

持久走チャレンジ月間・持久走記録会振り返り

みんなの振り返りを少しですが紹介します！がんばりましたね♡

1 どんな目標を立て、どのようなことを意識して練習にのぞみましたか？	2 また、持久走記録会を終えて、どのような力が身に付いたと思いますか？エピソードを添えて書いてみてください。	3 くじけそう、諦めそうな時などに頑張れたのはなぜですか？(友達や先生、自分のめあてなど頑張れたきっかけ)
1分で1周するという目標を立てて練習にのぞみました。	姿勢を良く走ること、きちんと腕を振ることが身についたと思いました。	友達が応援してくれたりサポートをしてくれたりしたからです。
6周4分20秒を達成するという気持ちで、練習もはりきってやった！	本番に向けて、練習の時から本気で取り組み、自分のタイムをどんどん伸ばせるよう、前向きにはりきる気持ちがついたと思った！	お母さんに1秒でもタイムを早くできるように頑張れと言われて頑張れた！
目標は、姿勢にきをつけることと、前回のタイムより縮めることでした。練習では、タイムを縮めることしかかんがえていなかったけど、本番は姿勢とタイムの両方を意識して、目標に向かって頑張れたことがうれしかったです。	練習では、はやく走れるようになったことと、本番は、更に早くできたこと、走る姿勢に気をつけることができたからうれしかったです。	みんな応援してくれて、もうすぐだよ！！と声をかけたおかげでこういう結果になってうれしかった。
力いっぱい頑張るという目標を立てて、みんなに応援をもらって、練習にのぞんできました。	校長先生が言ったように、強い心が身についたと思います！	先生が、「○○さんラスト————！！！！！」と、叫んでくれて、「本気になろう！！！」という気持ちが大きくなって、頑張ることができました！
背筋を立てて、足をあげることです。	前回の時よりもタイムがはやくなったことです。	ペアの人など、1組の人が応援してくれたからです。
6周、さいごまで走ることを目標にして、走り方も先生に教えてもらったことを意識して練習しました。	走る力。あきらめない心。3-2での体育の時間以外にも、学相の友達と、毎日体育館で走る努力をしました。	本番のとき、友達が応援してくれる声が聞こえて、がんばれました。ほかの人とくらべずに、自分のペースで走り続けることができたので、頑張れました。
最後まで走りきることを目標に、前を向いて走る姿勢を意識して練習にのぞみました。	最後までやりきった人にゴールがある！と佐々木先生が言っていたので、これからは何事も最後までやりきろうと思った。	最後まで諦めなかった人にゴールはある！とおっしゃっていたから。
6分55秒以上の結果を出せるように、苦しくても頑張ることを意識していました。	あと2周になったとき一番苦しかったけれど、諦めないで走ったことで何が何でも諦めない力が身についたと思います。	友達が応援してくれているなら頑張らない！と思い頑張れました。
5分台で、できるだけ速く走ること。	自分は持久走が苦手なので5分台を目指して走る練習をしていました。学級閉鎖のときに往復四キロ走ったり歩いたりして体力が減らないようにしました。本番は練習よりも緊張し少し遅くなってしまいましたが5分台で目標が達成できてよかったです。	疲れたときこそ深呼吸をして呼吸を整えてゴールする自分を考えて走りました。
最後まで走り切るという目標を立てました。諦めたら諦めてしまうクセがついてしまうので、タイムも意識しながら自分のペースで走りました。	ゴールした時に嬉しかったし諦めないで良かったと思いました。諦めない力が前よりもついたと思います。	辛かったけれど応援してくれた人がいたので頑張れました。諦めたら後悔すると思い、ゴールを目指しました。
タイムが近い人についていく、前回の練習より速く走れるように、という目標を立て、前の人の頭を見ながら練習にのぞんできました。	くじけずに諦めない力が身についたと思います。佐藤先生が言っていました。	走らないとゴールまでいけないし、自分のベストタイムを更新したかったから。
人と比べるのではなく、前回の自分のタイムを超えることを意識して練習にのぞみました。	みんなで一丸になって応援する力が身についたと思います。練習の時も本番の時も、友達が応援してくれたから頑張ろうと思えたり、自分も応援してあげたいという気持ちになったからです。	友達が応援してくれているし、今ここでやめたら最後まで諦めないという自分の目標が達成できないと思ったからです。
