

持久走月間

11月20日から12月7日までの3週間、中休みに持久走を行いました。基礎体力作りの意欲向上と自分の適したペースを維持し、一定時間内を最後まで止まらずに走りきることを目標にしています。自分のペースで黙々と走る子、流れている音楽のリズムに合わせて走る子、最後の1分にラストスパートをかける子など、自分に合った走り方を見つけながら持久走に取り組みました。

