

マラソンランナーに なるじゅんぴ



朝日小学校

2年

久保瑛介

もくじ

1. もくじ	1~2
2. はじめに	3~4
3. 今ががんばっていること	5
4. どうやってしるべるか	6
5. 走りかたを教わしつにさん かして分かったこと	7
6. 正しいフォームで走る	8~9
7. ユーキにインタビューしてみました。	10~11
8. としょかんへ行く	12
9. しるべたこと	12
① 体力をなぬに？	12~13
② どんなスポーツがどの 体力を高めるか	14

③年れいによってトレーニングのポイントがある	15
10、わかったこと	16
11、まとめ	17
12、大へんだったこと	17
13、ぼくのみらいよそう	18
14、りようしたとしゃかん	19
15、さんこうにした本、テレビ	19
16、今年のオリンピックは、か	20~22

はじめに

ぼくのゆめは、マラソンせん
手になることです。

はこねえきでんを見ていたら
カッコよかったので走りたくなり
ました。それをきっかけとしてゆめ
をマラソンせん手にきめ
ました。だから走るのをが
んばっています。

けれど"もど"のように長いき
りを走るれんしゅうをしていた

らよいのかわからない
ので、しらべてみようと思い
ました。



山のぼい
はこねえきでん
ゆめは

めこがれているせん手は
東洋大学の柏原竜二せん
手です 山のネ申

今がんばっていること

- ① スタミナ(体力)をつける
- ② 足を大きくのばしはや
くうごかすようにする
- ③ いっぱい走るれんしゅ
うをする。
- ④ いろいろなスポーツをす
る。(ベースボール、サッカー、テニス
すいえい、ドッジボール)



どうやってしらべるか

- ① 走りかた孝文しつにさんかする。
- ② コーチにインタビューする。
- ③ としょかんに行つて本でしらべる。
- ④ インターネットでしらべる。
- ⑤ ミラクルボディー(NHK)
マラソンさいきゅうぐんだんの
テレビを見る。
- ⑥ じさいに走つてみる。

走りかたが又しっくに
さんかして分かったこと

◎正しいフォーム
で走る。

◎ウォームアップをし
かりやる

◎スタートの時

体じゅうを前にかける。

◎はやくスタートを切れるよ
うにはんしゃしんけいをきたえる。

◎体力をつける(スタナフ



正しいフォームで走る

フォームがぶれないように

うでぶりのれんしゅう

- 足を前後に少し開いて、
肘を90度にまげそのばで
うでをふる。



ポイントがたの力をぬいて
たてに大きくふる。

スピードをいじするため

視線をぬんていさせるれんしゅう

ゴールの先に目じるしをつくるがそくして
トップスピードになたらめじるしをそくひょうに
走る。

ポイント トップ・スピードになってから

目じるしを見て走ろう。

こうか 目線がぬんていしてさいごま
でスピードをおとさないで
走れるよ。

まっすぐ走るために

体のじくをぬんていさせるれんしゅう

まっすぐなラインの上を走ってみる

ポイント 体がぶれないように
気をつけよう。



ゴール

ばこねの山

コートにインタビューしてみました。

Q.1 はやく長く走るにはどうすればよいのですか？

A. たくさんれんしゅうしましゅう
はやい人の走りを見てまねをしゅう。

Q.2 ちょうきょりとたんきょりのれんしゅうのちがいは何ですか？

①たん → たんきょりをはやくたくさん走る。

②長 → 自分のペースをおぼえて、もくひょうの時間きょりを走り切れ
るようにがんばりましゅう。

Q.3 ぼくのゆめはマラソンせん
手ですが、小学生のぼくがやて
おいたほうがいいのかとは、あり
ますか？

A. 走りすぎないように、おかあ
さんとそうだんしてやる。寺はせいっ
ぱいがんばりましょう。



インタビューに、つたえ
てくれたコーチたちです。
金子コーチ お川コーチ
ありがとうございます。
ございました。

けれど「もオリンピックせん手は、
一日に20キロや30キロ走たり
筋トレしたりしているんだろう？
ぼくは、しなくてよいのかな？
こんどは、本でしらべてみようと思い
ました。

