

高学年ジョギングフェスタ

「みんな違ってみんないいね。」

～みんなと走ろう！ジョギングフェスタ2023～

走るの一人。だけど・・・いつもみんながついてるよ！

◎「自立」～自分のペースで走りぬこう！～

- ・一人5分間走ります。ペースから目標を決めよう。（例：950mなど）高学年

◎「協働」～チームには役割がある！～

- ・1チーム4～5人。走る人をサポートしよう。
（例：①記録をつける ②ペースのアドバイス ③応援するⅠ ④応援するⅡなど）

◎「創造」～応援をつくろう！～

- ・走る人が楽しく、気持ちよく走れるように応援しよう。
（例：伴走、歌、看板、小道具など）

○日程

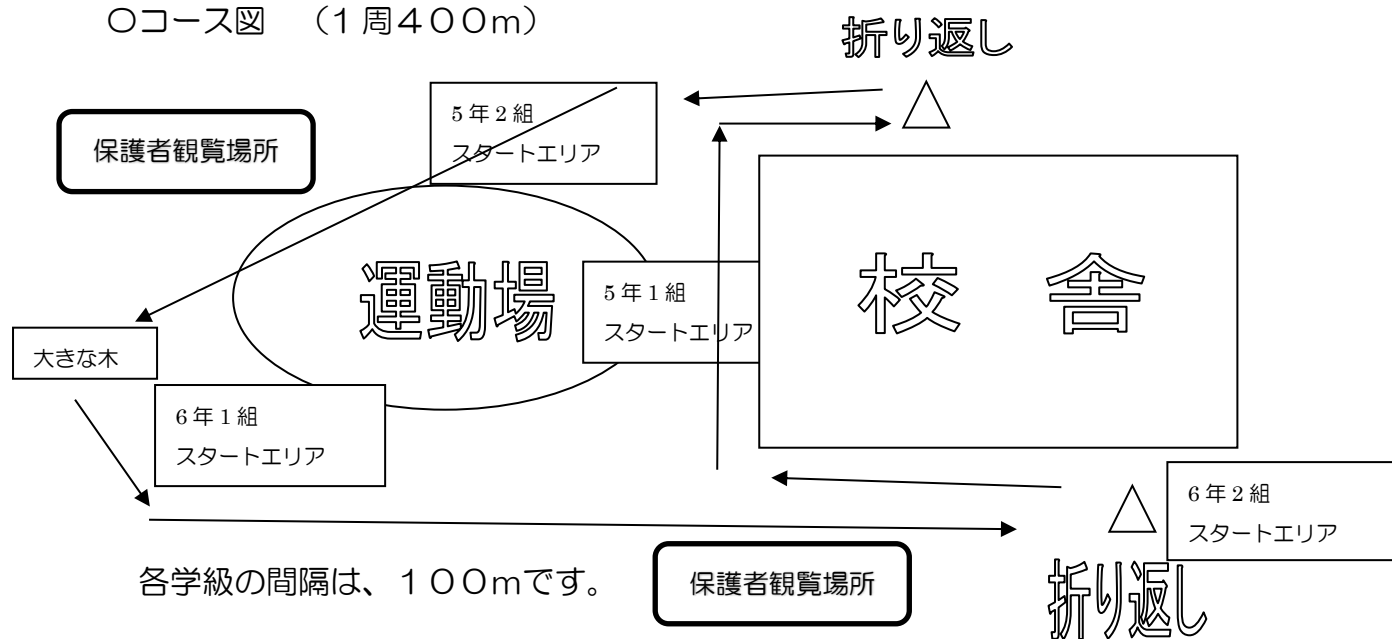
高学年

- 11:30 各チームでコースの試走・準備運動
- 11:35 各学級のスタートエリアに集合・スタート・応援準備
- 11:40 第1走者スタート（5分間）
- 11:47 第2走者スタート（5分間）
- 11:54 第3走者スタート（5分間）
- 12:01 第4走者スタート（5分間）
- 12:08 第4走者ゴール
- 12:10 運動場中央集合、閉会

