

持久力向上の取組

1月22日(水)より、持久力向上の取組がはじまりました。
部活動生徒を中心にそれ以外の生徒も持久力向上のためにからだを鍛えています。



中学生の時期は走るほど持久力が高まる時期です。全体で士気が高まる話をし、励ましあいながら走ろうとしています。

走ることが得意な生徒ばかりではありません。「競争する」「完走する」「自分のペースを守る」などそれぞれが、自分で決めた走りを展開しました。



走り終わったら、気持ちがすっきりしました。「マイペース」とは、手を抜くことではなく、「自分で考えた、自分にあったペース」のことです。いろいろな走り方をする仲間を応援し、みんなで体力を高めていきましょう。