



2023 (令和 5) 年 12 月 6 日

福山市立日吉台小学校

学年通信 No, 2 4

## 目標に向けて～日吉台トリムマラソン～

12月8日(金)に日吉台トリムマラソンをします。(雨天の場合は、11日(月)です。)自分が約1.1kmの道のりを同じペースで走り続けるには、どのくらいのタイムで走るか目標を立て、その達成に向けて練習をしています。体育の時間に走るだけでなく、月・水・金曜日の大休憩にあるアップアップタイムで毎回5分間走っています。走る回数を積み重ねるうちに、自分に合ったペースで走り続けることができるようになっていきます。目標タイムを設定しましたが、練習を通して「もう少し頑張れそうだから」と考え、目標タイムを設定し直している子もいます。

日吉台トリムマラソンでは、目標タイムで走ることができると「ピタリ賞」、目標タイムの前後10秒以内で走ることができると「ニアピン賞」を獲得することができます。順位ではなく、自分の設定したタイムに挑戦している子どもたちの様子をぜひ見に来てください。当日は、11時30分～11時55分の間で行います。一生懸命頑張っている子どもたちに大きなご声援をよろしくお願いします。



最後まで走り切るトリムマラソン

坂本 海斗

十二月八日にトリムマラソンがあります。そのため、目標を三つ決めました。

一つ目は、同じペースで走ることです。最初から全力で走らず、体力の見通しをもって走ります。

二つ目は、最後まで走り切ることです。疲れたからといって歩きません。

三つ目は、目標を超える走りをするということです。トリムマラソンの練習前に定めた目標タイムを更新しています。

その記録から次のタイムの目標を設定しています。今の自分を超えていき、本番では納得のいく記録を出せるようにしています。自分のペースで最後まで走り切れるように頑張っていきます。

全力を尽くす

土屋 萌華

私は、「自分に厳しく、最後まで一定のペースで走り切る。」という目標を立てました。この目標を達成するために二つのことを頑張っています。

一つ目は、普段からジョギングをすることです。毎日登校の集合場所まで、坂を走ってきたえています。また、買い物に行く時もジョギングをしています。小さな事かもしれませんが、積み重ねることで少しでも一定のペースで走る力に繋がると考えています。

二つ目は、アップアップタイムの時に自分と向き合い、自分のペースで走り続けることに取組んでいます。

本番までの残りの時間、これらのことを頑張っていきます。