

# 持久力向上の取組の様子

1月26日(月)から、体育科と保体委員会が主体となって放課後、持久力向上の取組を行っています。



全員集合して、持久力向上の取組の目的や、最後まで頑張りぬくことを確認しました。

また、最後まで頑張る仲間を応援することも大切です。

持久力向上の目標を、部活内の共通の目標とし、部活内での絆を深めることも大切にしています。  
元気に準備体操をしています。



スタート前! ときどき! にここにこ?

よーい！ ドン！



あと少しー！

頑張れー！



自分が、自分と向き合い、もっと強い自分になるために、仲間とともに、自分をつくる、「持久力向上の取組」でした。