足について正しく理解することで知識を身に付けることができたと考える。また、教材教具を工夫し、体験学習を取り入れることで、児童が健康課題を自分事として捉えることができ、行動変容への意欲を高めることができたと考える。実際に3カ月後のアンケート結果からも正しい靴の履き方などを学校や家庭で実践している児童が増え、足育を日常生活で取り入れている児童が多くみられたことから、定着へつながったと考える。3つ目は、養護教諭が連携の窓口としてコーディネーター的役割を果たしたことで、幼小連携を含めた保護者対象足育講座の開催、足育だよりの発行、宜野湾市との連携や地域人材を活用することができ、取組を深めることができた。これは、学校・家庭・地域で児童の健康を支援する環境

表12 子どもの様子や行動の変化など(保護者より)

- ・学校で学んだ爪の切り方を自分から実践していた。
- ・ひも靴を買ってほしいとお願いされた。
- ・お風呂で足指までしっかり洗うようになった。
- ・靴ヒモを毎回キチッと結んで、出掛けるようになった。
- ・体操が気に入っている。
- ・足が軽くなったと言っている
- ・靴の履き方や姿勢を注意しても知らないふりをしなくなった。
- ・ひも靴を買いたいと言っている。足を意識してきれいに洗うようになった。
- ・靴を履く際に、『かかとトントン』をするようになった。
- ・靴紐のむすび方を教えてもらった話をしていた。
- ・爪を切るとき切り方を伝えてくる。

表13 足育指導後の児童の様子(教職員より)

- ・靴を座ってきちんととめて履く様子がみられる。
- ・足が速くなると喜んで体育の時に靴をキュッと結んでいました。
- ・スポーツをしている子は関心が高いようだった。
- ・かかとを踏んだらいけない理由がわかったようで、かかとを踏んで靴を履いている子が見られなくなった。
- ・運動会のリレーで速く走れるよう、ベルトの靴からひも靴に変える子が増え、歩き方も意識をしている様子がみられた。
- ・ひも靴を何人かが購入し、運動会前に張り切っていました。「速く走るには…」にとっても意識が向きました。
- ・靴を履く時、かかとを合わせて履く子が増えた。
- ・意識の高い子は靴ひもを結んでいる様子がみられる。
- ・運動会前に靴をしっかり履く子が増えた。くつひも練習教具で「愛ちゃん結び」をほとんどの子がマスターすることができた。

表14 生涯にわたる健康づくりの定義

児童が自らの健康に関心を持ち、健康に過ごすために必要な生活習慣についての正しい知識を身に付けることにより、行動変容への意欲を高め、行動実践へつなげていくこと。

づくりにつながったと考える。

以上のことから、今回の取組は、系統的な指導計画を年間計画へ位置づけ、継続的指導を行うことで、新学習指導要領で求められている体育と保健の一層の関連を図った指導につながると考える。そして、健康と運動の関連性を意識し、運動器の重要性を理解することで、将来を見据えて広い視野から健康課題を捉えることができると考える。

新学習指導要領の体育については、「児童生徒の発達段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある」と示されている。今回、3カ月後アンケート結果で授業直後より取組が減少していたことから、足育で学んだことを継続して実践すること、定着させることが課題である。次年度以降、日々の生活で取り組めることを体育専科教員や体チーム部会で検討する必要がある。例えば、体育の授業前や学校行事（校外学習や遠足など）の際、靴の着脱方法について日々の生活で取り組み、実生活での定着を目指したい。また、学校保健委員会を活用し、学校・家庭・地域と連携し、運動器検診の充実及び生涯にわたるスポーツライフのために、運動に親しみ、健康の保持増進と体力の向上を図っていけるような取組を、今後は、幼稚園から中学校までの縦のつながりを意識して、健康づくりに取り組んでいきたい。

今回、ヘルスプロモーションの考え方をもとに、学校・家庭・地域が連携し、チームとして健康を支援する環境づくりに取り組んだことで、運動器や足への関心・意欲を高め、運動器検診の充実へつながった。また、継続した取組を通して、スポーツ外傷・障害の早期発見・治療及び予防になるであろうと考える。さらに、これらの取組を通して、現代的な健康課題である運動の二極化が改善し、運動習慣が身に付けられ、ロコモの予防や健康寿命の延伸につながると考える。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 宜野湾市と連携し、全体指導として「姿勢・足育体操」に取り組むことができ、児童や教職員が、運動器や足に関心を持ち、健康と運動の関連性の意識を高めることにつながった。
- (2) 体育専科教員や体チーム部会と連携を図り、全学年における足育指導を実施することで、児童が健康課題を自分事として捉え、行動変容への意欲を高めることにつながった。
- (3) 養護教諭が連携の窓口としてコーディネーター的役割を果たしたことで、学校・家庭・地域で児童の健康を支援する環境づくりの取組につながった。