【役割分担】

- 進行（ ）
- 放送・BGM（ ）
- 記録証（ ）

○コース図（1周400m）



中学年ジョギングフェスタ

「みんな違ってみんないいね。」

～みんなと走ろう！ジョギングフェスタ2023～

みんなと楽しく自分のペースで走ろう！！

◎「自立」～自分のペースで走りぬこう！～

- ・一人4分間走ります。ペースから目標を決めよう。（例：750mなど）中学年

◎「協働」～みんなで走り切る～

- ・4分間をみんなで走ろう。みんなちがってみんないい。

◎「創造」～応援をつくろう！～

- ・走る人が楽しく、気持ちよく走れるように応援しよう。
（例：伴走、歌、看板、小道具など）

○日程

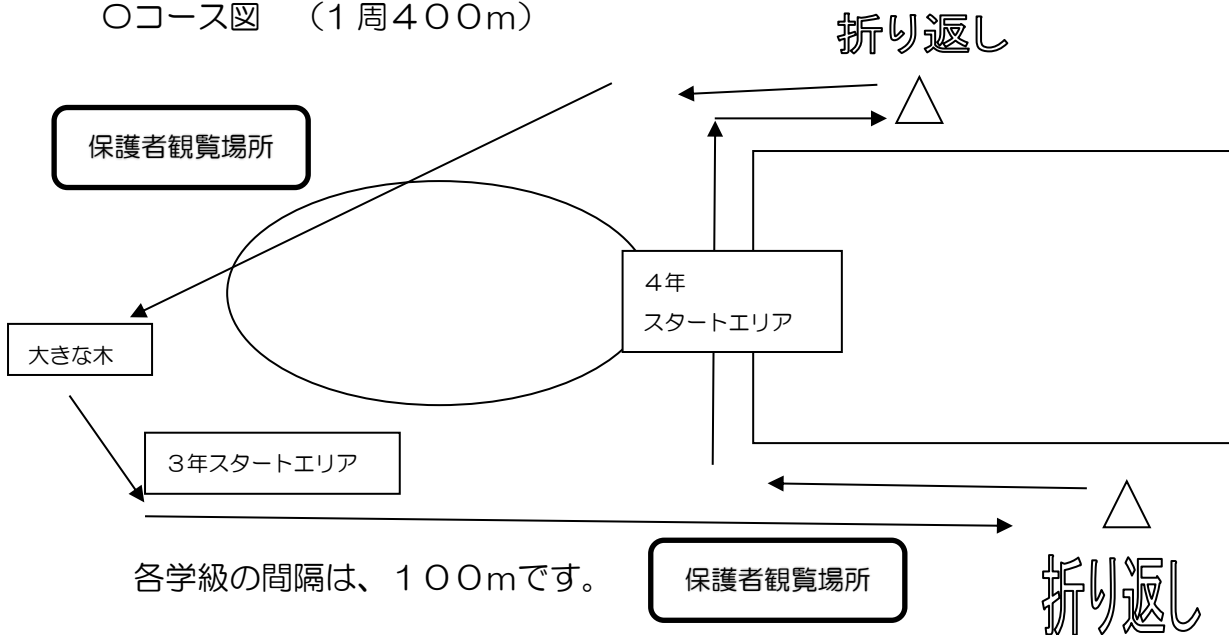
中学年

- 9:40 各チームでコースの試走・準備運動
- 9:50 各学級のスタートエリアに集合・スタート・応援準備
- 9:52 自分のペースコース①（4分間）
- 9:57 どんどんコース①（4分間）
- 10:02 自分のペースコース②（4分間）
- 10:07 どんどんコース②（4分間）
- 10:12 ジョギングフェスタ終了
- 10:15 運動場中央集合、閉会

【役割分担】

- 進行（ ）
- 放送・BGM（ ）
- 記録証（ ）

○コース図（1周400m）



低学年ジョギングフェスタ

「3分間、楽しく走ろう！！」

～みんなと走ろう！ジョギングフェスタ2023～

歩かず、自分のペースで楽しく走ろう！！

- ◎「自立」～自分のペースで走りぬこう！～
 - ・一人3分間、自分のペースで歩かず、走ります。
- ◎「協働」～みんなで走り切る～
 - ・3分間をみんなで走ろう。みんなちがってみんないい。
- ◎「創造」～走ることが好き～
 - ・走る人が楽しく、気持ちよく走れるようにしよう。
(例：3分間の曲をかける。)

○日程

低学年

- | | |
|-------|--------------------------|
| 10:35 | 各チームでコースの試走・準備運動 |
| 10:45 | 各学年のスタートエリアに集合・スタート・応援準備 |
| 10:47 | 2年生自分のペース |
| | 2年生どんどん |
| | 1年生自分のペース |
| | 1年生どんどん |
| 11:07 | |
| 11:10 | 運動場中央集合、閉会 |
| 11:15 | 整理運動 |

【役割分担】

- 出発（ 、 ）
- 放送・BGM（ ・ ）
- 記録証（ ・ ）
- 折り返し地点（ ・ ・ ）
- 児童支援（ ・ ）

○コース図（1周400m）

