

# オーケストラ



福山市立長浜小学校  
5年学年通信 No.47  
令和5年12月11日

## 走りぬいたマラソン大会

7日は、マラソン大会でした。風が強く、天気が心配でしたが、たくさんの保護者の方の応援のもと、最後まで走りきることができた5年生。3回の練習から、自分なりの作戦を立てて、挑んだ本番。呼吸の仕方、緩急のつけ方、ラストスパートの追い上げ方など、それぞれ力を出せるように頑張った結果、タイムが縮んだ子どもがほとんどでした。1回目の練習から、全体のタイムが30秒から1分以上速くなりました。持久力がぐんとあがった12月。寒い冬も乗り越えてほしいと思います。



### 【感想】

• 順位は、14位だったけれどペースを落とさずに走り切ることができた。なかなかペースを上げることができなかったから、6年生になったら、タイムを5分台にして、親や妹を見返したい！  
(河田 七海)

### 【がんばったこと】

頑張ったことは練習の時よりも1秒2秒でも、より速くなることです。練習では、7分台だったけど6分台になりました。途中でもう足が死にそうになってたけど、諦めず走ってよかったです。最後まで全力で走って良かったなと思いました。  
(長沼 優月)

### 【がんばったこと】

• 止まらないことに気を付けて、なるべく歩かないこと  
(渡壁 美佳)



今日、マラソン大会をしました。記録は10位で、6分40秒でした。けっこうよい結果でした。  
(小阪 壮真)

マラソン大会では、最下位ではなく、タイムも今までの練習より縮んでいたの、すごくうれしかったです。走っているときは、ずっと息も体力ももたなかったけれど、5時間目で一気に取れました。  
(藤田 朝陽)

今日は、マラソン大会でした。今回は、ある数最後まで走り抜くことができていたので、父がとてもほめてくれました。  
(林 美憂)

今日の4時間目にマラソンがありました。すごくきんちょうしました。結果、5位を取ることができました。練習よりも速く走れたので、うれしかったです。(藤原 快吏)

今日、マラソン大会がありました。私は、今までより順位が4つも上がって、いい結果だったので、とてもうれしかったです。でも、少し歩いてしまったので、来年は、走り続けたいです。  
(唐岩 日葵)

わたしは、マラソン大会で8位でした。今までの練習よりも速く走れたから、よかったです。  
(五阿彌 琉愛)

私は、今日のマラソン大会で、コツに気を付けて走ることをがんばりました。お母さんにたくさん動画をとってもらいました。  
(渡辺 夢乃)

マラソン大会では、タイムは最高記録がでたけれど、練習より順位が落ちたのでくやしかったです。来年は、4分台を目標にしてがんばっていきたいです。(今川 恵梨香)

今日はマラソン大会がありました。私の目標は、7分を切ることでした。そして、今日の私のタイムは、初めて走ったときから1分1秒もちぢまりました。うれしかったです。  
(吉池 明音)

今日は、マラソン大会でした。結果、2位になりました。だけど、1番最初の練習から34秒も速くなったし、去年よりも1位との差がちぢまったのでうれしいです。来年は1位をとりたいです。  
(山田 双葉)

