



朝ラン、やろう！

学年	小学1～3年生	小学4～6年生	中学1～3年生
児童・生徒数	38人	53人	60人
スポーツ少年団 体育系部活動の 加入数	4人	15人	23人 (少年団は除く)
加入率	11%	28%	38%

2023年3月現在

コロナの影響やスマートフォンの普及で
児童・生徒のスポーツ離れは深刻です…



「速く走れるようになりたい」と朝ラン会に参加した
岸上あさひさん（右）と梅田悠馬君



一緒に朝ランを楽しむ仲間
子どもたちの活動を見守る地域のサポートメンバー
も募集中!!

朝ラン会への入会希望者はこちらまで！
妹背牛町スポーツ協会（教育委員会内）
TEL0164-32-2525、担当・辻

朝ランは、子どもたちが早朝ランニングを楽しむ「朝ラン会」の略称です。妹背牛町スポーツ協会が本年度から、子どもたちの体力向上をめざす新規事業として始めました。運動会シーズンの5月から10月までの半年間、月に1度の記録走で、決められた時間内に走った距離を確認し、走力の向上を実感してもらう試みです。

7月時点で、妹背牛小4年生の3人が「速く走りたい」という目標を掲げて「朝ラン会」に参加。「ライバルは自分」をコンセプトに体への負担をかけない運動メニューで全員が自らの記録を伸ばしています。

子どもたちに走ることに楽しさを伝え、スポーツへの関心を高めてもらうことで、将来的にスポーツ少年団や体育系部活動への加入につなげたい考えです。

「朝ラン会」のメインは記録走。3分間に1周200mのトラックを走った距離を測定し、前月の距離数と比較。走力の向上を自分たちの目で確認してもらいます。

妹背牛町スポーツ協会のメンバーや、陸上経験のある町職員らが走るコツをアドバイス。空いた時間に鬼ごっこで遊んだり、リレーのバトンパスの練習もしています。



1カ月間で50mも走る記録を伸ばした
北嶋陽斗君