としょかんへ行く

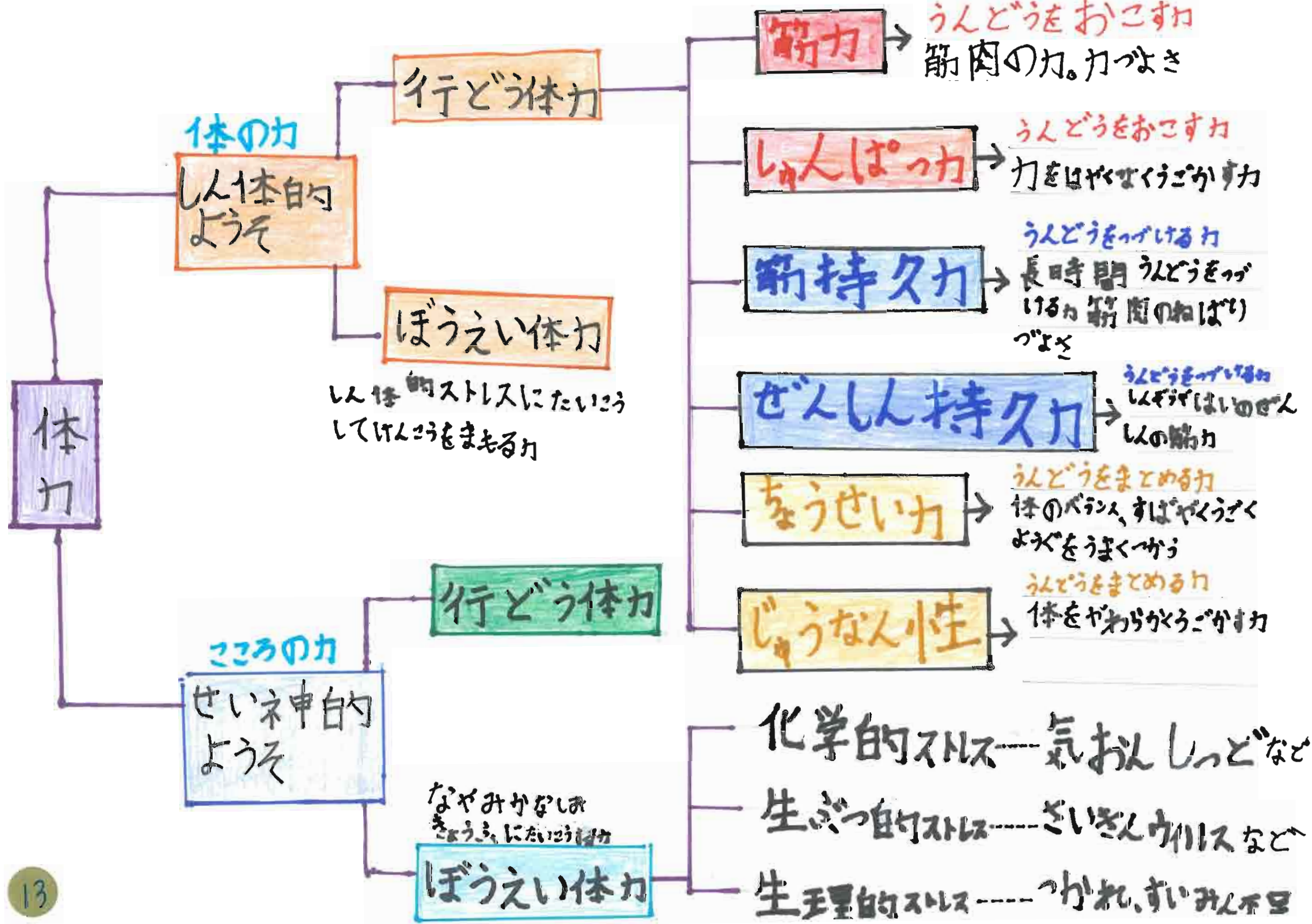
本をさがしてみたけれど、かけこ(矢豆きょり)つのごとについて書いた本は、あるけれど長きょりについて書いてある本はなかなか見つかりません。