自分で今日のベストを尽くせるようにという気持ちで練習に励みました。更に最後まで諦めずに5分間走などに挑みました。	諦めない気持ちや最後までやり遂げる力が身についたと思います。中学生になっても、勉強などでもこの気持ちを忘れないでいきたいです。	友達の応援や先生方が応援してくれたおかげで辛くても最後まで諦めずに走り切ることができました。
6周を自分のペースで走ることを心がけ、ペースを落とさないようにして、目線はまっすぐを意識しました。	これを乗り越えたら楽しい日々が待ってる、という感覚でいくと、持久走が終わったあとはみんな疲れ果てているけど頑張ったという笑顔があるので、私もやりきったという達成感を感じました。	小学校最後の持久走だから。
順位のトップ10位に入ることと、5分以下のタイムを目指すと言う目標を立てました。	前の人を抜かしたいという思いから、前にいる自分よりも速い人、上手い人を超えていくことが大切だと思うし、その考えが身についたと思います。	みんなに、自分だって速いんだ・自分の力を見せたい、などという思いから頑張れました。
前回のタイムより1秒でもいいから縮めるぞ！ あきらめない気持ちと6年生最後の持久走だよと言い聞かせて走りました。	体力とあきらめない最後まで粘る力が身についたと思います。	応援している時に、目標に向かって走ることを頑張っている友達の様子を見て「みんな頑張っているんだ。」と思えたから、自分も頑張れました。また先生の応援で頑張れました。
なるべく速く、諦めずに走るということ	走っているときに前を向いて息の吸い方をゆっくりにしてみたら、思ったより疲れずに走ることが出来た。	スラムダンクに出てくる安西先生の「そこで諦めたらしあい終了だよ」という言葉を思い出して頑張りました。でも4周目、5周目ぐらいの時は本当にしんどかったです。

5分間で5周するという目標をたてました。睡っ子タイムの時5分間で4周くらいしか出来ませんでした。目標は達成出来ませんでしたが、目標に向かって頑張るということが出来たので良かったです。	2周目と5、6周目がとてもきついのですがそこを乗り越えることが出来たので、忍耐力が身についたと思います。	自分のベストタイムを出すために諦めそうになっても頑張ることが出来ました。そして、皆も苦しいけど頑張っているから自分も頑張ろうという気持ちになり、頑張って走り切ることが出来ました。
自分の力をしっかりと出して、諦めずにゴールに向かって走ること	給食のあとだったときに途中でお腹が痛くなってしまったけれど、諦めずに最後までゴール目指して走ることができたから、諦めないでやりとげる力が身に付いたと思う。	友達が応援してくれたり、少しでも速くなれるようにと思ったから
最後まであきらめなくて全力で走るという目標を立て、少しでもタイムをはやくしようと意識して練習にのぞんできました。	最後まで一生懸命頑張ったので、乗り越える力が身についたと思います。	みんなが応援してくれたし、前の人についていこうという気持ちがあったからだと思います。
諦めずに最後まで走るということを意識して練習に臨んだ。	友達が走っているときは応援して、自分も応援してもらったことから、仲間を応援する力が身についた。	友達が走っているときに、応援してくれたから。
最初のタイムより記録を伸ばす。ペースを落とさない。	粘り強く最後まで踏ん張る力です。途中辛くて苦しいときもあったけど教頭先生の「自分と戦って」という言葉を思い出し最後まで走り切ることができました。	教頭先生の「自分と戦って」という言葉を走っているときに思い出し、頑張ることができました。また、みんなが応援してくれたのでめげそうになっても笑って走ることができて良かったです。
自分の最初のタイムを更新できるようにがんばった。	私は、前まで持久走が嫌いだったけれど、今では好きです。前は走るのが苦手で持久走なくならないかと思っていましたが、同じ仲間が、応援してくれたりしてがんばろうと思い、だんだんと走るのが好きになってきました！私は、自分で諦めない力が身についたと思います。	毎日一緒にいた友達が一緒に頑張ろうといってくれて、頑張れました。
