

創ろう!みなみの愉快 探そう!みらいの舞台

— みんなの『THUMBNAIL』をつなげて —

第050号(R07.09.16)

～ 夏を振り返る ～

1学期の終業式に、個人の目標「7月と8月をあわせて、ランニング300km、サイクリング600kmを走破する」と伝えました。実行した記録を公開します。

公開する理由は、10月・11月に、5・6年生を対象に「きらめきのサムネイルを映して!」を実行するからです。私自身が挑戦する「琵琶湖1周サイクリング」において、目標・計画・実行・振り返りの例を示したかったからです。

「自分で考えて・自分で決めて・自分で動き出す!」ということが叫ばれていますが、あることを参考にすることも大切です。型を参考に、自分なりの型を作ってほしいです

南小学校の5・6年生が、どのような想いを映し出すのか、今からとても楽しみです。ぜひ、ご家庭でも子供たちの挑戦を見守っていただければと思います。

「きらめきのサムネイル」を映して!

2025年07月

ランニング 113km
サイクリング 250km
総距離 364km
危険物取扱者の試験が終わり、
びわいし【琵琶湖1周】に向けて
トレーニングを開始した。
目標より64km多く走ることが
でき、達成感があった。

👍01

2025年08月

ランニング 205km
サイクリング 401km
総距離 606km
スマートウォッチの提案により
効果的なランニングができた。
渡良瀬遊水地・千曲川サイクリ
ングロードなど、景色に癒やされ
ながらサイクリングを楽しんだ。

👍01

2025年09月15日 現在

ランニング 50km
残り 50km
サイクリング 93km
残り 107km
総距離 143km
残り 157km

👍01

LT【乳酸性作業閾値】 Lactate Threshold

LT走 4:55/km 16:00

上田→須坂 →小布施→狭捨駅

千曲川 サイクリング
初めてのコースGOOD

小布施で モンブランアイス

狭捨駅と言えば
スイッチバック駅

天橋立 くもり空 わって

天橋立 ランニング
暑すぎて ばてばて

ランニング

ウォームアップ ラン クー
タイプ タイム 距離 平均ペース
ウォームアップ 10:00.8 3.87 5.76
1 ラン 14:00.8 3.13 5.02
ラン 4:02.7 1.00 4.52
ラン 4:08.8 1.00 4.76
ラン 5:24.8 1.00 5.25
ラン 0:43.7 0.13 0.97
クールダウン 1:007.8 1.64 0.81
合計 34:07.6 4.44 3.37

上田市 バイク

48.02km
2:30.27
19.2km/h
150km/h
112km/h

宮津市 ラン

13.36km
144spm
6:13 km
1:23.02
853

あなたのVO2 Maxは、同じ・同年齢のコー ザーの中で上位です。

「きらめきのサムネイル」を映して!

名 前

かなえる

◎7月末までにできるように
なりたいことを書こう!

◎琵琶湖1周【びわいち】を達成するために、ランニング
100km、サイクリング200kmを走破する。

やりぬく

やりぬく	7 01	7 02	7 03	7 04	7 05	7 06	7 07	7 08	7 09	7 10	7 11	7 12	7 13	7 14	
①ランニング 走行距離(km) トレーニング 速さ(分/km)	4.9 JOG 6:09			4.8 JOG 6:03		6.2 JOG 6:06	5.1 JOG 6:09	7.0 JOG 6:04		8.0 JOG 5:57		4.3 PC走 5:45	9.0 JOG 5:57		
②サイクリング 走行距離(km) 行き先 速さ(km/時)					39.6 大正橋 21.3					自宅→大正橋 →横手大橋 →自宅			45.0 大正橋 22.8		

7 15	7 16	7 17	7 18	7 19	7 20	7 21	7 22	7 23	7 24	7 25	7 26	7 27	7 28	7 29	7 30	7 31
10.0 PC走 5:49			10.0 PC走 5:44					10.0 PC走 5:40	10.0 PC走 5:35			13.5 JOG 6:00		11.0 JOG 5:50		
		自宅→利根川 →桃木川 →広瀬川 →利根川→自宅	50.4 伊勢崎 20.8		43.2 五料橋 21.6	自宅→利根川 →五料橋→鳥川 →井野川→自宅			46.6 五料橋 21.4	自宅→利根川 →五料橋→鳥川 →井野川→自宅		25.6 F-Bike 21.3				

「きらめきのサムネイル」を映して!

名 前

かなえる

◎8月末までにできるように
なりたいことを書こう!

◎琵琶湖1周【びわいち】を達成するために、ランニング
200km、サイクリング400kmを走破する。

やりぬく

やりぬく		8 01	8 02	8 03	8 04	8 05	8 06	8 07	8 08	8 09	8 10	8 11	8 12	8 13	8 14
①ランニング 走行距離(km) トレーニング 速さ(分/km)		12.1 JOG 6:14	12.3 JOG 6:35		8.7 JOG 6:14	7.8 JOG 6:02	11.4 JOG 6:32	11.1 JOG 6:17	5.1 PC走 5:24	13.3 PC走 5:56	18.6 JOG 6:30	12.1 JOG 6:02		4.0 BU走 5:30	13.3 PC走 5:55
②サイクリング 走行距離(km) 行き先 速さ(km/時)		自宅→利根川 →五料橋→鳥川 →井野川→自宅		43.2 五料橋 21.6		34.3 F-Bike 33.7	自宅→利根川 →五料橋→鳥川 →井野川→自宅		43.2 五料橋 21.6	自宅→中央前橋駅 →上毛電鉄 →西桐生駅 →渡良瀬遊水地		116.7 渡良瀬 19.0	6:10 →5:30 →5:19 →5:01		

8 15	8 16	8 17	8 18	8 19	8 20	8 21	8 22	8 23	8 24	8 25	8 26	8 27	8 28	8 29	8 30	8 31	
	10.0 JOG 6:05	4.5 JOG 6:25			12.8 JOG 6:17	5.3 PC走 5:45	10.0 PC走 5:40			6.4 LT走 5:07	10.0 PC走 5:51		6.8 PC走 5:42			9.1 PC走 5:49	
				35.3 F-Bike 36.1		上田橋【上田市】 →村山橋【須坂市】 →エムウェーブ →須坂駅			54.5 千曲川 20.2	15:59 1.7km 24:53 →4:59 →5:25 3.1km 36:11 1.6km			33.5 F-Bike 33.3			36.2 F-Bike 31.6	