

平成27年度 加茂市・南蒲原郡体育部 活動報告

部長 大岡 まり子

1 研究主題

『足もとから考える健康づくり ～正しい靴選び～』

2 研究の概要

正しい靴選び方や靴の履き方などの講習会を開催し、靴が健康に与える影響について学ぶ。

3 研究の実際

日時 平成27年8月26日（水）

内容 正しい靴選びの実技研修

講師 福島 昌子 様

東京大学教育学部附属中等教育学校 教諭

東京大学教育学部教職課程教育実践総合演習 非常勤講師

会場 加茂市役所 3階会議室

内容

- ①正しい靴の選び方の講義
- ②足のサイズ測定
- ③正しい靴の履き方実技研修

4 成果と課題

【成果】

正しい靴を選び、正しい履き方をすることの重要性を知り、間違った靴を履いていることで、足指の変形だけでなく腰痛や膝の故障につながることを学んだ。また、実際に自分の足のサイズを測り、一番適したサイズを体験を通して知ることができた。

これらのことを通して、子どもたちに正しい靴の選び方を指導する上で大変よい研修となった。

【課題】

足に合った靴を履き、正しい履き方をすることの重要性を、児童生徒だけでなく家庭にも知らせ、保護者と連携して自分の健康について考える機会を設けていく必要性を再認識させられた。



足のサイズ測定



正しい靴の履き方