去年の記録を越せるように頑張って練習にのぞみました。	最後まで諦めずに頑張ったら結果は出ると思います。持久走記録会ではいい記録が出なかったけど頑張れば結果は出ると思います！	きつかったときもあったけどみんなが走っているときに応援してくれたから最後まで頑張れた。
200メートル50秒を切ることを目標にして練習に臨んだ。	友達を応援する力が身についたと思います。僕が走っているときに友達にいっぱい応援してもらって、それから僕も応援しようと思ってたくさん応援をしました。	ここで諦めたらこれからの人生に辛いことがあっても乗り越えられないと思ったからです。
6分をきれるようにと目標を立てて、前の人についていく感じで走って、抜かせるときにはぬかす。タイムを縮められるように、最後の1周は少しスピードを上げる。	持久走記録会をやってつらかったけど、最後の1周を諦めないで走ることができたので、最後まで諦めないで、やりきる力が身についたと思います。	友達や先生が応援の声が聞こえてきて、つらいけどがんばろうと思いました。
5分台になるように頑張るという目標を立て、怪我しないよう目標を超えられるように目標のことを意識して練習にのぞみました。	5周目ぐらいのときにきつくて辛いなと思ったけどゴールしたときの景色が最高に気持ちがいいので、その気分を味わえるように諦めないで頑張る力がついたと思います。	〇〇さんが、頑張ってー！と大きな声で応援してくれたからその声が自分の中に響いたので、くじけそう、諦めそうという気持ちもあったけど頑張れました。
5分半を切るという目標があったけど、途中でできなかったからとにかく去年より速く走れるように頑張った。	諦めたくなくても、さいごまでやり切る力と、体力が付いたと思う。	ここで諦めたら、今まで頑張ったのが無駄になってしまうと思って頑張れた。友達が応援してくれて頑張れた。
苦しくなっても、諦めないで力を出し切るという目標を立てて、最後まで走り抜くことを意識して頑張りました。	持久走を終えて、少し苦手で、あまり好きじゃないことでも、頑張って最後までやりきる力がついたと思います。私は持久走が得意じゃないので、あまり持久走をやりたくなかったのですが、自分の中のベストを出そうと頑張れました。	友達が応援してくれているから、頑張ってゴールしなきゃ、と思いました。
呼吸を整えながら走ることを意識して走った。5分30秒切ることを目標にして頑張った。	最後まで、という言葉が染み付いているから最後までやり抜く力が身についたと思った。	先生が最後まで走り切ることが大切です。と言っていたから頑張れた。
去年の記録を更新できるよう、1周のペースを落とさず最後まで諦めずに練習に臨んできました。	どんなに辛くても苦しくても最後までやりきる力。3周目から結構しんどくなったときに「ここで終われない」と思い前を向いて頑張ったこと	友達に「〇〇さん頑張って」や先生「頑張って、良いペース」の励ましてくれる言葉で頑張れた。
がんばって最後まで走ること。	最後まで諦めずにやること。	石川先生と一緒に走ってくれたから。
6分以内までにゴールすることを目標を立てました。	練習の時はタイムが伸びてしまったけど、みんなが応援してくれて少し走るのが好きになりました。	持久走大会本番で「もう無理だ」と思ったけど応援の声が聞こえて頑張れました。
一周走るペースを同じペースで走れるように意識して練習しました。	自分には長距離を走る力がついたと思います。ずっと短距離が得意だったけど長距離を走れるようになりました。	みんなが応援してくれたし、自分でも頑張ろうと思ってたから頑張れました。
6分切りたいという目標と最初より10秒縮めるという目標を持ってやった。	諦めないで進む力がついたと思います。最初は絶対走りきれないと思ったが前の友達についていき最後まで一步一步足を前に伸ばし進むことができたからです。	友達からの励ましの言葉やアドバイスを活かして頑張った。
いつもより早く走ってタイムを短くすること	体力だけでなく、諦めない気持ちが身についたと思います。	いつもより早く走るからここで諦めたらだめだと思ったからです。

自分の以前の記録を超えるために、6分以内にゴールすることを目指して練習にのぞんできました！	私は、最後まで諦めない力がついたと思います。なぜかというと、もう辛くて、歩きたいと思ったけれど、最後まで、ちゃんと走って、ゴールできたからです。	私は、友達が、一生懸命走っているのを見て、自分も頑張ろうと思えました。
