

持久走大会にむけて…

ランランタイムが始まります!!

↪(大会に向けた練習の時間です)

期 間 1 1月5日(水)～1 2月1日(月) の月・水・金(週3回)
 ※合計 1 1 回

場 所 若者センターグラウンド

流 れ グラウンド集合 9:55 ～ 10:02
 準 備 体 操 10:02 ～ 10:04
 実 走 10:04 ～ 10:10
 曲に合わせて、自分のペースで6分間走る。
 曲が終わったら、ゆっくり歩いてクールダウン。
 体 操 10:10 ～ 10:12

- 雨天の場合は、体育館で行います。
- 体育の服装で走ります。
- 手袋は、使用してよいです。
- 汗拭きタオル・水筒・赤白帽子を準備しておきましょう。



本番(持久走大会)は

1 2月2日(火) 9:00～10:00です!

体調をととのえ、
しっかり練習しておきましょう。



昨
年
の
様
子