

学校と家庭・地域が一体となって、
「足育」を通した元気な体づくりの推進

P T A名称	岩国市立神東小学校共育会	
所在地	岩国市由宇町神東 10448 番地 1	
学校地域の概要・組織	神東小校区の地形は岩国市由宇町の尾根を形成する銭壺山(540m)を扇の要とし、JR山陽本線と国道188号が併走する海岸線で囲まれている。校区内の海岸線は約5km。集落は、海岸を通る国道188号沿いと、山の中腹(高度150m)に点在するものとに分かれる。 本校は、海拔40mの瀬戸内海を見渡す高台にある。気候が温暖で、積雪はまれ。樹木の芽吹きも、由宇町内の他の地より半月早いと言われている。地域の方々との関わりが深く、農作物の栽培や収穫等の自然体験活動や野鳥の観察活動など、多様な教育活動に参加・協力してくださる。全校児童数は昭和40年度の101名をピークに減少し続けており、令和6年度は8名となっている。 岩国市立神東小学校共育会は、原則として神東小学校に在籍する児童の保護者及び教職員を以て組織されており、年間8回の役員会を要に、父母と教職員が協力して、学校・家庭及び社会における児童の幸福を願いその健全な育成を図ることを目的としている。親子ふれあい活動の内容の検討や運動会の運営の在り方など多岐に渡って協議を重ね、よりよい教育活動の実施を図っている。	
研究テーマ	足指の機能や形の重要性、またそれらを整えるためにはどう対応したらよいかを具体的に講師に説明していただき、その後、体操等の体験的な活動を通して、日常生活での「足育」の意識の向上を図る。	

活動計画

ゆびのば体操の取組について

1 ゆびのば体操の実施について

- ・ 月・水・金の業間休みに児童玄関前で実施。（12月11日開始）
- ・ 2校時終了後、すばやく児童玄関に集合し、ブルーシートを敷いた上に円になって座り、裸足で実施する。終了後、5周走って一輪車練習をする。
- ・ ゆびのば体操は、足をグーパー、足をもみもみ、足をのびのび、の3パターンを5分間行う。
- ・ 音楽やメトロノームのリズムに合わせて実施する。

2 足の計測について

- ・ 日時 12月6日（金）
※全員の測定が終わらなかったら、9日（月）も実施。
- ・ 場所 保健室
- ・ 準備物 フットゲージ、測定板、タブレット
- ・ その他 次回測定日は、1月15日（水）・17日（金）の予定。
それ以降は学期に一回実施。

3 その他

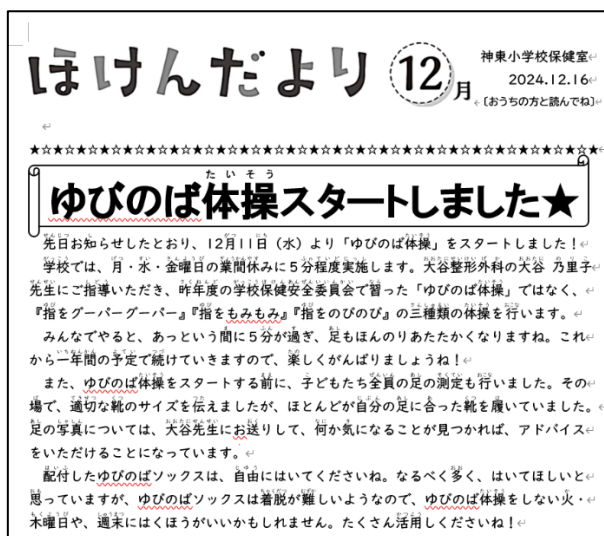
- ・ 保護者へのお知らせプリントを配付し、ゆびのばソックスの配付と、家庭でのゆびのば体操の実施（学校で実施しない曜日、火・木・土・日）のお願いをする。（12月5日付）
- ・ 様々な角度から足の写真を撮影するが、必要であればプリントアウトして家庭にも伝える。
- ・ 実施期間は一年間の予定。

