

め ぎ 目指せ! かけっこ 名人!



ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組

なまえ 名前



なが きより なが じかん はし きょうぎ
長い距離・長い時間を走る競技はたくさんあります。

ハーフマラソン (21.0975 キロメートル)

だんし にほん きろく じかん ふん びょう すずきせんしゅ
男子日本記録 2時間 4分 56秒 (鈴木選手)

じょし にほん きろく じかん ふん びょう のぐちせんしゅ
女子日本記録 2時間19分 12秒 (野口選手)

だんし にほん きろく じかん ふん びょう おぐらせんしゅ
男子日本記録 1時間 0分 00秒 (小椋選手)

じょし にほん きろく じかん ふん びょう にいやせんしゅ
女子日本記録 1時間 6分 38秒 (新谷選手)



100km を走り切る「ウルトラマラソン」、24時間走などの大会もあるよ。

やり方

はし じかん じぶん き
走る時間を自分で決めて、
その時間内ではできるだけ
と 止まらず、走り切りましょう。

はし じかん した ひょう か
走った時間を下の表に書きましょう。
各学年の設定時間を走ったら
課題クリアです。

まいにちはし ひつよう
毎日走る必要はありません。
はし じかん
走る時間があるときに
がんばりましょう。

かだい 課題

まいにちすこ
毎日少しずつコツコツ走ろう!

かぐがくねん せっていじかん
各学年の設定時間 (60~120分) 走ったらクリア

せっていじかん 設定時間

ねんせい ぶん
1・2年生 → 60分

ねんせい ぶん
3・4年生 → 90分

ねんせい ぶん
5・6年生 → 120分

かいすう 回数	はし 走った時間	じかん 時間	きより 距離
---------	----------	--------	--------

かいすう 回数	はし 走った時間	じかん 時間	きより 距離
---------	----------	--------	--------

かいすう 回数	はし 走った時間	じかん 時間	きより 距離
---------	----------	--------	--------

1分m
2分m
3分m
4分m
5分m
6分m
7分m
8分m
9分m
10分m

11分m
12分m
13分m
14分m
15分m
16分m
17分m
18分m
19分m
20分m

21分m
22分m
23分m
24分m
25分m
26分m
27分m
28分m
29分m
30分m

ちゅうい 注意すること



- ★ 事故にあわないよう安全な場所で走りましょう。
- ★ 体調が悪い時は無理せず、途中でも止めましょう。
(夏の暑い日には、無理に走るのを止めましょう。)
- ★ 低学年は3~4分、中学年は4~5分、高学年は
5~6分が1回に走る時間の目安です。
- ★ 走った距離は、分かる場合を書いてください。

合計

ぶん 分

.....

めーとる m

.....