腕を振って走るという目標を立てて練習にのぞんだ。	最後まで諦めない力が身についた。	友達が一生懸命頑張って走っていたから
自分の限界を超えて諦めずに走る！ということを目指して走りました。	体力が身につきました。この成果を活かしてこれからも粘り強く頑張りたいです。	お母さんに、頑張れといってもらえて頑張れました。
前の自分とタイムを比べて、どれだけ縮んだかなど意識して練習にのぞんできた。	諦めず最後まで走り切る力。 去年までは、疲れて途中で歩いてしまったことがあったけど、5年生の今、歩かず最後まで走り切ることができたからです。	友達の応援、タイムを縮めたいという思いがあったから。
学童で友達と持久走の練習をして、学童の先生のタイムをはかってもらってそのタイムよりも縮められるように目標を立てました。足で地面を強く踏んで前に進むことを意識しました。	学童でも休み時間でも持久走記録会の練習をしていずっと6周走っているうちに、「体力がついたなと！」思いました。	友達が全力で応援してくれたおかげで頑張れました。
最後まであきらめずに走りきる！ということを目指に、自分の力を最後まで出し切れるように練習をした。	最後まで、ねばり強く頑張る力がついたと思います。何度も諦めそうになったけれど、友達の応援で走り切ることができました。	友達が「頑張れ！」とたくさん応援してくれて、ゴールすることができた！
5分30秒を切るという目標で、疲れても上を向いたり、首を振ったりしないようにすることを意識して練習にのぞみました。	きつくても、最後まで諦めないでやり切る力がついたと思います。夕顔マラソンでも、3kmのコースの最後の上り坂がきつかったけど、最後まで走り切ることができました。	自分で立てた目標を達成するには、頑張らなくちゃいけないと思い、頑張れました。
腕を振り、足を思いっきり動かすということ意識して練習にのぞんだ。	体力や走るスピードが前までは、すぐ疲れてしまっていたけど練習の成果でちょっと耐えられるようになったから良かった。	友達や先生の応援があったから
最後までゴールを目指してあきらめないで走りました。	以前の自分より、タイムが速くなった(嬉しい！)	先生や友達が「頑張れ！」とはげましてくれて最後までゴールを目指して頑張りました。
昨日より早く！と思いながら練習しました。	友達と休み時間や昼休みもたくさん練習して、最初の記録を切ることができました。なので、練習を積みかさねて最後までやりきる力が身についたと思いました。	最後の一周は途中で諦めそうになりました。でも友達が、「がんばれー」と応援してくれたので最後まで走りきれました。
私は、長距離が苦手なので最後まで走り切るという目標でのぞんできました。	最初の頃は、陸小全員でやっていたけど体育でやるようになってからは、5周もしなきゃいけないのか、と思い不安だったけど、本番では最後まで走りきれたので嬉しかったです。でも3年生の時よりタイムが遅くなってしまって、そこがぐやしかったです。	友達といっしょに走っていて、友達も一生懸命走っていたので頑張れました。
自己ベストを目指しました。最後まで走りきれるように体力を伸ばすために1周47秒で走れるように頑張りました。	最後まで諦めないように頑張りました。	先生がタイムなどを言ってくれて頑張れました。
走り切るという目標で、頑張りました！	走り切るという力がついたと思います！	一緒に頑張ってくれたライバルや応援してくれた先生がいたから私は、走りきることができました！
つらくても諦めないで頑張った。	諦めないで頑張る力	自分のめあて(目標)に向かって頑張った。
四周は頑張って走る 持久走は、友達と競うのではなくて自分と競っているということ意識した。	諦めない力	友達、先生、家族のおかげ
苦しくても全力で頑張ることです。最後までちゃんとやり切ると、とっても嬉しくなります。	つかれたときなど、途中でやめてしまうことがあります。でも、持久走の時の達成感を思い出して「もう少し頑張ろう」や「最後までやろう」と思うようになりました。これからも頑張りたいです。	僕は、最後まで全力で頑張るという目標を持って頑張ってきました。でもやる気が出なくなってしまうこともよくありました。その時に、先生や友達の「頑張れ」や「あと一周だよ」などの一言一言で元気づけられました。なので、友達が頑張っているときは、応援したいです。