

地域研修報告書（諏訪市立中洲小学校）

※提出した実施計画（7月29日）がコロナのため実施できず、計画を変更して下記の通り行いました。

1 学校名・参加者数

諏訪市立中洲小学校・12名

（予定していた10月17日（土）が雨天で順延したため、参加者が予定の半分となりました。）

2 日時

令和2年10月18日（日）8：30～10：30

3 研修テーマ

諏訪湖周辺の自然を肌で感じると共に、運動不足を解消し体力増進に努める

4 講師

田畑幸司先生（全諏訪）

5 研修場所

諏訪湖周

すわっこランド前スタート～湖周一周～すわっこランド前フィニッシュ

6 研修内容

8：30 すわっこランド駐車場集合
準備体操、開会式、諸注意

8：45 スタート地点へ移動

9：00 号砲 5kmの部

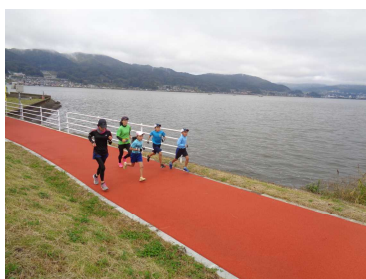
9：05 号砲 諏訪湖一周（16km）の部

講師：田畑幸司選手（ペースランナー 4'30"/1km ～ラスト5kmを4'00"/1km）

10：20 閉会式、講評



▲スタート前 講師田畑先生



▲5kmの部先頭集団 会員の家族も参加して走る



▲10km給水を過ぎペースアップ



▲講師についていく会員



▲感激のゴール

7 会員の声

○コロナ禍で、「諏訪湖」を舞台にした様々な行事が中止となる中、秋の諏訪湖を感じながら気持ちよく走ることができた。また、全諏訪の方が講師としてウォーミングアップからランまで先導してくださることで、実力以上の走りができ、清々しさと共に大きな満足感を得て研修を終えることができた。

○応援のおかげで1人で走るとき以上に力が出せました。知っている顔を見つけると、もう少し頑張ろうと脚が伸びました。おかげさまで目標のタイムを切ることができました。企画・運営していただいた先生方ありがとうございました。