そこで、体力をつけたほうがいいのかとか持久力をつけたほうがいいのかというけれど、体力をつけるてどういうことかしらべてみることにしました。

しらべたこと

1 体力てなあに？

大きく体の力とこころの力の2つに分けられる。体力は体の力とこころの力のりょうほうをバランスよくつけないといえない。



2 どんなスポーツがどの体力高めか

	筋力	しりぞき力	持久力	持久力	ぜんぜん	ちやうせい	じんせい
てっしぼう	○		○			○	
とびばこ		○				○	
マット	○		○			○	○
サッカー		○	○			○	
テニス		○		○	○	○	
水泳			○	○			
一人車						○	
たんきり走	○	○				○	
ちやうきり走			○	○		○	

どんなうんどうも一つの体力をきたえれば上手になるわけではない。一つの体力だけでなくぜんぶの体力をきたえないといけない。

3 年 れい い によ っ て ト レ ニ ン グ の ポ イ ン ト が あ る。

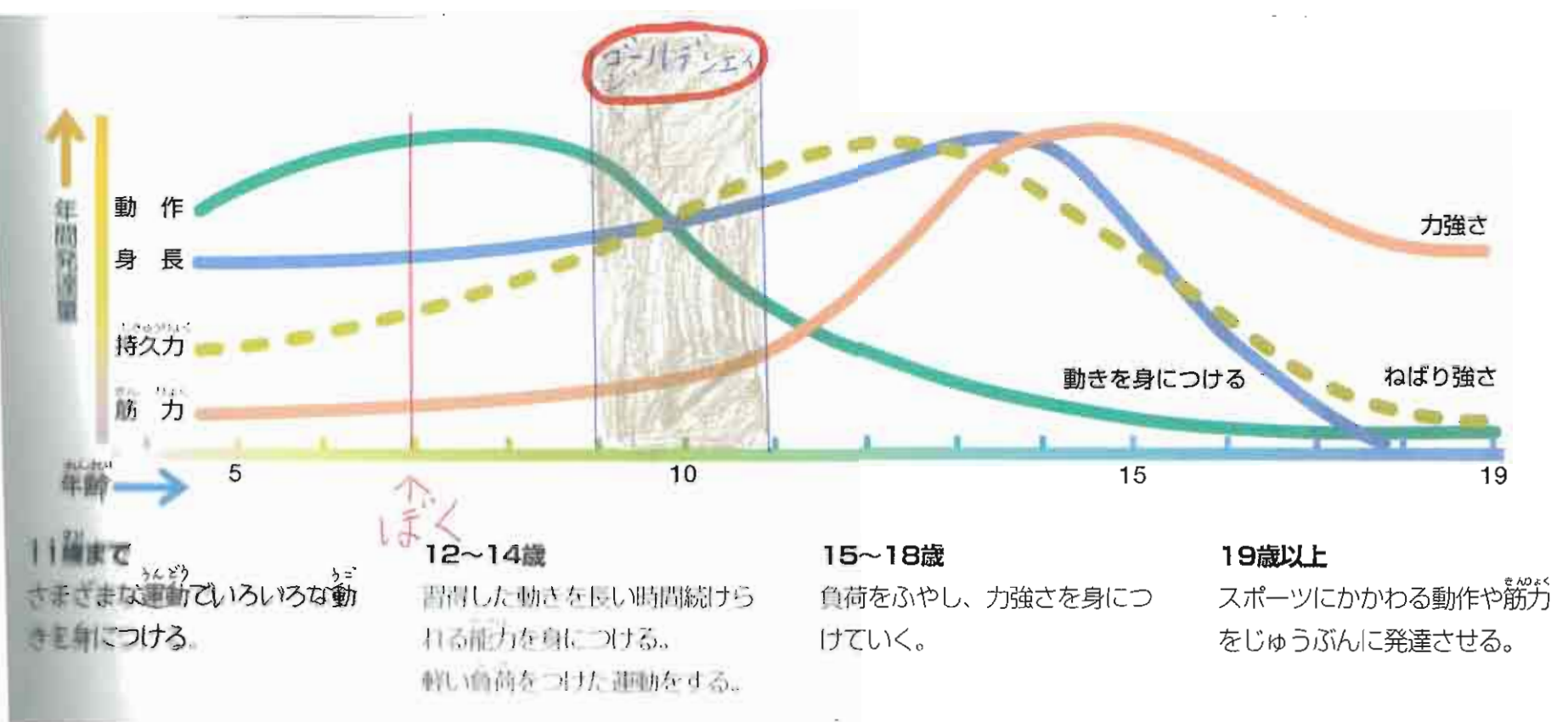
小学生 スポーツにひつようなうご
きをみにつける。 小学生のうち、のう
やしんけいがはったつするじきなの
で、糸田かいうごきをみにつける力が
高ま、てうんどうのうかがよくはったつ
する。

