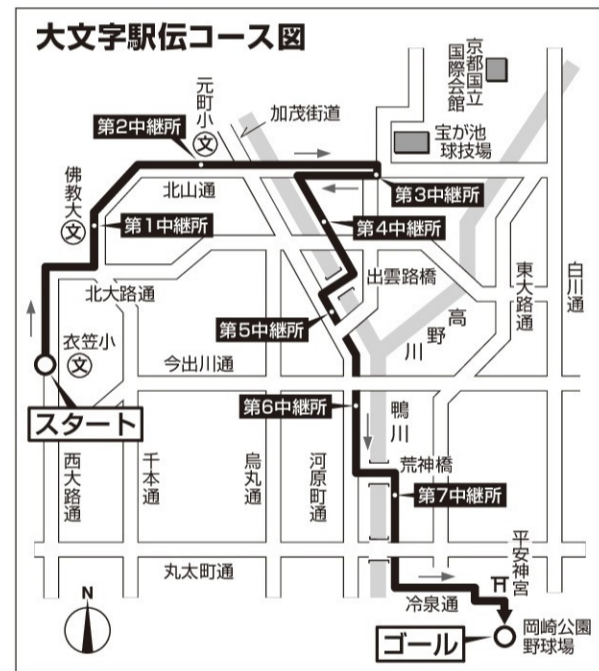


あす号砲



昨年の大文字駅伝で懸命にたすきをつなぐ児童たち
(2019年2月10日、京都市上京区・賀茂大橋南河川敷の第6中継所)



◇…区間・距離…◇

- 1区 (男子、1.881*^a) 衣笠小前～佛教大前
- 2区 (女子、1.863*^a) 佛教大前～元町小前
- 3区 (男子、1.730*^a) 元町小前～ノートルダム学院小前
- 4区 (男子、1.727*^a) ノートルダム学院小前～府立植物園南入口横
- 5区 (女子、1.254*^a) 府立植物園南入口横～出雲路橋南河川敷
- 6区 (男子、1.112*^a) 出雲路橋南河川敷～賀茂大橋南河川敷
- 7区 (女子、1.067*^a) 賀茂大橋南河川敷～荒神橋南河川敷
- 8区 (女子、1.751*^a) 荒神橋南河川敷～岡崎公園野球場

市内各地で交通規制

コースの道路や橋は当日午前10時15分ごろから同11時25分ごろまでの間、選手の通過時刻に沿って順次通行止めとなる。規制される道路は、スタート付近の西大路通から千本通、北山通はノートルダム学院小前で折り返して北山大橋付近で河川敷に下りるまで。出雲路橋と荒神橋は選手の通過中は全面通行止めとなり、川端通と冷泉通の一部も規制される。



医師 森原 徹さん

肢の柔軟性を保つ指導を続けている。スポーツを続ける上で、柔軟性を高め、下半身に疲労を残さないことがけがの予防につながる。大会に備え、疲労している部位のストレッチをして、睡眠や食事をし

懸念材料だ。大文字駅伝は、公道を走れるめつたにない経験。子どもたちの経験を一番大事にして、勝利は番目の目的として指導者も保護者も考えてほしい。参加することに意義がある。子どもには体のケアを怠らず、今後もスポーツ活動を続けてもらいたい。保護者には、体について耳を傾け、声を敏感にキ

もりはら・とおる 丸太町リハビリテーションクリニック院長。府医師会スポーツ医学委員会委員長。大文字駅伝では、足底検診を含む選手への事前運動器検診や指導者講習会に携わる。

経験を大事に体のケアを

大会数カ月前の検診では、足関節や膝関節などの下肢のけがを抱えている子どもも一定いる。走り過ぎや足の使い方の問題、柔軟性の低下があると、すくけがをしてしまう。扁平足や凹足の子どもも。アキレス腱のストレッチや下

つまり取り、体調管理をして当日に臨んでほしい。京都市教育委員会が部活動の活動時間を制限するガイドラインを出してから、ここ数年は練習量が減り、けがの予防につながってきた。陸上以外の部活動もしている子どもも、運動過多にならないのは



25 嵯峨

予選会では多くの人々に支えられて走れていることを再認識できました。心を一つに思い切り楽しみたいと思います。(右京北・4年ぶり20回目)



26 嵯峨野

励まし合いながら切磋琢磨(せつさたくま)して頑張ってきました。感謝の思いを胸に学年が一丸となって完走を目指して頑張ります。(右京北・5年連続24回目)