月	火	水	木	金	土	日
12/2	3	4 職員会議	5 保護者文書	6 足の計測	7	8
9 足の計測	10	11 ゆびのば	12	13 ゆびのば	14	15
16 ゆびのば	17	18 ゆびのば	19	20 ゆびのば	21	22
23 ゆびのば	24 終業式	25 冬休み	26	27	28	29
30	31	1/1	2	3	4	5
6	7	8 始業式	9	10 ゆびのば	11	12
13 成人の日	14	15 ゆびのば 足の測定	16	17 ゆびのば 足の測定	18	19
20 ゆびのば	21	22 ゆびのば	23 学校保健 安全委員会	24 ゆびのば	25	26

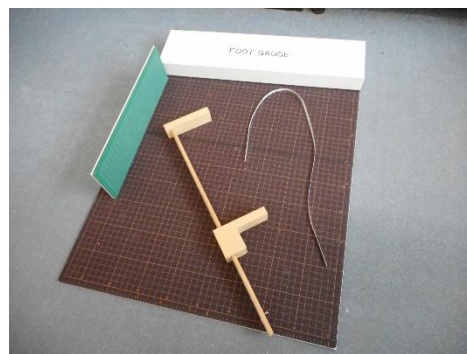
保護者との
連携
＜資料＞

神東小学校 校長 藤本直子（印）
 共育会会長 押方嵐摩（印）

ゆびのば体操の効果を確かめるために、学期に一回程度、足の写真も記録する予定です。
 お子様の足の状態に変化がみられましたら、ご家庭にもお伝えしていきたいと考えております。
 急なお知らせとなり、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の上ご協力よろしくお願いいたします。
 ます。



活動内容
＜写真＞



測定道具



画像による記録



足の長さの測定



周囲の長さの測定



円になってゆびのば体操



ゆびのば体操(グーパー)



ゆびのば体操(もみもみ)



ゆびのば体操(のびのび)

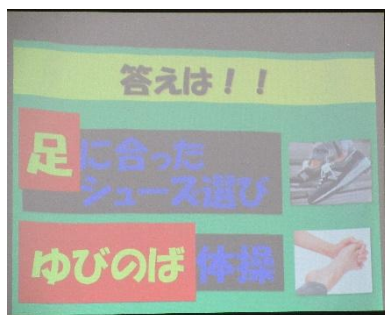
活動内容
＜写真＞



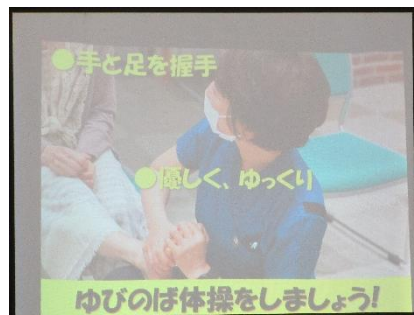
ゆびのばソックス



学校保健安全委員会の様子



学校保健安全委員会の様子



学校保健安全委員会の様子

＜成果＞

月・水・金曜日の業間休みに継続的に取組を積み重ねたことで、ゆびのば体操をすることが習慣化した。児童の振り返りには、「ゆびのば体操を日頃からやっていたら、将来は足や腰が痛くならなくて済むので嬉しいです。」「足は負担がかかりやすいから、しっかりやって足を強くしたいです。」という、取組が体によい影響を与えていると感じている記述があった。学校保健安全委員会後の保護者のアンケート回答には、「子どもがよく家で「ゆびのば」と言っているので、とても印象に残る取組だと思う。」「どの年代でも家庭全体で取り組めることは、いいですね。今後生涯を通じて役に立つ、今日のような内容をお願いします。」等、取組に対して肯定的な意見が多数寄せられた。ゆびのば体操をきっかけに、子どもや保護者・地域の方々が、日常生活における「足育」の意識の向上を図るよい機会となった。

成果と課題

＜課題＞

子どもの中には、なぜゆびのば体操に取り組むか、趣旨を理解していない振り返りの記述があった。学校保健安全委員会の講師の講話を聴いたことで、理解することができたようだ。「足育」については昨年度からの学校保健安全委員会のテーマであったが、ゆびのば体操に関しては、まだまだ実施期間が短く、実施前と比べて、どのような効果があったかを、具体的に検証することができていない状況である。今後も継続して取り組んでいくことで、来年度に向けて確実な取組を続けていきたい。