スポーツのせかいでは、9~11さい
を ゴールデンエイジ と言う。

それはこのとき、に、あるどうさを
くりかえすと、そのどうさがのうとネ申
けいのかいろにくみこまれよく学
し、うされるそうです。

中学生 持久力をつけよう

体が大きくなる。心ぞうやはいも
大きくなるので持久力をつける



わかったこと

- ① 体力には、いろいろな体力があった。
- ② 体力には、こころの力も入っていた。
- ③ 一つの体力じゃなくぜんぶの体力をきたえないといけない。
- ④ 小学生のうちにはスポーツにひつようなうごくときどき走るなげなスキップなどを身につける
- ⑤ 中学生は、体が大きくなるので持久力ををつける。

まとめ

小学生のうちには、スポーツにむっような
うごき（とぶ・走る・なげる・スキッ
プなど）をするとよいことがわかった。
だからぼくは、いろいろなスポーツ
をしたりあそびをしなうけんめい、
がんばりたいです。

大へんだったこと

しらべてみてむずかしいことは
を言売むのが大へんでおかあさん
に孝文えてもらいながらしらべま
した。

じいさんに走りに行てあつくて
大へんでした。

ぼくのみらいよそう

小学生



中学生

テニス・サッカー・ベース
ボール・水泳をが
ばる



高校生

りくじょうぶに入る。
持久力をつける。



大学生

筋肉をつける。
つよいりくじょうぶに入る。



山の神にな
る。

社会人

東洋大学に入って
はこねえきでん5区を走る



オリンピックに出る

FUJITSUのりく上ぶに
入る



りようしたとしゃかん

としま区中おうとしゃかん

さんこうにした本やテレビ

○教育画劇 2008年

スポーツをとくいにするしょうほう
『うんどうのき本をみにつけよう』

○ポプラ社 2011年

『うんどうがでできるようになる本』
かけこがはやくなる!

○ムーンスター

はやく走れる ひみつぶっく

○NHK ミラクルボディー

マラソンさいう強くえだん

ボルト
はやい!!