2 課題

- (1) 足育で学んだことを実生活で継続して実践し、定着させるための日常の取組の充実を図る必要がある。
- (2) 継続した系統的な足育指導を実施し、児童の行動意欲を高め、行動実践の変容をみていく必要がある。
- (3) 学校保健委員会を活用し、学校・家庭・地域と連携し、運動器検診の充実を図り、運動に親しみ、健康の保持増進と体力の向上の取組が必要である。

〈参考文献〉

- 石井直方 2019 『カラー図解 筋肉のしくみ・はたらき事典』 株式会社西東社
- 公益財団法人 日本学校保健会 2019 『子どもの足の健康のしおり』
- 徳山美智子他 2019 『新版 学校保健 チームとしての学校で取り組むヘルスプロモーション』 東山書房
- 久道勝也 2019 『死ぬまで歩きたい！人生100年時代と足病医学』 大和書房
- 文部科学省 2019 『小学校保健教育参考資料 改訂 「生きる力」を育む小学校保健教育の手引』
- 荒木秀夫 2018 『つまづかない、転ばない 奇跡のくねくね体操』 株式会社宝島社
- 公益財団法人 日本学校体育研究連合会 2018 『平成30年度版JASPE足育指導資料 第三集』
- 松田雅弘他 2018 「子どもの運動機能と運動習慣の調査から見てきた現状」『理学療法科学』 第33巻 第4号 631頁～636頁
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 総則編』
- 岩間英明 2017 「運動器検診実施の背景と保健教材の可能性」『地域総合研究』 第18号 7頁～28頁
- 白幡和也 2017 『平成29年版 小学校学習指導要領の展開 体育編』 明治図書
- 津島愛子他 2017 「小学生における運動器検診の結果と課題」『岡山大学大学院教育学研究科研究収録』第164号 41頁～47頁
- 中央教育審議会答申 2016 『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について』
- 松田雅弘他 2016 「千葉県内の子どもロコモティブシンドロームの現状把握と予防意識の調査」『調査研究ジャーナル』 第5巻 第2号 111頁～119頁
- 公益財団法人 日本学校保健会 2015 『児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度版改訂』
- 埼玉県教育委員会・埼玉県学校保健会 2015『新・なるほど保健学習』（有）ハイスタダード
- 鈴木美奈子 2015「島内先生と健康社会学・ヘルスプロモーション」『順天堂スポーツ健康科学研究』第6巻第2号
- 林承弘 2015 「姿勢と子どもロコモ子どもの体に異変ありー」『子ども白書2015』61頁～65頁
- 日本フットケア学会 2013 『はじめよう！フットケア 第3版』 日本看護協会出版会
- 戸部秀之/齋藤久美 2012 『児童・生徒の心に響く！行動科学を生かした保健の授業づくり』 少年写真新聞社
- 石井直方 2010 『子どもの能力をとことん伸ばす筋力トレーニング』 株式会社毎日コミュニケーションズ
- 碓井拓磨 2010 「姿勢と健康～悪い姿勢は、なぜいけないのか～」『学校保健ニュース高校版』第1507号付録
- 日本フットケア協会 2009 『ピクチャーブック 爪のケア・手足のケア技術』 看護の科学社
- 松本千明 2002 『医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に』 医歯薬出版株式会社
- 養護教諭実務研究会 1996 『養護教諭一知っておきたい保健と教育のキーワード』 第一法規株式会社
- かこさとし 1977 『からだの本 はしれますか とべますか』 株式会社童心社

〈参考WEBサイト〉

- 一般作成社団法人 日本臨床整形外科学会 『学校保健における運動器検診』
<http://www.jcoa.gr.jp/bjdecade/boneandjoint.html#>（最終閲覧：2020年2月）
- 人生100年時代構想会議 厚生労働省 『人生100年時代に向けて』
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000207430.html>（最終閲覧：2020年2月）
- スポーツ庁 『体力・運動能力調査結果』
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1409822.htm（最終閲覧：2020年2月）
- 日本足育プロジェクト協会 『足育アドバイザー®』 <https://ashiiku-pj.com/>（最終閲覧：2020年2月）
- 日本整形外科学会 『ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト』
<https://locomo-joa.jp/locomo/>（最終閲覧：2020年2月）
- 文部科学省 『学校保健安全法施行規則の一部改正等について（通知）』
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1347724.htm（最終閲覧：2020年2月）