



2023年10月14日
 10月14日
 10月14日
 10月14日

走るみんなはランナーです。ぼくもランナーです。
 走る速さやきよりが違っても走ることは同じです。
 自分のスピードで、少しでもいいから足を前に出してみてください。
 目標に少しずつ近づきます。
 それを続けていった先に必ずゴールがあります。
 ぼくはいまマラソングランドチャンピオンシップという
 大きな目標に向かって走っています。
 みんなも自分の目標に向かって、
 毎日ちょっとでもいいから走ってみてください。
 一緒にがんばりましょう。



おおさこ すぐる
大迫 傑
 うらほろマラソン
 公式アンバサダー・コース監修

② 谷折り

名前

学校・学年

名前

家族や応援してくれた人からひとこと

チャレンジを終えての振り返り

① 山折り

チャレンジパスポートを使って毎日の挑戦に取り組もう。

- ステップ 1** 1ヶ月間のチャレンジ宣言を記入して、9/9から事前チャレンジスタート！
 毎日走った距離を記入して、マスを塗り進めて、日々の取り組みを積み重ねていこう！
- ステップ 2** 9/18は事前チャレンジ10日目。これまでの取り組みを振り返ろう。
 チャレンジパスポートの写真を公式LINEに送って、みんなに共有！
 9/17・18にはアスリートによる事前チャレンジ「走り方教室」を開催するよ！
- ステップ 3** 10/8はいよいよ大会当日チャレンジ！みんなと一緒に走って楽しもう。
 走り終わったら振り返りを書いたチャレンジパスポートの写真を公式LINE
 に送ろう。スタッフに送信画面を見せると、当日限定シールがもらえるよ！
 これでチャレンジパスポートは完成だ！

エントリーいただいている保護者の皆様へ

キッズチャレンジをはじめるにあたり、次のことをお願いいたします。
 ・右のQRコードより公式LINEへの登録をお願いいたします。
 ・9/18は中間アップロードの日です。公式LINEにチャレンジパスポートの写真を送信してください。
 中間特典をお届けします。詳細は公式LINEを通じてお知らせします。
 ・10/8はうらほろマラソンへの参加の有無に関わらず、チャレンジパスポートの写真を公式LINEへ送信してください。
 お子様のチャレンジがよりよいものになりますよう、励ましのお声かけとともに、ご協力の程よろしくお願いたします。



うらほろマラソン
 公式LINE

ステップ 1

いっかげつかん

せんげん

1ヶ月間のチャレンジ宣言

きにゆうび
記入日

がつ

月

にち

日

ようび
曜日

なまえ
名前

かぞく なかま

家族や仲間からのエール

チャレンジにかかわる人たちから応援メッセージをもらおう!



やってみよう!

1 週目

チャレンジスタート

9/9

() m

9/10

() m

9/11

() m

9/12

() m

9/13

() m

9/14

() m

9/15

() m

9/16

() m

9/17

() m

9/18

() m

9/9~9/18
10日間で走った距離

m

ステップ 2

9/18 はチャレンジをはじめて10日目!これまでの取り組みを振りかえろう!

9/18

チャレンジパスポートの写真を
公式LINEへ送信しよう!



これまでの振りかえって

応援してくれている人からひとこと

9/17~18

事前チャレンジ「走り方教室」が
開催されるよ!

マラソン公式WEBサイトで情報を
チェックしてね。

つづけよう!

2 週目

9/19

() m

9/20

() m

9/21

() m

9/22

() m

9/23

() m

9/24

() m

9/25

() m

9/26

() m

9/27

() m

9/28

() m

9/19~9/28
10日間で走った距離

m

ラストスパート!

3 週目

9/29

() m

9/30

() m

10/1

() m

10/2

() m

10/3

() m

10/4

() m

10/5

() m

10/6

() m

10/7

() m

9/29~10/7
9日間で走った距離

m

いよいよ明日は
マラソン大会!
みんなと一緒に走ろう。

ステップ 3

大会 当日

チャレンジパスポートの写真を右のQRコードから
公式LINEへ送信して、大会限定シールをゲットしよう!
参加できないみんなにも特典が届くよ



大会で走った距離
() m

大会限定
シールを貼ろう。

当日限定
Tシャツもプレゼント

9/9~10/8

練習で走った距離
+
大会で走った距離

m