男子100m 決勝

- 1 ボルト(ジャマイカ) 9秒63(五輪新)
- 2 ブレーク(ジャマイカ) 9秒75
- 3 ガトリン(米国) 9秒79



男子100mで優勝し、連覇を達成したボルト(5日)―菊政哲也撮影

ボルトがゴールを駆け抜け、弓を引くポーズで勝利を誇る。北京五輪決勝タイムを0秒06塗り替える9秒63の五輪新で2連覇。スタジアムを熱狂の渦に巻き込んだ。国内選考会で2位に終わるなど直前まで絶不調。昨夏の

ボルト連覇 男子100

世界選手権100m決勝でフライング失格した影響を拭えず、スタートの遅さは深刻だった。加えて背骨が横に曲がる持病「脊柱側弯症」に悩まされたが、屈しなかった。ドイツの強豪サッカークラブ、バイエルン・ミュンヘンの専門医の下で筋力を鍛えて克服。ここにピークを合わせた。スタートも無難にこなして序盤は横一線。50m付近から抜け出し、2位と0秒12差で圧勝した。「また200mがある。俺を『生きる伝説』と呼ぶのはちょっとだけ早いよ」。やはり役者が違った。

(佐藤謙治)



(左から)16位でゴールした木崎、19位の尾崎、79位に終わった重友(5日)―多田真司、菊政哲也撮影

五輪新記録で優勝したケラナ(5日)―菊政哲也撮影

女子マラソン 最終成績

順位	名前	国	時間	分	秒
1	ティキ・ケラナ	(エチオピア)	2:23	07	
2	ジェプトウー	(ケニア)	2:23	12	
3	ベトロワ	(ロシア)	2:23	29	
4	ケイタニー	(ケニア)	2:23	56	
5	ガメラシムイルコ	(ウクライナ)	2:24	32	
6	朱曉琳	(中国)	2:24	48	
7	アウグスト	(ポルトガル)	2:25	11	
8	ストラネオ	(イタリア)	2:25	27	
16	木崎 良子	(タイハツ)	2:27	16	
19	尾崎 好美	(第一生命)	2:27	43	
79	重友 梨佐	(天橋屋)	2:40	06	
			2:15.25	2:23.14	2:19.12

男子1万m

順位	名前	国	時間	分	秒
1	モハメド・フアラ	(英国)	27	30	42
2	ラップ	(米国)	27	30	90
3	T・ベケレ	(エチオピア)	27	31	43
22	佐藤 悠基	(日本)	28	44	06

男子20km競歩

順位	名前	国	時間	分	秒
1	陳定	(中国)	1:18	46	
2	バロンド	(グアテマラ)	1:18	57	
3	王鎮	(中国)	1:19	25	
18	藤沢 勇	(ALSOK)	1:21	48	
29	西塔 拓己	(東洋大)	1:22	43	
38	鈴木 雄介	(富士通)	1:23	53	
			1:17.16	1:18.59	1:19.29

男子走り幅跳び決勝

順位	名前	国	長さ
1	グレイ・ジャコブ	(英国)	8.31
2	ワット	(豪州)	8.16
3	クレイ	(米国)	8.12

女子100m決勝

順位	名前	国	時間	分	秒
1	エリカ・ラバ	(ジャマイカ)	10	75	
2	ジーター	(米国)	10	78	
3	キャンベル・ブラウン	(ジャマイカ)	10	81	
4	マティソン	(米国)	10	86	
5	フェリックス	(米国)	10	89	
6	バプティスト	(日本)	10	94	
7	アウール	(ドイツ)	11	00	
8	オカグバレ	(ナイジェリア)	11	01	

女子七種競技

順位	名前	国	点
1	ジョンカ・エニス	(英国)	6955
2	シュワルツコフ	(ドイツ)	6648
3	チェルノワ	(ロシア)	6628

女子円盤投げ決勝

順位	名前	国	長さ
1	ラ・ベルビッチ	(クロアチア)	69.11
2	ビレチャルニコワ	(ロシア)	67.56
3	李艶鳳	(中国)	67.22

(■は世界新、●は五輪新、□は日本新)

