



# 夢・挑戦

令和7年度 第16号  
田鶴小学校 学校通信  
令和7年12月9日

## マラソン大会に向けて【全学年】(10月27日・11月12日)

マラソン大会が近づいてきました。インフルエンザの流行により、延期いたしましたが、12月17日(水)に実施いたします(悪天候時中止)。持久力を効果的に向上させるためには、ただ走るだけでなく、正しい「走り方の技術(コツ)」を習得し、継続的な練習に取り組むことが不可欠となります。走り方のコツについて、大阪経済大学 人間科学部准教授の 九鬼 靖太 氏をゲストにお招きし、走り方のコツをご指導いただきました。



### マラソン大会の目的

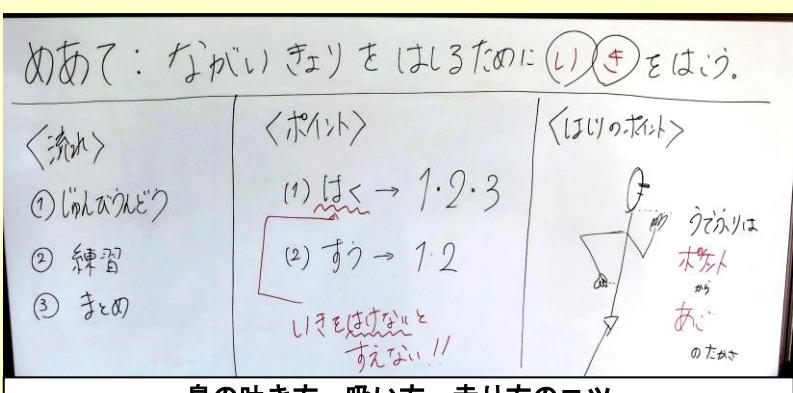
- ・児童の体力を養う。
- ・完走することによって、ひとつのことをやり遂げる喜びを味わう。
- ・共に頑張りあうことで、切磋琢磨する気持ちを培う。



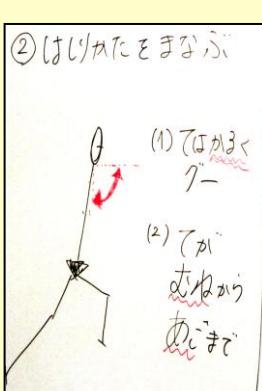
### 遊びながら持久力向上



### 大阪経済大学の学生さんと一緒にランニング



### 息の吐き方、吸い方・走り方のコツ



子どもたちには、九鬼先生に教えていただいた走り方のコツを練習の中でしっかりと意識し、取り組んでもらいたいと考えています。

現在、学校では、体育の時間はもちろん、マラソン朝礼や大休憩などを活用し、練習を重ねています。大休憩では、縦割り班ごとに練習に取り組んでいます。

練習を通じて、子どもたちは、最後まで自分のペースを守り、一生懸命に走り抜くことを目指しています。引き続き、大会に向けて努力する子どもたちへの温かい応援をお願いいたします。

## めざせ 体力アップ! 【全学年】(5月~2月)

本年度、有田市では、体力向上を目指す取り組みの一環として、九鬼 靖太 氏を講師にお招きし、年2回の「体力アップ事業」を実施しております。

これに加え、田鶴小学校では、子どもたちの体力アップをさらに図るため、市事業とは別に、独自に5回、九鬼先生にお越しいただき、ご指導いただく機会を設けています。

① 立ち幅跳び	5月 14日(水)	
② ハードル走	7月 2日(水)	<田鶴小学校独自>
③ リレー	9月 10日(水)	
④ 持久走①	10月 27日(月)	<田鶴小学校独自>
⑤ 持久走②	11月 12日(水)	<田鶴小学校独自>
⑥ 走り幅跳び	12月 8日(月)	<田鶴小学校独自>
走り高跳び	2月 16日(月)	<田鶴小学校独自>
⑦ ボール投げ		<田鶴小学校独自>

### 立ち幅跳び 5月 14日(水)



### ハードル走 7月 2日(水)



### リレー 9月 10日(水)



### 走り幅跳び(1・2・3・5年)走り高跳び(4・6年) 12月 8日(月)

