持久走で体力づくり

快晴の下、全校一斉に持久走に取り組みます。内側の円を低学年、外側の円を中高学年の子どもたちが走ります。

それぞれ自分の体調に応じた速さで走ります。初日よりも二日目、二日目よりも三日目というように、少しずつ体が慣れていきました。