ロンドン

2012年 8月6日(月)よみうり新聞より

スピード磨くしかない

本日の「マラソン」がスタートしたのは21時過ぎ、ケニアの3人が先頭に立ってからだった。それまでの5分は17分20秒前後。気候条件などを考えれば決して速くないペースだった。それが21時から一気に16分20秒、40秒に上がった。このスピードになると、2時間20分台で走れる力がないといっていくのは厳しい。

高岡寿成の

最近の五輪、世界選手権を見ると、女子マラソンは従来と違ったスピード重視のレースになりつつあることが分かる。優勝に絡んでいくためには、やはり2時間20分台で走れることが目安になる。

石畳や雨、そして水たまりと、厳しいコンディションだった。が、欧州のレースならこれが普通だ。それは言い訳にならない。

これまで日本の持ち味は粘りだった。確かにこの日のレースでも、木崎や尾崎が終盤粘りを見せたが、それ以上にウクライナやポルトガルなどの国の選手がものすごい粘りを見せていた。

日本の女子が巻き返すには、切り替えに対応できるスピードを磨いていくしかない。男子も同じだが、まず、トラックでのタイムを上げていく必要がある。

女子マラソン

日本勢惨敗

木崎16位
尾崎19位
重友79位

陸上

世界との差如実に

4日は、女子1000メートル決勝が行われ、シェリアン・フレージャー・ブライスは10秒75で北京大会に続く五輪2連覇を達成した。カーメリタ・ジョーター（米）が10秒78で銀メダル。男子20キロ競歩の日本勢は藤沢勇（ALSOK）が18位、西塔拓己（東洋大）が25位、鈴木雄介（富士通）が36位だった。男子1万メートルはモハメド・ファラ（英）が27分30秒42で制した。佐藤悠基（日清食品グループ）は22位。5日は女子マラソンが行われ、日本勢は木崎が2時間27分16秒で16位、尾崎が2時間27分43秒で19位、重友が2時間40分6秒で79位。完走者は107人だった。日本勢は2大会連続で入賞を逃した。ティキ・ケラナが五輪新記録となる2時間23分7秒で金メダルを獲得した。

「もう駄目だと思ったから、その選手は残り2人のペースメーカーになろう」と尾崎、重友、木崎の3人は、悲壮なまでの覚悟で臨んだ。誰かが犠牲になって「日本チーム」として入賞を狙いにいった。しかし、世界の厚い壁にはね返され、木崎の16位が最高という惨敗に終わった。



位の尾崎は「後半に順位を上げるプランだったが、足が動かなかった」。木崎も「一人でも入賞しようという目標を果たせず、申し訳ない」とうなだれた。一度も勝負に絡めず、2大会連続でメダルを逃した。北京五輪後、世界は急激にレベルが上がった。4大

会連続で五輪に代表を送り込んだ天満屋の武蔵監督は「代表3人を上回る選手が30人はいない」と厳しい認識を持っていて、代表として危機感を共有し、6月7月に米フラッグスタッフで初の合同合宿を行った。給水を融通できるようボトルの中身も打ち明けた。これだけの共闘態勢は、

重友「右足首の故障で十分に練習できなかった。自分の弱さが出てしまった」

ゲラナ五輪新でV

ゲラナが投げキスをし、ゴールテープを切った。エチオピア勢として、1996年アトランタ五輪のフアツマ・ロバ以来となる女子マラソンの金メダル。フ

アツマはあこがれの人物。彼女と歴史を分かち合えて光栄」と声を弾ませた。32歳付近からゲラナを含む4人の争いとなった。2人が残っていたケニア勢は、互いに給水を渡しあうなど、チームプレーを見せてきたが、たった一人で対抗した。41歳過ぎにスパリット、追いつかるジェプトウィ（ケニア）を振りきった。

かつて実業団のデンソーに所属し、日本にもなじみの深い24歳。今年4月のロツテルダムで世界歴代5位の2時間18分58秒で優勝するなど力をつけていた。勝てる自信はあったが、本当にうまくいった。高橋尚

