

1月21日 5分間持久走「らん♪ラン！RUN！！」

3学期の北小タイム（火曜日の体育的活動）で、5分間持久走を始めました。

校庭に高学年用のトラック、その内側に低学年用のトラックを準備し、音楽に合わせて気持ちよく走ることができるペースで、5分間の持久走に挑戦しています。自分で何周走ったかカウントしていきます。低学年の子に「何周走ったかな？」と聞くと「5周走ったよ。」「僕は7周。」と教えてくれました。1月28日と2月18日のあと2回、機会があります。



広がって準備体操をしました。

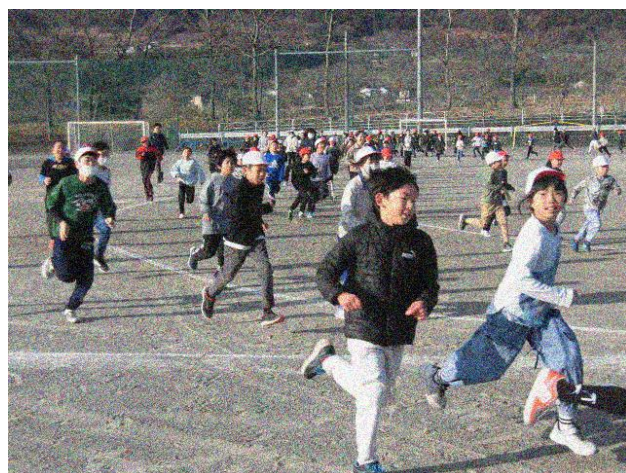


初めての一年生も元気よく走りだしました



高学年コース

低学年コース



最後はゆっくり呼吸を整えながら歩きます。