

志木市 子どもの健康づくりプロジェクト

東都大学 山下 和彦

はやく走る



高くジャンプする



ボールを
遠くになげる



3つをできるようにするには
足がしっかりしていることが大切です

長生きするためにも
とっても大切です



カラダについて知ろう！

①骨について

- 子どもの骨はやわらかい骨(ナンコツ)でできている
- 大人になるにつれ、だんだんとかたい骨になる

骨のきそ(土台)ができるのは10歳ころ
(足の骨は20歳までに完成)

②骨じゃない部分は？

- 4歳ころ
→ 足うらの感覚によるバランスキノウができる
- 10歳ころ
→ 足のきんカ・バランスのきそが完成



足 は車にたとえるとタイヤ

土ふまずって何するの？

→ 足にかかるしょうげきをきゆうしゆう



タイヤがパンクしている？

- エンジン(きんカ)がよくてもはやく走れない
- 車(カラダ)にしょうげき(ガタガタする)がいき、車がこわれる(ひざ・こしがいたい、ケガをする)
- ドアが開きにくくなってしまう(へんけいしてしまう)



ゆびが丸まっているよ



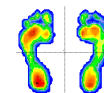
おやゆびがくの字にまがっているよ



足の計測ってなにをするの？

① そくあつぶんぷ

足のうらが地面に
どうやってついているのか
はかるよ



② 足とつめチェック

足の形・つめの形・ながさを
チェックするよ



③ 足のきんカそくてい

ひざから下のきんカと
おしりまわりのきんカをはかるよ



④ 足の形チェック

足の形、足のあつさ
足のはばをカメラではかるよ