女子マラソン
ゲラナ1位
2時間23分07秒

子さんがシドニー大会で樹立した五輪記録を7秒更新する快走だった。（田上幸広）

陸上

の日本（山県亮太・慶大、江里口匡史・大阪ガス、高平貞士・富士通、飯塚翔太・中大）が38秒35で5位となり、2大会連続のメダルは逃した。ジャマイカが36秒84の世界新記録で2連覇した。男子やり投げ決勝のティーン元氣（早大）は79.95で10位。女子20歳競歩は瀬瀬真寿美（大塚製薬）が1時間28分41秒で11位、川崎真裕美（富士通）が18位、大利久美（同）が37位だった。

12日は男子マラソンが行われ、中本が2時間11分16秒で6位入賞。山本亮（佐川急便）は2時間18分34秒で40位、藤原新（ミキハウス）は2時間19分11秒で45位だった。日本男子マラソンの入賞は2004年アテネ大会以来2大会ぶり。優勝はスティーブン・キプロティク（ウガンダ）で2時間8分1秒だった。

キプロティク金

◇男子マラソン最終成績◇

順位	選手	所属	時間
1	スティーブン・キプロティク	ウガンダ	2:08.08
2	ケネニサ・ベケレ	エチオピア	2:08.09
3	ケネニサ・ベケレ	エチオピア	2:11.11
4	ケネニサ・ベケレ	エチオピア	2:11.11
5	ケネニサ・ベケレ	エチオピア	2:11.11
6	中本浩之	日本	2:11.12
7	中本浩之	日本	2:12.12
8	中本浩之	日本	2:18.18
9	中本浩之	日本	2:19.19

中本 身上の粘り

な天候の中で始まり、日本の藤原、山本、中本の3選手もスタート。レースはゆったりとしたペースで日本勢も慎重に位置取りを確認しながらペースを刻んだ。10時過ぎからアフリカ勢がペースアップ。ウィルソン・キプサンケ（ケニア）が抜け出そうとしたが、間もなくアベル・キルイ

中間点で20位 終盤追い上げ
中間点では20位にいた中本が、身上の粘りで6位に入賞。日本勢として2大会ぶりの入賞。29歳は「入賞が一つの目標だったのだから、この結果は、今後の人生に財産になる」と胸を張った。

優勝候補のキプサンケが序盤から飛び出し、他のアフリカ勢もそれについて行く展開。前半から自分の動きも悪くなかったが、あえてついて行かずに、終盤しつかり粘って行こうと思っていた。その戦略が当たった。終盤も力が残っており、



