

持久力向上の取組（最終）の様子

2月は持久力向上の取組を継続しました。最後は部活ごとに駅伝形式で行いました。

体力向上が主な目的ですが、部活内の絆を深めることができました。



部活のユニフォームを着て活動に参加しました。

ひとりで取り組むのはきつても、みんなで取り組めばやりきることができます。

持久力向上の取組の期間、励まし合ったり、競いあったりもしました。お互いの頑張りをたたえて、この取組を終えました。



体力が向上すれば、健康でいられるばかりでなく、自分の自信にもつながります。無理なく続けられるよう、これからも取り組んでいきましょう。