



## ごあいさつ

東松山市長 森田 光一

幼児期のウォーキングは、運動能力や社会性の獲得に良い影響を及ぼし、健全な心身を育むための有効な手段であると言われていています。

「花とウォーキングのまち東松山」では、毎年、世界各国、日本各地から様々な年代の大勢のウォーカーが参加する、名実ともに国内最大の国際ウォーキング大会「日本スリーデーマーチ」を開催しています。

この「日本スリーデーマーチ」では、「まつやまさんぽ」と題した5キロコースを設定し、家族や友達同士でウォーキングを楽しむきっかけづくりを行い、子どもたちが体を動かすことや歩くことの重要性を感じる機会を設けるなど、歩いて育む「歩育」の推進につなげる取組を行っています。

また、子育て支援センター「ソーレ」を発着点としたまちなか散歩コースを示した「ウォーキングサイン」を設置し、子どもたちがウォーキングに自然な形で参加できる仕組みづくりも行っています。

今回、ウォーキングを通じて子どもの心身の健やかな成長を促す歩育推進事業の一環として、武蔵丘短期大学との連携により、歩育プログラム『てくてくわくわく歩育ブック』を作成しました。

子どもたちが、保育園や幼稚園などの集団生活やご家庭などのふだんの生活の中で、歩く楽しさを体験してもらい、子どもたちの健やかな成長を応援するための参考書として、この歩育ブックをご活用いただければ幸いです。

結びに、本書の作成にご尽力をいただきました武蔵丘短期大学の皆様に深く感謝を申し上げます。



## ごあいさつ

武蔵丘短期大学 学長 川合 武司

本学は“健康生活”を標榜し、「健康づくりの実践的指導者の育成」を教育目標に掲げて平成3年（1991年）に開学しました。それ以降、健康の基本を、身体のエネルギーの摂取と消費、すなわち「栄養」と「運動」の二つの側面から考え、栄養と運動の面から健康を支援する実践的な指導者

としての栄養士や栄養教諭、中学校の保健体育教員や健康づくり指導者など地域の健康生活を支える人材を育成してきました。平成24年（2012年）には「健康マネジメント専攻」を加えた三専攻となり、医療事務者の育成にも着手し、今日に至っています。

開学以来、東松山市で開催される『日本スリーデーマーチ』での健康体力測定ブース運営や健康づくり事業、子育て支援事業に教員と学生がともに取り組み、平成24年には東松山市と本学の間で連携協定を締結しました。平成28年からは学内にある特定非営利活動法人武蔵丘スポーツクラブを中心に、市の「げんきっ子育成事業」で市立まつやま保育園と市立たかさか保育園の園児を対象に、週1回の運動遊びや短大プールでの水遊びの指導に教員とともに多くの学生が携わっています。

そのような経緯を踏まえ、今回の『てくてくわくわく歩育ブック』の作成の機会を得ました。「歩くこと」は生きるための基本的な大切な動きです。その「歩くこと」を中心にして、本学の教員が栄養や運動の分野の各自の専門性をいかした情報を皆様に提供することになりました。幼児期は「歩く」ことのみならず様々な動きを経験して身につける重要な時期です。東松山市を取り囲む自然環境の中で、保育園や幼稚園、家庭で過ごす子どもたちが、元気に歩いて運動することで、動きを身につけるだけではなく、自然や社会に触れ、実際に見て、聞いて、触って学ぶことができる楽しい運動生活を送ることにこの冊子が役に立つことを願っています。