

# あおぞら

発行日：2月5日（水）

ぜったい ま じぶん たたか  
絶対に負けられない自分との戦い

たいかい お まな  
～マラソン大会を終えて学んだことは？～

マラソン大会が終わりました。練習の成果を発揮し、

男子・女子それぞれで気持ちを高める  
ために円陣を組んでスタート!!



自分との戦いに勝利することはできましたか？

一生懸命走りきった人は、達成感や喜び、悔しさを味わうこと

ができたと思います。しんどいことや辛いことから逃げ出さず、

乗り越えたこと。最後まであきらめず、全力で走り抜けたこと。

そんな、経験は君たちを大きく成長させてくれたことでしょう。

その経験は、自信へとつながり、これからの人生でもいろんな

場面で生きてくると思います。

また、仲間を応援したり、一緒に並走する姿も素敵でした。体育の振り返りカードにも、多くの人が

「応援が力になった」、「応援されて嬉しかった」、「応援することが気持ちよかった」と書いていました。



一人ではしんどいことも仲間がいると頑張れることや乗り越

えられることもありますね。一人ひとりが一生懸命走ること

や仲間を応援することで、学年でいい雰囲気をつくることが

でき、みんなの力で素晴らしいマラソン大会にすることがで

きました。



気温も低く、寒い中でのレースとなりましたが、本当によく頑張りました!

これから仲間を大切に、互いに高め合える学年にしていましょ

う!

<マラソン大会振り返りより>



○毎回記録更新することができて、一生懸命自分の限界にチャレンジして、諦めずに走って強い心を身につけることができたので良かったです。また授業で回数を重ねるうちに記録や心や走り方などいろいろなことで成長することができたと思いました。みんなも一生懸命、それぞれ自分や友達と戦って走っている姿をみて、自分も頑張ろうと思えたし、自分とタイムの近い人がどんどん速くなっていくので、自分もそれについて行ったりとみんなで切磋琢磨し合ってお互いで高めあっていく雰囲気がとても良かったと思いました。途中から足を痛めて走れなくなって、正直みんなが走っているところを見たら羨ましくて、悔しい気持ちになるし、最悪って思っていました。マラソン大会が終わってからもずっと悔しい気持ちはなくならないけど、悔しい分全力でみんなを応援して、「応援のおかげで頑張れた」って言ってくれる人♪がいて、悔しいけどみんなの頑張っている姿に励まされたし、持久を通して成長できたので、一生命ががんばれて良かったと思いました。

○今回のマラソン大会では、諦めそうになってもしっかり走り切ることができた。諦めないことの大切さと、頑張ることの大切さを学んだ。目標記録も達成することができた。走っている間はスピードのアップダウンが激しくなってしまったので、とても疲れてしまったが、最後まで頑張った。後半で、3組の古市さんが一緒に走ってくれたことが心に残った。皆の優しさや温かさを知ることでもできる大会だった。皆が頑張って走り切れたことで、達成感を味わうことができて嬉しかった。目標を達成できたことは嬉しかったが、まだまだ記録は更新できると考えられるので、3年になってからの持久走やマラソンでは少しずつ更新していきたい。私は、このマラソン大会での経験を今後の体育や普段の生活に活かしていきたい。何事も諦めずに頑張っていきたい。このマラソン大会の経験を忘れないように残しておきたい。様々なことに気付くことができて良かった。

○結果記録更新出来たけど、トップ5には入れませんでした。まだ少し差があったので、もう少しついていけていたらと思うことがありました。走力ではなく、少し気持ちで負けてしまっていたなと思います。でも、自分の走り抜ける範囲でのベストは尽くせたとします。本番前の2000, 3000, 5000mでも記録を更新しようと頑張れたし、仲間と競い合って、高め合うことが出来たので良かったと思います。これからの体育では、今まで通り、気合いを入れて取り組むのはもちろんですが、その上を行くような気合いと努力でこの記録と悔しさを打ち破っていきたいです。今回のマラソン大会のタイムを見ても、体育で行ってきた全ての距離のタイムに近い数字やそれを上回っているところが多かったので、そこはよく頑張れたと思います。6～9周目は1周2分以上かかっているの、そこはしっかり1周1分50秒を保って走ることが出来るように、日々の走りから鍛えていきます。根本的にもっと蹴る力や体力レベルアップさせたいです。あとは気持ちも!

