

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 11月5日（水）～12月1日（月）の月・水・金（週3回）

※合計11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

12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