山本亮「後半の勝負所まで粘れず、力のなさを痛感した。これが世界で戦うためのスタートなので、次につなげたい」



30分付近を並走する中本（左）と藤原（右）優勝したキプロティク（12日）

両足けいれん 藤原惨敗45位

30分過ぎ、藤原の両足はけいれんしていた。「意思のチャンスがある」。そう

とは関係なく、35分から完全に足が止まった。45位という悔やみきれない惨敗に終わった。

「終盤まで粘り、失速するアフリカ勢を抜けば入賞のチャンスがある」。そう

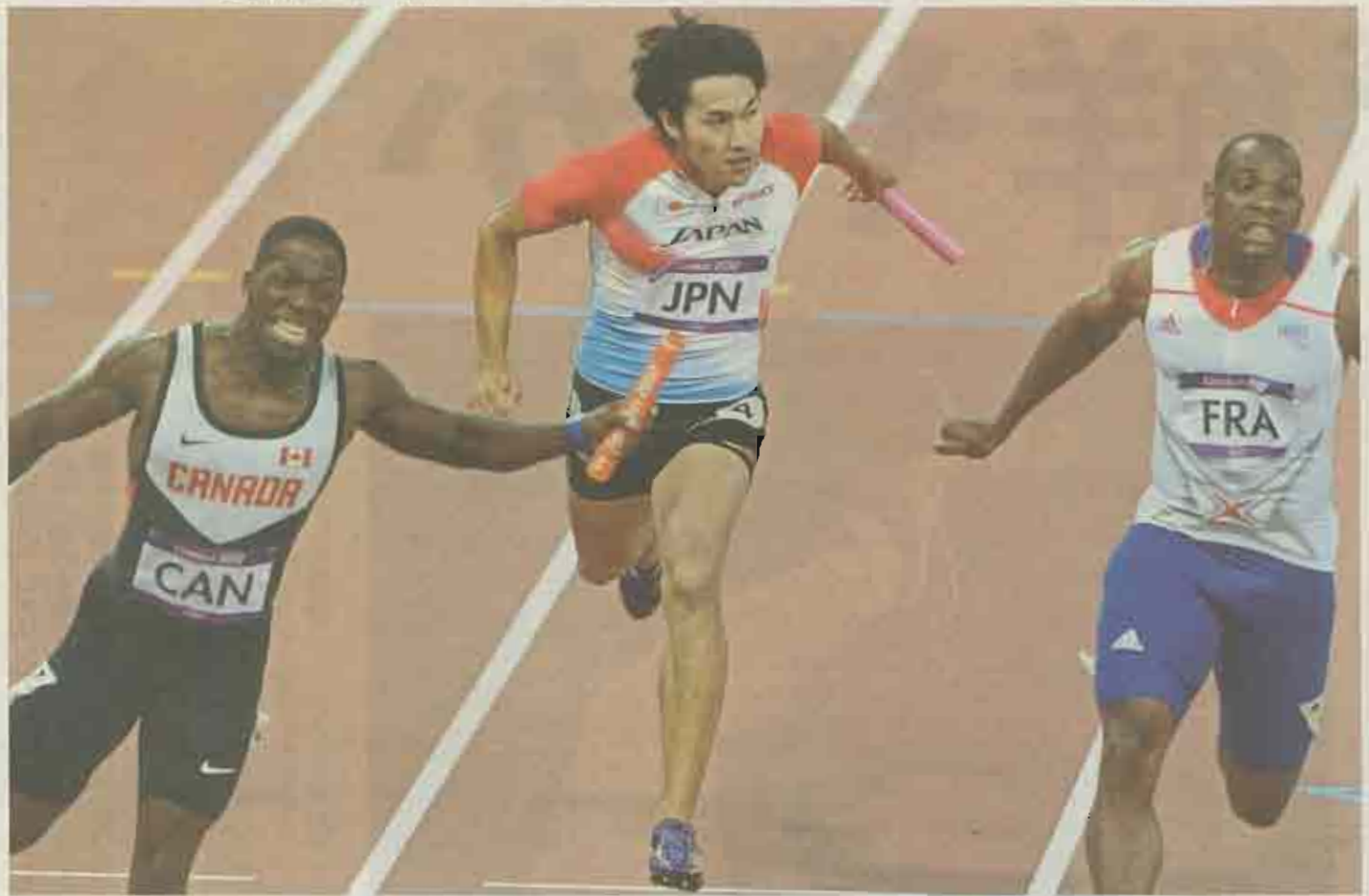
負所で足が動かなかった。2010年春、それまで所属していたJR東日本を退社。2月の東京を2時間7分48秒の好記録で走り、他の実業団選手とは全く異なるスタイルで挑戦する姿

勢が注目を集めた。「悔しいけど、チャレンジした経験は無駄じゃない。これからボリシーは守っていきたい」。最後は自分に言い聞かせるように力を込めた。（佐藤謙治）

男子マラソン
スティーブン・キプロティク1位
2時間8分

01未少

男子400mリレー決勝、ゴールする日本チームのアンカー、飯塚（11日）＝菊政哲也撮影



ボルト



ヒストリウス