○今回のマラソン大会で5位以内には入りたいってずって思っていました。正直速い子が多いから10位以内に入れるかもめっちゃ不安だったけど、目標記録の25分以内には絶対ゴールしようと頑張って走りました。途中すごくしんどくて諦めたくなったけど、先生や友達、ママが応援してくれたおかげで、今の自分に負けないうって思いながら1回も歩く事なく走り続ける事ができました。今までの中で一番を自分なりに出せたと思います。1位じゃなくて悔しいのもあるけど、走りきれてよかった。阪本さんが言っていたように、しんどい時とかあってもこのマラソンの自分に負けたくない心を思い出していきたいです。このがんばった自分の経験を忘れずに、これからも活かして逃げない自分になっていきたいです。自分も頑張ったけど、いつも走るのが苦手な子も今日めっちゃ頑張って走っていて、自分も嬉しかったです。走る前は5km嫌だったけど、走った後の達成感がすごくあったので、マランン会があってよかったです。

○マラソン大会の前に2つの目標を決めていて、1つ目が「10位以内に入る」、2つ目が「目標記録28分30秒」やったけどそれが「27分40秒」で目標記録を1分30秒ぐらい速く達成できたのが嬉しかったです。なんで達成できたのかなって振り返ると、4クラスで走って普段ついていけない子に意地でもついていこうとか、10位以内に絶対入りたいとか、男子や走り終わった女子がずっとポジティブに応援してくれたのがあったから1分30秒も縮んだのかなと思いました。…男子みんな最後まで走り切ろうとしていたのも良かったし、女子も普段歩いてしまう子が今日は歩かなかったり、まだ走っている子を疲れていても応援するなど、男女関係なく応援し、最後まで一緒に走るなど、みんなが誰一人見捨てず応援や拍手が出来る2年がすごいと思いました。

○今回初めてマラソン大会をやってみて、岸さんについていってランキングに入ろうと思っていたけど、3周目くらいから体力的にしんどくなってきました。自分が頑張ろうと思って立てた目標を達成しようと思っていたけれど、自分のメンタルの弱さや体力の無さで自分に負けてしまって、目標は達成出来なかった。トップ10に入った人を見て、その人達はトップ10に入りたくて自分に負けないように手を抜かずに走っている姿を来年は自分も真似して頑張りたいです。・・走り終わった人はまだ走っている人のところまで寄り添って走っていました。自分がまだ走っている時に、応援してくれている人がいたのに、自分はスピードを上げずにそのままのスピードで走ってしまって、応援してくれた人に申し訳なかったです。来年はもっと頑張ります。

○今日は新記録を目指して走りました。足が痛くて歩きたいと思ったけど、がんばって耐えて走り続けたら、新記録を達成することができました。マラソンをする前は、「嫌やな～」とか「だるい」とか「ゆっくり走りたい」だとか最初はマイナスな思いがたくさんあったのですが、女子が走っているところを見て「すごいな！！おれもがんばって走りたい。記録を出したい」というプラスの思考になっていき、やる気が出てきて勇気ももらえました。テンションも上がって最高の気分スタートできて良かったです。ラップタイムも全体的に同じタイムで良い感じだったと思います。8周目からペースを上げて、10周目遅くなってしまったのは反省です。ですが、1月24日の5kmより7分55秒も速くなって正直驚きをこして、ずるをしたんじゃないかと思うぐらいでこわいです。でもそれほど、がんばったのかなと同時に思いました。最後の最後に減速して負けてしまい、すごく悔いが残っていますが、やり切った感があって良かったと思います。来年あるかわからないけど、今回以上の記録が出せるようこれからもがんばります。

## ☆マラソン大会順位☆

たいかいじゅんい

マラソン大会で  
自己ベストを更新した人数

☆94人☆

ランキングに載っていない  
人もよく頑張りました！  
一度も欠席・見学すること  
なく、走り切った人も拍手  
です！



ほごしやみなさまへ  
保護者の皆様へ

マラソン大会では、たくさんの温かい声援をありがとうございました。子ども達の走る力になったと思います。

2月10日(月)の授業参観もぜひ、お越しください。