27 宇多野

学年目標の「初志貫徹」を合言葉に練習に取り組んできました。みんなの思いをたすきに掛けて全力で走り抜けます。(右京北・5年連続10回目)



28 太秦

仲間と競い、励まし合いながら、練習を重ねて成長してきました。感謝の気持ちを胸に、都大路を全力で駆け抜けます！(右京南・12年連続32回目)



29 西院

6年全員の努力で勝ち取った出場。校舎の改修工事の準備が始まる今。汗と涙が染み込んだたすきを未来につなぎます。(右京南・6年ぶり16回目)



30 梅津北

仲間と切磋琢磨して体も心も成長してきました。頑張ってきた仲間を信じ、感謝の気持ちを持ってたすきをつなぎます！(右京南・2年連続15回目)



31 西京極

「極限に走る」というチームの信念のもと練習してきました。出られなかったメンバーのためにも力の限り走ります。(右京南・2年ぶり7回目)



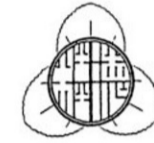
32 桧原

苦しい練習も仲間と励まし合って乗り越えてきました。仲間との絆を自信に変え、悔いのないよう全力で走ります。(西京東・2年ぶり18回目)



33 松尾

仲間への思い、支えていただいた方々への感謝の気持ちをたすきに込め、「ONE TEAM」となり走り抜けます！(西京東・3年ぶり16回目)



34 桂徳

応援してくれる仲間、支えてくれるすべての人への感謝を胸に練習してきました。思いが詰まったたすきをつなぎます。(西京東・2年ぶり22回目)



35 桂東

陸上の色々な種目に取り組み、こつこつ頑張る大切さを学びました。学校・地域で一つになる「チーム桂東」を見せます！(西京東・8年連続24回目)



36 大枝

先輩の姿に、自分たちも憧れていました。一緒に頑張ってきた仲間の思いを胸に、悔いのないよう全力で走ります。(西京西・3年連続10回目)



37 上里

練習の中で努力の大切さを学び、仲間と絆を深めてきました。思いのこもったたすきをつなぎ、都大路を走り抜けます。(西京西・2年連続2回目)



38 藤ノ森

何事にも積極的に取り組み、子どもの手本となることを目指しています。全ての方への思いを胸に全力で駆け抜けます。(伏見中・3年連続18回目)



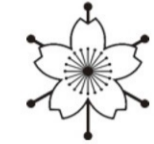
39 藤城

予選会で初めて1位になりました。応援してくれた方々の感謝の気持ちと、6年全員の思いをたすきに込めて走ります。(伏見中・3年ぶり5回目)



40 砂川

学年全員で声を掛け合い、練習を重ねてきました。皆さんの応援を力に変え、感謝の気持ちを胸にたすきをつなぎます。(伏見中・5年連続11回目)



41 醍醐

チーム一丸となって力を高めてきました。夢だった大文字駅伝で走れることに感謝し、仲間の思いを背負って走ります！(伏見東・2年連続14回目)



42 池田東

週3回の20分間の朝練習を大切に取り組んできました。地域や保護者のためにも、感動させる走りをしていきたいです。(伏見東・2年ぶり4回目)



43 伏見住吉

朝も放課後も練習に取り組んできました。仲間や練習を見守ってくださった方々の声援を受け、都大路を駆け抜けます！(伏見西・2年連続2回目)



44 向島秀蓮

今年度創立した小中一貫校。6年みんなが厳しい練習を乗り越えてきました。思いを背負って「向島秀蓮の歴史」を刻みます！(伏見西・初出場)



45 久我の杜

「全員駅伝」を合言葉に、仲間とたくさん汗を流してきました。「夢」に向かって駆け抜ける姿に、ご注目ください。(伏見西・3年ぶり20回目)



46 羽束師

僕たちは週3回練習しています。チームメートはみんな元気で個性的。厳しい練習も励まし合い楽しく活動しています。(伏見西・3年ぶり17回目)



47 同志社

立派に走り、応援する人も何か感じ取ってくれば、成長してきたチームなので、展開が楽しみです。(国・私立・民族学校、5年連続5回目)



48 教大付京都

「練習した分だけ必ず結果が出る」と、取り組んできました。感動を共有できるように駆け抜けます。(国・私立・民族学校、6年連続18回目)