

南丹小学校駅伝

ニュース

第3号
事務局
南丹教育局内
TEL 62-0304
FAX 62-1187

小学生ランナーに大きな声援を キッズふれあい駅伝近づく

第四回南丹地区小学校駅伝競走大会（キッズふれあい駅伝）が、南丹地域の全ての小学校が参加して、来る十一月二十二日（土）（予備日二十三日（日））に亀岡運動公園競技場で開催されます。

秋の南丹の地において、小学生が健脚を競う第四回南丹小学校駅伝が近づいてきました。

開催要綱や実施方法については、既に競技力部会の意見を受けて大会委員会が決定し、各小学校に連絡されています。

また、当日は府立学校等の展示も同時に開催されます。大会当日には多くの方々の応援・声援をお願いします。

大会の概要

①日時

十一月二十二日（土）

午前九時三十分（予備日十一月二十三日）

②場所 亀岡市運動公園競技場及び周辺

③大会形式

駅伝競走の部



開会式で挨拶する馬淵選手

馬淵選手（能谷大学）及び比護選手（南丹高校）を講師として、十月二十五日に南丹市園部陸上競技場で、百五十人（小・中・高校生八十人を含む）の参加のもと、南丹陸上教室（園部会場）を開催しました。

第2回南丹陸上教室（園部会場） インターハイ・チャンピオンに学ぶ

・各小学校一チーム
・持久走の部
・個人レースとし、駅伝競走出場者以外の児童（補員）が参加

④チーム編成
・選手6名（男子3名、女子3名）、監督1名、補員2名以内



筋肉トレーニングをする参加者

馬淵選手は口丹波が生んだインターハイ4000mの優勝者で、地元小学校、中学校を卒業し、現在能谷大学の陸上部に所属しています。比護選手は、



力強い走りを見せる馬淵選手

力強い走りを見せる馬淵選手。力強く伸びやかな走りになっていくことの大切さを学びました。



体操を指導する馬淵選手

体操を指導する馬淵選手。ランニング、クロスカントリー、基礎トレーニングから

論を司会者として馬淵選手が模範を示しながら、①ウォーミングアップ、②走るための筋トレ、③1200m走、④レペタージュ（200mを走り、ゆっくり歩き、100mを走る）、⑤10秒サートレニング（バタ足、開閉、クランシ、ブッシュ、それぞれ10秒の休憩を入れた）、基礎トレーニング

力を発揮するためにウォーミングアップを。参加者から馬淵選手に質問が行われました。ウォーミングアップについては、「ケガをしないためだけに、自分の持っている力を最大限発揮できるように、筋肉をほぐし、動きを

大会ポスター巡回展示

南丹市、京丹波町で開催
亀岡市は十一月十七日から

大会ポスターコンクールの入賞作品四十七点（最優秀作品三点を含む）を、南丹市園部公民館、京丹波町中央公民館で展示しました。

地域のの方々や児童、保護者などが来られ、「走っている人が大きくかいてあり迫力がある。」「ぜひ小学生駅伝を見に行きたい」などの声がかれました。



京丹波町中央公民館にて



南丹市園部公民館にて

なお、十一月十七日から二十日まで、亀岡市役所で展示します。



馬淵選手と走る参加者

「駅伝に活かしたい」と感想を述べていました。終了後も、参加者は、馬淵選手を囲んで、サインをもらったり、写真を一緒に撮ったりして楽しんでいました。

で、「全国を制した走り」「すごい」「ウォーミングアップの大切さ、中長距離の基礎が大切」など、速く走るコツが分かった。そこでキッ