

## 末吉町マインドロードを4キロ歩きました～体幹を鍛える～

私たちは、「体幹を鍛える」という目的で、子ども達が朝から利用する日には、走る、スキップ、ギャロップ、歩く、四股、蹲踞の姿勢、ラジオ体操に取り組んでいます。

そこで、1月19日(土)に『長く歩く』ということを目的にしてウォーキングをしました。お弁当とおやつをリュックに入れて、末吉町西部研修センターから、マインドロードを片道約2キロ、栄楽公園まで歩きました。

『歩く』ことにより、心肺機能の向上、脳の活性化、ストレス解消、また、背骨への刺激で背筋が伸ばす効果があるといわれています。

子ども達は、歩きながら、友達と一緒に、周りの景色を見ながら、目的地を目指しました。行きは、40分程で栄楽公園に到着しました。

栄楽公園で遊び、お弁当を食べたら、「末吉鉄道記念公園に行きたい！」と子ども達の声があり、行ってきました。乗り物好きな男の子たちが多く、駅の写真や、電車の色々な道具を、見たり触れたりして楽しみました。帰るとき「えー！もう帰るのー？まだ帰りたくないな。」と言う声と、「また来よう！」と次を期待する子ども達の声がありました。

帰りもマインドロードを歩きました。行きには気づかなかった線路跡の名残（線路脇にある電源切替盤や踏切跡等）に、気づき「あ、これ線路にあるやつ！」と発見を楽しんでいました。子供たちは途中で、休憩を交えながら頑張って最後まで歩きましたよ！

ともだちでは、歩くことを目的とした計画を立て、今後も取り入れていきたいと思っています。



(文責 荒田恵美)

