

# 令和8年度 この夏の挑戦 江戸川区一周マラソン

1周で42.5km 7時間34分で完走！！

## “わくチャレ”実践新聞

葛西小学校・葛西中学校  
校長 荒巻 淳

### ⑬小岩菖蒲園



### ⑭東小岩横の土手



### ⑮篠崎公園横の土手



### ⑯南篠崎横の土手



ゴール8月9日

PM 12時39分 気温32℃ 湿度68%

### ⑰ゴールテープに感激！！



### ⑰PTA・町会の皆様に 迎えられて

スタート8月9日

AM 4時50分 気温26℃ 湿度88%

### ①小PTA鈴木会長のお見送り

①大会ではないので競う相手はいない。ただ自分のペースで前進するだけ。どのくらいで一周走れるのかの検証

### ②南葛西付近



### ①長島神社より

AM 5時40分 気温27℃ 湿度88%

### クリスタルビュー前



### ③葛西臨海公園

AM 6時10分



### ⑤清砂大橋



⑦約3時間が経過したが、ゆっくりペースなのでまだ余裕。  
気温も28℃なのでホッとなりました

### ⑦都営新宿線東大島側



### ⑦小松川千本桜



### ⑥荒川ロックゲート



### ④江戸川区側荒川土手



### ⑩平井大橋



#### 「挑戦」の動機

秋に100kmを走る予定があり、その練習を兼ねて、日々お世話になっている「江戸川区」を一周走って、距離を測定してみようと考えました。

#### まとめ

- ◆まずは目標を設定する。
- ◆目標達成までの計画を3ヶ月前に立てる。
- ◆計画をコツコツと実行する。
- ◆挑戦結果は、準備していれば何とかなる。

#### 感想

江戸川区内の外周を1日のんびり移動するだけでも新たな発見があり、遠くに行かなくても楽しめることがわかった。  
真夏の炎天下で様々な人々がお仕事やスポーツ活動しており、その頑張りに「刺激」を受けた。小学校PTA会長の鈴木 悟様、中学校PTA会長の谷口様をはじめ、役員の皆様や地域町会の皆様、交友会の皆様のサプライズ応援には心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

#### どんな学びにつながったか：

- 1 体力の確実な事前準備の重要性
- 2 装備品の確実な事前準備の重要性
- 3 運動生理学の事前学習の重要性
- 4 自己存在感を得る方法

⑭PTA鈴木会長からのドリ  
ンクの差し入れ。感謝感激  
地点

⑫約4時間が経過  
過、気温も30℃  
を超えて、疲労が  
出てきました

### ⑪朝食タイム



### ⑫西小岩付近



### ⑨江戸川区側の旧中川



⑪お腹が空いたので  
コンビニでおにぎりを一  
つ購入して遅めの朝食  
となりました

